



การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้แบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุขเพื่อศิษย์และครอบครัว  
โดยใช้กระบวนการ “จิตตปัญญาศึกษา” โรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม

ธิดา เมฆะทัต  
เสาวลักษณ์ สังข์เอียด  
สุวิมล ถนอมจิต

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัย  
จากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ  
ในโครงการวิจัยและพัฒนานวัตกรรมแลกเปลี่ยน สพฐ. ปีงบประมาณ ๒๕๖๑

ชื่องานวิจัย	การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้แบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุขเพื่อศิษย์และครอบครัว โดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา โรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม
ผู้วิจัย	ธิดา เมฆะทัต, เสาวลักษณ์ สังข์เอียด และสุวิมล ถนอมจิต
หน่วยงาน	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 17
ปี พ.ศ.	2562

### บทคัดย่อ

การศึกษาเรื่อง การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้แบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุขเพื่อศิษย์และครอบครัว โดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา โรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา แบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข เพื่อศึกษาศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียน และเพื่อศึกษาระดับความสุขของนักเรียนและผู้ปกครอง ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methodology) ประกอบด้วย วิจัยเชิงคุณภาพ และวิจัยเชิงปริมาณ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ แบบวัดศักยภาพการเรียนรู้ และแบบวัดความสุขของนักเรียนและผู้ปกครอง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์ การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีวิเคราะห์แบบการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา สังเคราะห์และนำเสนอเชิงพรรณนา สถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาแบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุขมี 5 ขั้นตอน ดังนี้ 1. สร้างความตระหนักให้ครูเห็นคุณค่าของการนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียน (Awareness) 2. เสริมสร้างความรู้และทักษะในการนำกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษามาพัฒนาผู้เรียน (Skill) 3. จัดประชุมครูเพื่อร่วมกันกำหนดปฏิทิน และกิจกรรมจิตตปัญญาเพื่อใช้พัฒนาศักยภาพผู้เรียน (Consult) 4. ครูที่ปรึกษาจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา ตามปฏิทินที่กำหนดไว้ (Action) 5. ประเมินและติดตามผลการจัดกิจกรรม (Assessment) ผลการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียนโดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา แบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุขพบว่า ด้านการทำงาน ด้านการเรียนรู้ และด้านศีลธรรม สรุไปได้ว่าโดยรวมนักเรียนมีศักยภาพอยู่ในระดับมาก การศึกษาระดับความสุขของนักเรียนและผู้ปกครอง พบว่า มีความสุขอยู่ในระดับมาก

## กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้แบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุขเพื่อศิษย์และครอบครัว โดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา โรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ครั้งนี้เกิดขึ้นและสำเร็จ ล่วงไปได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอขอบคุณ นางอักษรา ศิลป์สุข นายสมศักดิ์ สายแสงจันทร์ ซึ่งสละเวลา มาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตตปัญญาศึกษา เป็นวิทยากรในการประชุมเชิงปฏิบัติการ และอบรมเชิงปฏิบัติการ อีกทั้งให้คำแนะนำในสิ่งที่ เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพผู้เรียน และติดตามแนะนำช่วยเหลือมาโดยตลอด

ขอขอบคุณ คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ผู้ปกครองนักเรียน โรงเรียนเกาะกูด วิทยาคม ที่ให้ความร่วมมือเข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการ และตอบแบบสัมภาษณ์ ขอขอบคุณ ข้าราชการครู พนักงานราชการ บุคลากร โรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ที่ให้ความร่วมมือในการดำเนิน กิจกรรมการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา รวมทั้งช่วยในการเก็บรวบรวม ข้อมูล และให้สัมภาษณ์ ขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมตามแนวทาง จิตตปัญญาศึกษา ในการพัฒนาศักยภาพผู้เรียน

และสิ่งสำคัญที่สุด คือ ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญที่ได้รับการแต่งตั้งจากสำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาขั้นพื้นฐาน ในการให้ข้อเสนอแนะ รวมทั้งแนวทางแก้ไข เพื่อให้งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จ และ สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ประโยชน์อันใดที่เกิดจากการทำวิจัยในครั้งนี้ ย่อมเป็นผลมาจากความกรุณาของท่าน ดังกล่าวข้างต้น

คณะผู้วิจัย

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	ก
กิตติกรรมประกาศ.....	ข
สารบัญ.....	ค
สารบัญตาราง.....	ง
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ที่มาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
กรอบแนวคิดวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะรับ.....	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
จิตตปัญญาศึกษา.....	11
โรงเรียนสร้างสุข.....	37
การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้.....	57
คนมีความสุข.....	81
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	85
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	88
รูปแบบการวิจัย.....	88
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	89
เครื่องมือและวิธีการที่ใช้ในการวิจัย.....	89
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	90
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	91
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	92
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	149
สรุปผลการวิจัย.....	149
อภิปรายผล.....	151
ข้อเสนอแนะ.....	155

บรรณานุกรม.....	156
ภาคผนวก.....	160
ประวัติผู้วิจัย.....	190

## สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	องค์ประกอบของคนดี คนเก่ง และมีความสุข.....	83
2	กิจกรรมและปฏิทินการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา.....	115
3	ค่าร้อยละของนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561 จำแนกตามเพศ...	137
4	ค่าร้อยละของนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561 จำแนกตาม ระดับชั้น.....	137
5	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียน โรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา2561โดยรวม.....	137
6	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียน โรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา2561ด้านการทำงาน.....	138
7	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียน โรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา2561ด้านการเรียนรู้.....	140
8	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียน โรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา2561ด้านศีลธรรม.....	141
9	ค่าร้อยละของนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561 จำแนกตามเพศ...	142
10	ค่าร้อยละของนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561 จำแนกตาม ระดับชั้น.....	143
11	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความสุขของนักเรียนโรงเรียนเกาะกูด วิทยาคม ปีการศึกษา2561.....	143
12	ค่าร้อยละของผู้ปกครองนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561 จำแนกตามเพศ.....	145
13	ค่าร้อยละของผู้ปกครองนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561 จำแนกตามระดับชั้น.....	146
14	ค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความสุขของผู้ปกครองนักเรียน โรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561.....	146

## สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	กรอบแนวคิดการวิจัย.....	6
2	กระบวนการจัดตั้งปัญญาศึกษา.....	108

# บทที่ 1

## บทนำ

### ที่มาและความสำคัญของปัญหา

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และแก้ไขเพิ่มเติมฉบับที่ 2 พ.ศ. 2545 เป็นจุดเริ่มต้นใหม่ในการปฏิรูปการจัดการศึกษาแห่งชาติ มีความมุ่งหมายเพื่อการจัดการศึกษา ต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุงพุทธศักราช 2560) กำหนดจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาคุณภาพผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีคุณภาพชีวิตดี มีความสามารถแข่งขันในเวทีโลก ให้สถานศึกษามีส่วนร่วมในการพัฒนาหลักสูตร มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคนซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทย และเป็นพลโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐาน รวมทั้ง เจตคติ ที่จำเป็นต่อการศึกษาคือ การประกอบอาชีพและการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่า ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ" โดยมีจุดมุ่งหมายพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มีศักยภาพในการศึกษาต่อ และประกอบอาชีพ จึงกำหนดเป็นจุดหมายเมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน คือ การมีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยและปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง การมีความรู้ ความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี และมีทักษะชีวิต การมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย การมีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ยึดมั่นในวิถีชีวิตและการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรง เป็นประมุข มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิตสาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์ และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

หลักสูตรโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม พุทธศักราช 2561 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2561) มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติให้



เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้ และทักษะพื้นฐาน รวมทั้ง เจตคติ ที่จำเป็นต่อการศึกษาคือ การประกอบอาชีพและการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่า ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ

แนวทางจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้กล่าวถึง คุณลักษณะของนักเรียนในศตวรรษที่ 21 ดังนี้ ทักษะพื้นฐานจำเป็นในการอ่าน เขียน และคิดคำนวณ เป็นตัวการที่ทำให้คนในศตวรรษที่ 21 รู้จักใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารเป็นเครื่องมือในการสืบค้น รวบรวมความรู้ ใช้กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณให้เกิดการเท่าทันสารสนเทศที่จะพิสูจน์ยืนยันสิ่งที่ตนและสังคมอยากรู้ได้อย่างชาญฉลาดไม่ถูกชวนเชื่อ ชักนำอย่างงมงาย เกิดเป็นแรงบันดาลใจสร้างจินตนาการ อยากรู้ อยากรู้อีก สร้างผลิตภัณฑ์ หรือนวัตกรรมขึ้นใช้ในการดำรงชีวิตในสังคม และนำไป แลกเปลี่ยนกับสังคมอื่นเกิดเป็นรายได้ บนเวทีฐานเศรษฐกิจ ความรู้ที่มีความรับผิดชอบต่อภาคธุรกิจในขั้นตอนการผลิต และมีความรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้น ถ้าผลิตภัณฑ์ ผลผลิต มีคุณภาพไม่ดี ภาพโดย สรุปก็คือทักษะการดำรงชีวิตของคนในศตวรรษที่ 21 ซึ่งจะถูกล่อหลอมตกผลึกเป็นผู้ที่สามารถนำทาง ชีวิตตนเองได้อย่างมีคุณภาพชีวิต และเกิดเป็นคุณลักษณะของคนในศตวรรษที่ 21 สิบคุณลักษณะ คือ เป็นนักคิดวิเคราะห์ นักแก้ปัญหา นักสร้างสรรค์ นักประสานความร่วมมือ รู้จักใช้ข้อมูลและข่าวสาร เรียนรู้ด้วยตนเอง นักสื่อสาร ตระหนักรับรู้สถานะของโลก เป็นพลเมืองทรงคุณค่า และมีพื้นฐานความรู้ เศรษฐกิจและการคลัง ซึ่งสรุปเป็นคุณลักษณะใน 3 ด้าน ดังนี้ 1. คุณลักษณะด้านการทำงาน ได้แก่ การปรับตัว และความเป็นผู้นำ 2. คุณลักษณะด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การชี้นำตนเอง การตรวจสอบการเรียนรู้ของตนเอง และ 3. คุณลักษณะด้านศีลธรรม ได้แก่ ความเคารพผู้อื่น ความซื่อสัตย์ สำนึกพลเมือง (สำนักงานการมัธยมศึกษาตอนปลาย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษา ขั้นพื้นฐาน, 2560, หน้า 9-16)

จิตตปัญญาศึกษา คือกระบวนการพัฒนาจิตใจมนุษย์ ไม่ว่าจะเรียนรู้ในเรื่องใดหากได้ผ่านการคิดใคร่ครวญ การเรียนรู้แบบองค์รวมมีการจัดสภาพแวดล้อมที่ดีมีปัจจัยเกื้อหนุน และมีผู้สอนที่เป็นกัลยาณมิตร ผู้เรียนที่ได้รับการอบรม สั่งสอนด้วยวิธีการเช่นนี้ น่าจะมีจิตใจที่เข้มแข็ง เข้าถึงความดี ความงาม มีความตระหนักรู้ เข้าใจโลกและเข้าใจชีวิตได้เป็นอย่างดี สามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่างๆ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมดุล เป้าหมายของจิตตปัญญาศึกษา คือเยาวชนไทยมีคุณธรรม ความดีงาม

มีปัญหา รู้จักตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเป็นผู้ที่รู้ อยู่ดีมีสุข มีชีวิตที่ก่อประโยชน์แก่กุล เพราะจิตตปัญญาศึกษาจะช่วยให้เกิดการรู้จิตของตัวเอง เกิดปัญญา และปัญญาหมายถึงการเข้าถึงความจริงสูงสุดหรือบางทีก็กล่าวว่เข้าถึงความจริง ความดี ความงาม (ประเวศ วะสี, 2551, หน้า 13-14) ซึ่งปัจจุบันสภาพสังคมเกิดวิกฤติ ขาดการเรียนรู้เรื่องในตัว ทำให้การศึกษา การเรียนรู้ขาดความสมบูรณ์ในตัวเอง มุ่งเน้นการเรียนรู้เรื่องต่างๆ อันเป็นเรื่องนอกตัว ด้วยกระแสบริโภคนิยม สื่อรุนแรง สิ่งแวดล้อมและค่านิยมหลายอย่างที่ไม่สร้างสรรค์ ที่ดึงดูด และทำให้นักเรียนจำนวนมากมีทัศนคติที่ไม่ถูกต้องต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสังคม อันส่งผลให้เกิดปัญหาตามมามากมายดังที่เราทราบกัน อาทิ การไม่ยอมมาโรงเรียน ขาดเรียนบ่อย ใช้เวลาไม่ค่อยเกิดประโยชน์ ติดเกม ยาเสพติด และการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรหรือไม่ปลอดภัย ฯลฯ

โรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม เป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดเล็กที่ตั้งอยู่บนพื้นที่เกาะ ตำบลเกาะกูด อำเภอเกาะกูด จังหวัดตราด จัดการศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6 ซึ่งผลการจัดการศึกษาที่ผ่านมามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนค่อนข้างต่ำ และปีการศึกษา 2560 มีผลการทดสอบระดับชาติ (O-NET) ต่ำมาก โดยเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีผลการทดสอบอยู่ในลำดับสุดท้ายจาก 39 โรงเรียน ของเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 17 และจากการวิเคราะห์สาเหตุดังกล่าวพบว่า ส่วนหนึ่งมาจากนักเรียนไม่ยอมมาโรงเรียน ขาดเรียนบ่อย ใช้เวลาว่างไม่เกิดประโยชน์ ติดเกม มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ไม่มีเป้าหมายในอนาคตและมีปัญหาทางบ้าน ได้แก่ การหย่าร้าง บิดามารดาหรือผู้ปกครองไม่มีเวลาใส่ใจกับบุตรหลาน เนื่องจากต้องประกอบอาชีพ

ดังนั้น จากความสำคัญของปัญหาที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น ทำให้ผู้วิจัยตระหนัก และให้ความสำคัญในการพัฒนาศักยภาพนักเรียนโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข เพื่อศิษย์และครอบครัว โดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา โดยเน้นศึกษาศักยภาพใน 3 ด้าน คือ 1) ด้านการทำงาน ได้แก่ การปรับตัว ความเป็นผู้นำ 2) ด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การชี้แนะตนเอง การตรวจสอบการเรียนรู้ของตนเอง และ 3) ด้านศีลธรรม ได้แก่ เคารพผู้อื่น ความซื่อสัตย์ สำนึกพลเมือง ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่สำคัญและจำเป็น ต่อการเสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านอื่นๆ เพื่อให้เด็กนักเรียนมีพฤติกรรมที่สะท้อนคุณลักษณะ อันพึงประสงค์ในชีวิตประจำวัน และเกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่องจนถึงระดับที่สามารถเป็นลักษณะนิสัยที่ดีได้ โดยบูรณาการร่วมกับการนำหลักการประเมินตามสภาพจริงมาประยุกต์ใช้ ซึ่งเป็นหลักการที่สามารถวัดและประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนได้จริงในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เด็กนักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น นักเรียนมาโรงเรียนเพิ่มขึ้นโดยมีสถิติการมาสายและการขาดเรียนลดลง พร้อมทั้งโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม มีกระบวนการเรียนรู้ “จิตตปัญญาศึกษา” แบบโรงเรียน

ชาวเกาะสร้างสุข เป็นต้นแบบให้กับโรงเรียนบนพื้นที่เกาะ และโรงเรียนที่มีสภาพปัญหาใกล้เคียง ในการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียน

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้ “จิตตปัญญาศึกษา” แบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข
2. เพื่อศึกษาศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561
3. เพื่อศึกษาความสุขของนักเรียนและผู้ปกครองโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561

### คำถามการวิจัย

1. กระบวนการเรียนรู้ “จิตตปัญญาศึกษา” แบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข ควรเป็นอย่างไร
2. กระบวนการเรียนรู้ “จิตตปัญญาศึกษา” แบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข สามารถพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียนได้อย่างไร
3. กระบวนการเรียนรู้ “จิตตปัญญาศึกษา” แบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข สามารถทำให้นักเรียนและครอบครัวมีความสุขได้ในระดับใด

### ขอบเขตการวิจัย

#### 1. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### 1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่

- |   |              |
|---|--------------|
| 1.1.1 ครูโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561               | จำนวน 11 คน  |
| 1.1.2 นักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561          | จำนวน 104 คน |
| 1.1.3 ผู้ปกครองนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561 | จำนวน 104 คน |

##### 1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ครู ใช้ศึกษาประชากร จำนวน 11 คน นักเรียน ใช้ศึกษาประชากร จำนวน 104 คน และผู้ปกครองนักเรียน จำนวน 104 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง

#### 2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียน ให้มีคุณลักษณะ 3 ด้าน คือ ด้านการทำงาน ได้แก่ การปรับตัว และ ความเป็นผู้นำ, ด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การชี้นำตนเอง และ การตรวจสอบการเรียนรู้ของ

ตนเอง และด้านศีลธรรม ได้แก่ เคารพผู้อื่น ความซื่อสัตย์ และสำนึกพลเมือง โดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา 5 ขั้นตอน คือ ASCAA ได้แก่ (1) Awareness สร้างความตระหนักให้ครูเห็นคุณค่าของการนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ (2) Skill เสริมสร้างความรู้และทักษะในการนำกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษามาพัฒนาผู้เรียน (3) Consult จัดประชุมครูเพื่อร่วมกันกำหนดปฏิทิน และกิจกรรมจิตตปัญญาเพื่อใช้พัฒนาศักยภาพผู้เรียน (4) Action ครูที่ปรึกษาจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาตามปฏิทินที่กำหนดไว้ (5) Assessment ประเมินและติดตามผลการจัดกิจกรรม และมีกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา 6 กิจกรรม คือ สนทริยสนทนา พรสวรรค์ชื่อของฉัน เรื่องเล่าเร้าพลัง ผู้นำ ผู้ตาม ศิลปะบำบัด และผ่อนคลายตระหนักรู้

### 3. ขอบเขตด้านระยะเวลา

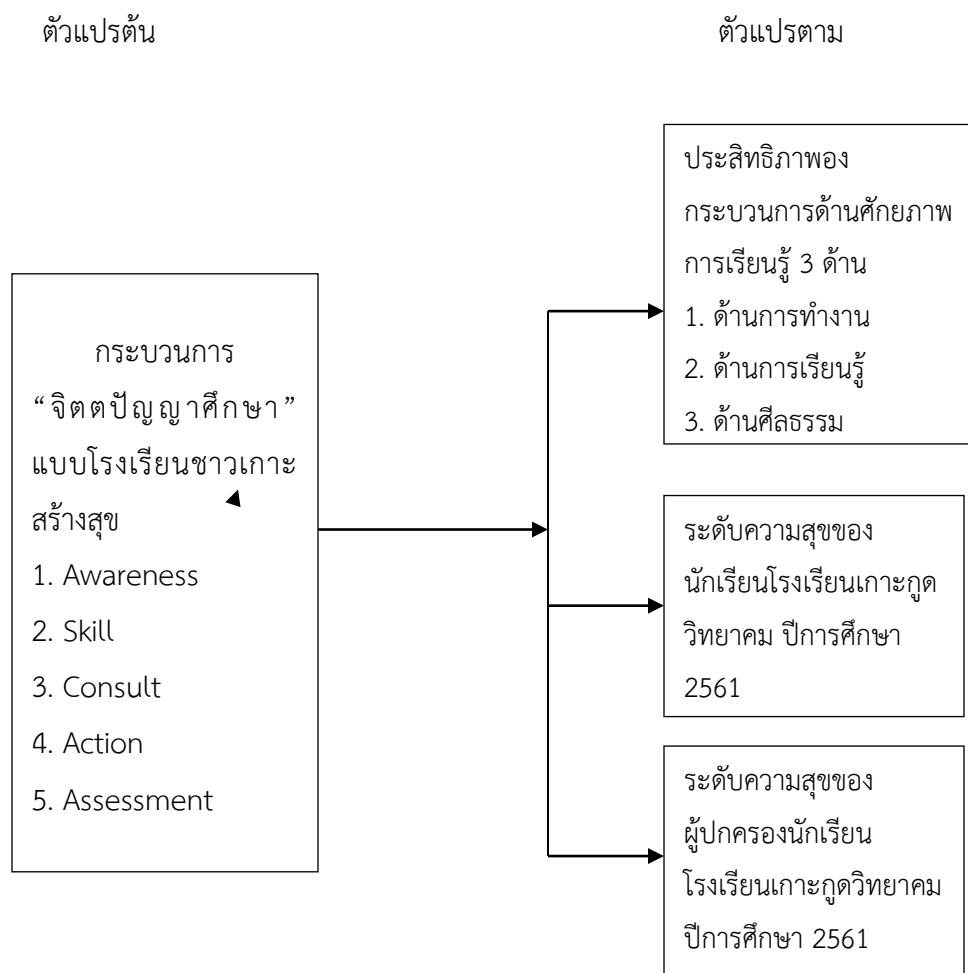
ระยะที่ 1 มิถุนายน 2561 – กันยายน 2561 : การสร้างกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา และเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ระยะที่ 2 ตุลาคม 2561 – มีนาคม 2562 : การใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียน

### 4. กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยสามารถสังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework) เรื่อง การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้โรงเรียนชาวเกาะสร้างสุขเพื่อศิษย์และครอบครัว โดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา รายละเอียดปรากฏเป็นแผนภาพ ดังนี้

## กรอบแนวคิดการวิจัย



แผนภาพที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดการวิจัย

## นิยามศัพท์เฉพาะ

**จิตตปัญญาศึกษา** หมายถึง กระบวนการในการเรียนรู้ของบุคคลที่เน้นการเรียนรู้จากภายใน คิด และใคร่ครวญจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งที่เรียนรู้ เกิดความเข้าใจใน ความเป็นธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เกิดปัญญา ทำให้จิตใจได้รับการพัฒนาอย่างแท้จริง

**กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา** หมายถึง วิธีการและขั้นตอนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ ASCAA ได้แก่ (1) Awareness สร้างความตระหนักให้ครูเห็นคุณค่าของการนำแนวคิดจิตต ปัญญาศึกษามาใช้ในการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ (2) Skill เสริมสร้างความรู้และทักษะในการนำกิจกรรม จิตตปัญญาศึกษามาพัฒนาผู้เรียน (3) Consult จัดประชุมครูเพื่อร่วมกันกำหนดปฏิทิน และกิจกรรมจิตต ปัญญาเพื่อใช้พัฒนาศักยภาพผู้เรียน (4) Action ครูที่ปรึกษาจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาตามปฏิทินที่ กำหนดไว้ (5) Assessment ประเมินและติดตามผลการจัดกิจกรรม

**กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา** หมายถึง กิจกรรมที่คณะครูร่วมกันกำหนดขึ้นตามแนวคิดจิตต ปัญญาศึกษา 6 กิจกรรม คือ 1) สุนทรียสนทนา 2) พรสวรรค์ชื่อของฉัน 3) เรื่องเล่าเร้าพลัง 4) ผู้นำ ผู้ตาม 5) ศิลปะบำบัด และ 6) ผ่อนพักตระหนักรู้

**การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้** หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือปริมาณความรู้สะสม คุณสมบัตินั้นที่แฝงอยู่ให้มีการเจริญขึ้น ดีขึ้น และเปลี่ยนแปลงอย่างมีระบบอย่างถาวร อันเป็นผล มาจากการผ่านประสบการณ์หรือการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ ในการวิจัยครั้งนี้พัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ 3 ด้าน คือ ด้านการทำงาน ได้แก่ การปรับตัว ความเป็นผู้นำ ด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การชี้แนะตนเอง และการ ตรวจสอบการเรียนรู้ของตนเอง และด้านศีลธรรม ได้แก่ เคารพผู้อื่น ความซื่อสัตย์ และสำนึกพลเมือง

**โรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข** หมายถึง โรงเรียนที่มีที่ตั้งอยู่บนเกาะที่ช่วยเหลือให้ครู นักเรียน และ ครอบครัว มีสุขภาพดีเป็นภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

**ศิษย์และครอบครัว** หมายถึง นักเรียนและผู้ปกครองของนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561

**ความสุขของนักเรียน** หมายถึง การที่นักเรียนมีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส มีความรักโรงเรียน อายก มาโรงเรียน มีความสงบสุข สันติ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ใช้สติปัญญาในการวางแผน และสามารถดำรงตนอยู่ ในโรงเรียนได้อย่างปกติสุข

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น
2. นักเรียนมาโรงเรียนเพิ่มขึ้น โดยมีสถิติการมาสาย และการขาดเรียนลดลง
3. กระบวนการเรียนรู้ “จิตตปัญญาศึกษา” แบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข จะเป็นต้นแบบให้กับโรงเรียนบนพื้นที่เกาะ และโรงเรียนที่มีสภาพปัญหาใกล้เคียง ในการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียน

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยแบ่งสาระสำคัญตามลำดับดังนี้

1. จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education)
  - 1.1 ความหมายของจิตตปัญญาศึกษา
  - 1.2 ปรัชญาพื้นฐานของการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา
  - 1.3 หลักการพื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา
  - 1.4 กิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา
  - 1.5 ผลได้จากการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา
2. คุณลักษณะและทักษะเพื่อคนในศตวรรษที่ 21
  - 2.1 ความสำคัญของการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21
  - 2.2 ความเข้าใจบทบาทการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21
  - 2.3 คุณลักษณะของศิษย์ในศตวรรษที่ 21
  - 2.4 ทักษะการดำรงชีวิตเพื่อคนในศตวรรษที่ 21
  - 2.5 บทบาทของครูในการจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21
3. โรงเรียนสร้างสุข
  - 3.1 การสร้างความสุข
    - 3.1.1) ความหมายของความสุข
    - 3.1.2) ตัวชี้วัดความสุข
    - 3.1.3) การสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวก
    - 3.1.4) สร้างสุขด้วยซาเทียร์โมเดล
  - 3.2 การสร้างสุขด้วยสติในโรงเรียน Mindfulness in School
    - 3.2.1) สติ สมาธิและความหมาย
    - 3.2.2) ขั้นตอนการทำสติสร้างสุขในโรงเรียน
    - 3.2.3) องค์ประกอบ 3 ประการในการสร้างความสุขในโรงเรียน
    - 3.2.4) สติสนทนา PLC สร้างสุขในโรงเรียน



### 3.2.5) สติกับความสุขในโรงเรียน

4. การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ (ที่มีความเกี่ยวข้องกับจิตตปัญญาศึกษา)
  - 4.1 ความหมายของการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้
  - 4.2 การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ผ่านการพัฒนาสมอง 5 ด้าน
  - 4.3 การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ผ่านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นบทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน (Active Learning)
  - 4.3 การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้โดยการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม (Participatory Learning)
  - 4.4 การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้จิตอาสาผ่านวิถีชุมชนด้วยเครื่องมือ 7 ชิ้น
  - 4.5 การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ด้วยสุนทรียสาธก Appreciate Inquiry
  - 4.6 การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ด้วยสุนทรียสนทนา
5. กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา
  - 5.1 ความหมายของกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา
6. คนมีความสุข
  - 6.1 คุณสมบัติของผู้มีความสุข
  - 6.2 องค์ประกอบของคนดี คนเก่ง และมีความสุข
  - 6.3 การวัดความสุขในการเรียนรู้
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 7.1 ต่างประเทศ
  - 7.2 ในประเทศ

## 1. จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education)

จิตตปัญญาศึกษามีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการศึกษาทุกระดับ ควรทำความเข้าใจ เห็นคุณค่า และส่งเสริมการเรียนรู้ในแนวนี้นี้ให้มากที่สุดเพื่อจะช่วยให้มีการพัฒนามนุษย์ให้เกิด ปัญญาสูงขึ้นอย่างแท้จริง (ประเวศ วะสี, 2550) มีกระบวนการได้มาซึ่งความรู้ 3 ลักษณะ คือการฟังอย่างลึกซึ้ง การน้อมสู่ใจ อย่างใคร่ครวญและการเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง (วิจักขณ์ พานิช, 2550) ให้ความสำคัญกับการพัฒนาความตระหนักรู้ และการเรียนรู้ โลกด้านใน ให้คุณค่าในเรื่องการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญผ่านกระบวนการ กิจกรรมที่หลากหลาย ได้แก่ การนั่งสงบอยู่กับตนเอง การเจริญสติภาวนา การสะท้อนคิด สุนทรียสนทนา การฟังอย่างลึกซึ้ง กิจกรรมอาสาสมัคร ศิลปะ ดนตรี รวมถึง พิธีกรรมทางศาสนา ส่งผลต่อการประพฤติ ปฏิบัติและการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและปัญญาความรัก ความเมตตา ต่อตนเองและสรรพสิ่งในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งและเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ

### 1.1 ความหมายของจิตตปัญญาศึกษา

ชลลดา ทองทวี และคณะ (2551 หน้า 27) กล่าวว่าจิตตปัญญา หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ด้วยใจ อย่างใคร่ครวญ การศึกษาที่เน้นการพัฒนาด้านในอย่างจริง เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่ง ต่าง ๆ โดยปราศจากอคติเกิดความรักความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติมีจิตสานึกต่อส่วนรวม และ สามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมบูรณ์

ประเวศ วะสี (2551 หน้า 13 – 14) กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษา หมายถึง การรู้จักจิตของตัวเองแล้วเกิด ปัญญา ปัญญา หมายถึง การเข้าถึงความจริงสูงสุด หรือบางทีก็พูดว่าเข้าถึงความจริง ความดี ความงาม

สุนน อมรวิวัฒน์ (2551 หน้า 10) ให้ความหมายจิตตปัญญาศึกษา หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ด้วย ใจอย่างใคร่ครวญ เน้นการพัฒนาด้านในอย่างแท้จริง เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสรรพสิ่ง โดยปราศจากอคติ เกิดความรักความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสานึกต่อส่วนรวม และ สามารถ เชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมดุล

สรุปแล้วจิตตปัญญาศึกษา หมายถึง กระบวนการในการเรียนรู้ของบุคคลที่เน้นการเรียนรู้จากภายใน คิดและใคร่ครวญจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งที่เรียนรู้ เกิดความ เข้าใจในความเป็นธรรมชาติของสิ่งต่างๆที่เกี่ยวข้อง เกิดปัญญา ทำให้จิตใจได้รับการพัฒนาอย่างแท้จริง

## 1.2 ปรัชญาพื้นฐานของการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา (ประเวศ วะสี, 2554)

1.2.1. ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ (humanistic value) คือ เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีศักยภาพในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง มีความจริง ความดี และความงามในตนเอง การจัดกระบวนการเรียนรู้ จึงไม่ใช่การ “สอน” แต่เป็นการสร้างเงื่อนไขให้ศักยภาพภายในที่มีอยู่แล้วสามารถพัฒนาขึ้นเพื่อให้เกิดการเติบโตจากภายใน

1.2.2. กระบวนทัศน์องค์รวม (holistic paradigm) คือทัศนคติที่มองเห็นว่า ธรรมชาติสรรพสิ่ง คือ การเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกัน ทำให้การปฏิบัติต่อสรรพสิ่งไม่แยกส่วนจากชีวิต ด้วย ทัศนคติที่มองเห็นว่า มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่ง และสรรพสิ่งเป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์ ไม่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลางสรรพสิ่งเน้นความเป็นหนึ่งเดียวระหว่างการเปลี่ยนแปลงตนเองและการเปลี่ยนแปลงโลก

## 1.3 หลักการพื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

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

1.3.1. หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) คือ การเข้าสู่สภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้แล้วสามารถนาจิตใจดังกล่าวไปใช้ทำงานอย่างใคร่ครวญทั้งด้านพุทธิปัญญา (Cognitive) ด้านระหว่างบุคคล (Intrapersonal) และด้านภายในบุคคล (Intrapersonal) หลักการนี้เป็นหัวใจของการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาที่ผู้จัดกระบวนการจะต้องออกแบบกระบวนการที่สร้างเงื่อนไข และกระตุ้นให้ผู้ร่วมกระบวนการเกิดการเกิดการใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับตนเอง ความสัมพันธ์ และประสบการณ์ต่างๆ ที่สัมผัส โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของจิตใจที่สงบ ผ่อนคลาย มีสมาธิ และมีความตระหนักรู้

1.3.2. หลักความรักความเมตตา(Compassion) คือการสร้างบรรยากาศของความรัก ความเมตตา ความไว้วางใจ ความเข้าใจ และการยอมรับ รวมทั้งการเกื้อหนุนซึ่งกันและกันบนพื้นฐานของความเชื่อมั่น ในศักยภาพของความเป็นมนุษย์ เน้นความสำคัญของความไว้วางใจ การเปิดกว้าง ความรู้สึกปลอดภัย ความจริงใจ เห็นอกเห็นใจ (Empathy) และหวังใย

1.3.3. หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connectedness) คือ การบูรณาการการเรียนรู้ในแง่มุมมองต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่เป็นองค์รวมเชื่อมโยงกับชีวิต และสรรพสิ่งต่าง ๆ ในธรรมชาติอย่างแท้จริง

1.3.4. หลักการเผชิญความจริง (Confrontating Reality) คือการเปิดโอกาสการสร้างเงื่อนไขให้ ผู้เข้าร่วมกระบวนการได้เผชิญความเป็นจริงสองด้าน ได้แก่

- ความเป็นจริงในตนเอง เช่น ความคิด ความรู้สึกที่ไม่รู้ตัว หลีกเลี่ยงหรือเก็บกดไว้ ด้วยการส่งเสริมการสืบค้น และสัมผัสกับตัวตนของตนในแง่มุมมองต่างๆ ผ่านกิจกรรม และการใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง โดยไม่หลีกเลี่ยงนี้ ภายใต้บรรยากาศที่ปลอดภัย เปิดกว้าง ยอมรับ และมีความรักความเมตตาทั้งต่อตนเองและต่อกัน

- การเผชิญกับสภาพความเป็นจริงที่แตกต่างไปจากกรอบความเคยชินของตน เช่น คนที่มีพื้นฐานต่างกัน สภาพความเป็นจริงในชุมชนและสังคมที่กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ในแง่มุมมองใหม่ได้เผชิญกับความขัดแย้งที่เกิดจากความแตกต่าง

1.3.5. หลักความต่อเนื่อง(Continuity)ความต่อเนื่องของกระบวนการเรียนรู้เป็นสิ่งที่มีความสำคัญ กับการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงมาก เพราะการเปลี่ยนแปลงในขั้นพื้นฐาน มักเกิดขึ้นจากประสบการณ์ สะสมที่ช่วยสร้างเงื่อนไขภายในให้สุกงอมพร้อมที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน

1.3.6. หลักความมุ่งมั่น (Commitment) ความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดในการนำสิ่งที่ได้รับรู้เข้ามาสู่ใจของตนเอง และนำเอากระบวนการที่ได้รับกลับไปใช้ในชีวิตเพื่อการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงภายในตนอย่างต่อเนื่อง

1.3.7. หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) ความเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้คือความรู้สึกเป็น ชุมชนร่วมกัน ที่เกื้อหนุนให้เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคน รวมทั้งการจัด กระบวนการที่ก่อให้เกิดการมีเวลาใคร่ครวญตามลางัง และการใช้เวลาอยู่ร่วมกับผู้อื่น

นอกจากนี้ ชลลดา ทองทวี (2551 : 31-37) ยังได้เสนอหลักการเรียนรู้แบบองค์รวมไว้อีกแนวคิด หนึ่งในซึ่งเป็นแนวคิดที่น่าสนใจอีกแนวคิดหนึ่งดังนี้

1. เด็กจะต้องได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง
2. เด็กจะต้องได้เรียนรู้เรื่องความสัมพันธ์ โดยได้เรียนรู้ที่จะเข้าใจสังคม (social literacy) และ เข้าใจ

อารมณ์ (emotional literacy)

3. เด็กจะต้องได้เรียนรู้เกี่ยวกับการยืดหยุ่นปรับตัว(resilience)

4. เด็กจะต้องได้เรียนรู้เกี่ยวกับสุนทรียะ เพื่อให้เห็นความงามในทุกสิ่งรอบตัว ยุทธวิธีที่จะบรรลุเป้าหมายของการสร้างเด็กที่มีความเป็นองค์รวม ต้องอาศัยแนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับการเรียนรู้ดังนี้

4.1 จะต้องส่งเสริมการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (transformative learning) กล่าวคือ จะต้องให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโลกทัศน์หรือกระบวนทัศน์ของผู้เรียน สู่การมองโลกในเชิงองค์รวม

4.2 จะต้องส่งเสริม “ความเชื่อมโยง (connections)” แทนที่ การแยกส่วน (fragmentation) ในทุกมิติที่เคยเป็นในการศึกษากระแสหลัก เช่น ด้านการแยกรายวิชา การแยกเด็กตามระดับเกรด เป็นต้น การใช้ก้าวการเรียนรู้ที่ยืดหยุ่น (flexible pacing) เป็นหัวใจสำคัญที่ทำให้ผู้เรียนไม่รู้สึกรู้ว่า ถูกบังคับให้ เรียนอย่างเร่งรีบหรือถูกดึงรั้งให้เรียนช้าลง

4.3 จะต้องส่งเสริมการสืบค้นข้ามศาสตร์ / สาขา (transdisciplinary inquiry) ทั้งนี้ แนวคิด เรื่องการสืบค้นข้ามศาสตร์ / สาขา ตั้งอยู่บนฐานคิดที่ว่า ไม่มีการแยกส่วนศาสตร์หรือสาขา เพราะโลก เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมและไม่ได้แยกออกเป็นส่วนย่อย การข้ามศาสตร์ / สาขา (transdisciplinary) หมายถึง การมีหลากหลายศาสตร์ / สาขาด้วยกัน มีพื้นที่ว่างระหว่างแต่ละศาสตร์ โดยเห็นว่า มีมุมมอง ใหม่เกิดขึ้น “ไปพ้น (beyond)” ศาสตร์ต่าง ๆ เหล่านั้น ต่อไปอีกด้วย การสืบค้นข้ามศาสตร์ / สาขา จึง ไม่ได้ให้ความสำคัญตรงประเด็นที่แต่ละศาสตร์จะมาบูรณาการการต่อกันและกัน แต่ละมุนเน้นที่ประเด็น “การสืบค้น (inquiry)” เป็นหลัก

4.4 จะต้องส่งเสริม ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ในสิ่งที่ “มีความหมายสำคัญ (meaningful)” ต่อเขา ผู้เรียนจะได้เรียนได้ดี หากสิ่งที่เรียนมีความหมายสำคัญต่อเขาและดังนั้น จึงต้องมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้ของเขาเอง

4.5 จะต้องส่งเสริม meta-learning คือ การให้ผู้เรียนเชื่อมโยงกับกระบวนการเรียนรู้ของตนเองด้วยการมีส่วนสำคัญในการจัดการเรียนรู้ของตนเอง โดยคำนึงถึงความสัมพันธ์กับการเรียนรู้ของผู้อื่นในชั้นและนอกชั้นเรียนด้วย

4.6 ชุมชน เป็นส่วนบูรณาการที่สำคัญ ในการศึกษาเชิงองค์รวม ทั้งนี้ความสัมพันธ์ต่อผู้อื่น และโลกเป็นหัวใจในการทำความเข้าใจตนเอง การศึกษาในชั้นเรียนแบบองค์รวม จะมีลักษณะความเป็น ชุมชน ซึ่งจะอยู่ภายในชุมชนที่ใหญ่กว่านั้นในโรงเรียน ซึ่งอยู่ภายใต้ชุมชนที่ใหญ่ขึ้นไปอีก คือ หมู่บ้าน

เมือง ไปจนถึง ชุมชนแห่งมนุษยชาติ

เตือนใจ เกียวซี (2553) ได้พัฒนารูปแบบ เพื่อใช้ในการจัดการเรียนรู้ให้กับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม เพื่อศึกษาผลการพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ด้านกาย ใจ สังคม และปัญญา ด้วยรูปแบบ ส.ค.ส. รายละเอียดของรูปแบบการเรียนรู้ดังกล่าว มีดังนี้

ส. สมาธิ คือ การทำสมาธิ ก่อน และ/ หรือหลังเรียน หรือสวดมนต์ แผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศล

ค. คิดใคร่ครวญ คือ การคิดใคร่ครวญอย่างเงียบ ๆ และถ่มกรองออกเป็นถ้อยคำ แสดงออก ด้วย คำพูด หรือข้อเขียน

ส. สรุปและสะท้อนแนวความคิด คือการนำเสนอที่ได้จากการคิดใคร่ครวญมาสะท้อนในแนวคิด ของตน

#### 1.4 กิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

มีดังต่อไปนี้

1) การเรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหว (Movement practices) เป็นการฝึกสังเกตและมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ กิจกรรมที่สามารถนำมาใช้ เช่น โยคะ ชี่กง ไทเก๊ก การเดิน

2) การเรียนรู้ผ่านกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ (Creation process practices) เป็นการฝึก การสังเกตใคร่ครวญภายใน และพัฒนาญาณทัศนะ (Intuition) และความละเอียดอ่อนประณีต ผ่านงานสร้างสรรค์ โดยกิจกรรมที่สามารถทำได้ เช่น การทำงานศิลปะต่าง ๆ เช่น การวาดภาพ การจัดดอกไม้ และ การจัดสวนหย่อม เป็นต้น

3) การเรียนรู้ผ่านการทำกิจกรรมทางสังคม (Activist practices) เป็นการสัมผัสเรียนรู้และใคร่ครวญ เห็นความเชื่อมโยงแห่งเหตุปัจจัยของความสุขและทุกข์ในชีวิตจริง กิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้ เช่น การเจริญสติในการทำงานในชีวิตประจำวัน การทำกิจกรรมอาสาสมัคร

4) การเรียนรู้ผ่านพลังพิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์ (Ritual Practices) เป็นการสัมผัสพลังหรือจิตวิญญาณของธรรมชาติเป็นญาณทัศนะ (Intuition) และสัมผัสเรียนรู้ตนเอง การปลีกวิเวกสัมผัสธรรมชาติ (Retreat) เพื่อพัฒนาความสงบเป็นและละเอียดประณีตภายใน กิจกรรมที่ทำ มีดังนี้

- พิธีกรรมทางศาสนา เช่น การสวดมนต์ภาวนา
- พิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติ เช่น การทำ Vision Quest
- การปลีกวิเวก สัมผัสธรรมชาติ (Retreat)

5) การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ (Generative practices) เป็นการระลึกถึงพระผู้เป็นเจ้าของ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ และการร้องขอเพื่อช่วยเหลือให้เพื่อนมนุษย์ได้พ้นทุกข์ กิจกรรมสร้างสรรค์ต่าง ๆ ที่ปฏิบัติ เช่น การสวดมนต์ การอ่านพระคัมภีร์ และเมตตาภาวนา

6) การเรียนรู้ผ่านความสงบนิ่ง (Stillness practices) มุ่งเน้นพัฒนาความสงบเย็น ความตั้งมั่นของร่างกายและจิตใจ กิจกรรมที่น่าสนใจ เช่น การทาสมาธิ การกำหนดจิตจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น เพลง หรือเสียงที่ได้ยิน

7) การเรียนรู้ผ่านกระบวนการเชิงความสัมพันธ์ (Relational Practices) เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นกระบวนการฝึกสติ ฝึามองสภาวะภายในสะท้อนตนเอง อาศัยความสัมพันธ์ของกัลยาณมิตร สะท้อนซึ่งกันและกัน กิจกรรมที่สามารถนำมาใช้ในด้านนี้ ได้แก่

- สนทนาสนทนา (Dialogue)
- การฝึกฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep listening)
- การสะท้อนความคิด (Reflection)
- การเขียนบันทึก (Journal)
- การสนทนากับเสียงภายใน (Voice dialogue)

## 1.5 ผลได้จากการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

ธนา นิลชัยโกวิท (2551 : 154) ได้สรุปสิ่งที่เกิดขึ้นหลังจากการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาไว้อย่างน่าสนใจ ดังต่อไปนี้

1. การเปลี่ยนแปลงระดับกลุ่ม หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับกลุ่มทั้งหมดโดยรวม เป็นวิถีปฏิบัติ และแบบแผนปฏิสัมพันธ์ภายในใจกลุ่มที่เปลี่ยนไป มีสองประการคือ

1.1 วิธีการปฏิบัติร่วมกันด้วยการรับฟังอย่างมีสติ คือ การเกิดการสร้างบรรยากาศ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่มโดยรวมที่ซ้าลง มีการพูดอย่างมีสติมากขึ้น มีการหยุดเพื่อใคร่ครวญ และรับฟังกันอย่างลึกซึ้งมากขึ้น ความคิดเห็นแย้งที่เกิดขึ้นไม่นำไปสู่การปะทะทางความคิดแต่เป็นการช่วยเสริมและต่อยอดความคิดให้ชัดเจนและรอบด้านมากขึ้น

1.2 วัฒนธรรม “การเรียนรู้อยู่ที่ตนเอง” คือ เกิดการให้ความหมายร่วมกันว่าการเรียนรู้ขึ้นอยู่กับตนเอง และต้องสามารถเรียนรู้ได้ตลอดเวลา สามารถเรียนรู้ได้ในทุกเงื่อนไขเกิดบรรยากาศการรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเองและย้อนกลับมาถามตนเองมากขึ้นว่าปฏิภริยาของตนทั้งทางการ

แสดงออกความคิดและความรู้สึกที่มีต่อการเรียนรู้ สะท้อนกรอบอ้างอิงภายในของตนเองอย่างไร เกิดวัฒนธรรมการใคร่ครวญเกี่ยวกับตนเองอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Self – reflection) ขึ้นในกลุ่ม

สิ่งที่น่าสนใจที่สุดก็คือ การเปลี่ยนแปลงทั้งสองประการที่เกิดขึ้นในกลุ่มนี้เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ค่อย ๆ เกิดขึ้นเอง โดยไม่ได้มีข้อกำหนดที่เป็นทางการมา ชี้นำ แต่เป็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการที่สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่ม ค่อย ๆ ซึมซับทัศนคติ และ แนวความคิด ตลอดจนท่าทีในการปฏิบัติต่อกันและกัน เมื่อสมาชิกคนหนึ่งเกิด “ความรู้สึก” หรือ “การใคร่ครวญตนเองอย่างมีวิจารณญาณ” ขึ้น สมาชิกคนอื่น ๆ ก็ได้เรียนรู้และได้รับผลกระทบทำให้เกิดสติ และย้อนกลับมาใคร่ครวญพิจารณาตนเองไปด้วยพร้อม ๆ กัน ส่งผลกระทบเป็นปฏิริยาลูกโซ่ที่เชื่อมโยง กันอย่างต่อเนื่องภายในกลุ่ม

2. การเปลี่ยนแปลงระดับบุคคล คือ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในตัวสมาชิกแต่ละคน และสามารถสังเกตได้ด้วยตนเอง หรือสมาชิกคนอื่น ๆ ซึ่งมีทั้งส่วนที่เป็นการเปลี่ยนแปลงภายในและส่วนที่แสดงออกมากเป็นรูปธรรมในการปฏิบัติ 5 ประการ ดังนี้

2.1 สติในชีวิตประจำวัน การมีสติรู้ตัว โดยเฉพาะในชีวิตประจำวันของตนเอง เป็นประเด็น ที่มีความสำคัญและเป็นพื้นฐานของการเปลี่ยนแปลงในข้ออื่น ๆ เพราะเป็นจุดที่ทำให้ได้หันกลับเข้ามาดู ตัวเอง สังเกตตัวเองและโลกภายในของตน และสังเกตสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวตามที่เป็นจริง ช่วยให้ รู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิดของตนมีเวลาใคร่ครวญรับฟังผู้อื่นและรับรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างเปิดกว้างขึ้น และ ไม่ด่วนตัดสินหรือมีปฏิริยาโต้กลับ

2.2 การเข้าใจและยอมรับตนเอง การเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง ทั้งด้าน บวกและด้านลบเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่สุดในการเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงตนเองส่งผลให้มีความรู้ตัวมากขึ้น ยอมรับตัวเองมากขึ้นและเกิดผลหลาย ๆ ประการตามมา เช่น ตัดสินตัวเองน้อยลง เห็นความงามภายใน ตัวเองมีเมตตาต่อตัวเองมากขึ้น รู้สึกเชื่อมั่นในตัวเอง การเข้าใจและยอมรับตนเองมากขึ้นเป็นผลจากปัจจัย หลาย ๆ ด้าน เช่น การมีสติรู้ตัว การได้มองเห็นในประเด็นที่ตนเองไม่เคยเห็นมาก่อนจากกิจกรรมหรือจาก การสะท้อนของเพื่อน การเรียนรู้จากประเด็นของเพื่อนในกลุ่มแล้วนำมาใคร่ครวญและบรรยายากที่เปิดกว้าง จริงใจและยอมรับกันในกลุ่มที่เอื้อให้แต่ละคนกล้าเปิดเผยและเผชิญกับปัญหาของตนเอง

2.3 ความเข้าใจ ความรัก และความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ จากระบวนการที่เน้นการเปิดรับ และการรับฟังอย่างลึกซึ้ง เปิดโอกาสที่หลากหลายให้แต่ละคนได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน มีโอกาส



เปิดเผยตนเอง แลแบ่งปันประสบการณ์ ทำให้เกิดความรักและความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์มากขึ้น เป็นความรักและความเมตตาบนพื้นฐานของความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ทำให้เกิดความเคารพและการยอมรับ และความเชื่อมั่น ทำให้ได้มองเห็นทั้งความแตกต่างหลากหลายและความเป็นหนึ่งเดียวกันของเพื่อนมนุษย์ สามารถเห็นความงามในตัวคนอื่นได้อย่างแท้จริง ซึ่งส่งผลทั้งต่อความสัมพันธ์ของตนกับคนรอบข้างในชีวิตและต่อการเรียนรู้ภายในของตนเอง ที่เกิดขึ้นท่ามกลางความสัมพันธ์ที่เปลี่ยนแปลงไปและความเข้าใจผู้อื่นที่ชัดเจนขึ้น

2.4 การเข้าใจและการยอมรับความเป็นจริงตามธรรมชาติ จากกิจกรรมบางประการ เช่น การเรียนรู้เกี่ยวกับความตาย และได้เข้าไปสัมผัสและทำงานกับชุมชนในสังคม และเข้าไปเรียนรู้ในธรรมชาติทำให้เปิดโลกทัศน์ของตนเองให้กว้างขวางและสอดคล้องกับความเป็นจริงมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการเข้าใจธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตามที่เป็นจริงหรือการเข้าใจกฎเกณฑ์ของธรรมชาติสิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้น เหตุปัจจัยของตัวมันเอง โดยที่เราไม่สามารถเข้าไปควบคุมให้เป็นไปตามความต้องการของเราได้

2.5 การเกิดความสุขในตนเอง มนุษย์เรารู้และสัมพันธ์ต่อตนเองและโลก 3 ทางด้วยกัน คือ ความคิด ความรู้สึกและปฏิกิริยาทางกายหรือการกระทำ บางคนถนัดใช้ความคิด บางคนถนัดใช้ใจหรืออารมณ์ความรู้สึกและบางคนใช้สัญชาตญาณและการลงมือทำเป็นหลัก แต่ในความเป็นจริง ทั้งความคิดความรู้สึกและการปฏิบัติ ล้วนเป็นฐานของปัญญาที่มีความสำคัญ และเกี่ยวพันกันและกัน การพัฒนาปัญญาทั้ง 3 ด้าน ให้สมดุลจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ คือ การเกิดสมดุลระหว่าง กาย ใจ และความคิด

โดย สรุปลแล้วจิตตปัญญาศึกษา เป็นกระบวนการในการเรียนรู้ของบุคคลที่เน้นการเรียนรู้จากภายใน คิดและใคร่ครวญจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งที่เรียนรู้ เกิดความเข้าใจในความเป็นธรรมชาติของสิ่งต่างๆที่เกี่ยวข้อง เกิดปัญญา ทำให้จิตใจได้รับการพัฒนาอย่างแท้จริง จิตตปัญญาศึกษา นับเป็นอีกแนวคิดหนึ่งที่น่าสนใจในการนำไปบูรณาการกับการเรียนการสอน มีงานวิจัย จากหลาย ๆ หน่วยงานได้ศึกษาและเผยแพร่ทั้งในรูปแบบของเอกสาร ตำรา และข้อมูลที่เผยแพร่ในสังคม ออนไลน์ จึงไม่ใช่เรื่องยากสำหรับผู้สนใจที่จะศึกษาหาข้อมูลเพื่อให้เข้าใจถึงรากที่มาของจิตตปัญญาศึกษาอย่างแท้จริง

## 2. การเรียนรู้ คุณลักษณะและทักษะเพื่อคนในศตวรรษที่ 21 (21st Century Skills)

### 2.1 บทบาทของการศึกษาในศตวรรษที่ 21

หนังสือ 21<sup>st</sup> Century Skills : Learning for Life in Our Times ระบุบทบาทของการศึกษา เปรียบเทียบยุคเกษตรกรรม ยุคอุตสาหกรรม และ ยุคปัจจุบันที่เรียกว่ายุคความรู้ ไว้ใน 4 บทบาท อันได้แก่ (1) เพื่อการทำงานและเพื่อสังคม (2) เพื่อฝึกฝนสติปัญญาของตน (3) เพื่อทำหน้าที่พลเมืองและ (4) เพื่อสืบทอดจารีตและคุณค่า ดังนี้

เป้าหมายของการศึกษา	ยุคเกษตรกรรม	ยุคอุตสาหกรรม	ยุคความรู้
เพื่อการทำงานและสังคม	มีบทบาทในเศรษฐกิจครัวเรือน	มีบทบาทต่อชิ้นส่วนหนึ่งของห่วงโซ่การผลิตและการกระจายสินค้าที่ยาว	มีบทบาทในเศรษฐกิจโลก
เพื่อฝึกฝนสติปัญญาของตน	เรียนวิชาพื้นฐาน 3R (Reading, 'riting, 'rithmetic) หากได้เรียน เรียนการเกษตรกรรม และทักษะทางช่าง	เรียนรู้ “อ่านออก เขียนได้ และ คิดเลขเป็น (เน้น จำนวนคนมากที่สุด เท่าที่จะทำได้ เรียนรู้ทักษะสำหรับโรงงาน การค้าและงานในอุตสาหกรรม (สำหรับคนส่วนใหญ่) เรียนรู้ทักษะด้านการจัดการวิศวกรรม และวิทยาศาสตร์ (สำหรับคนชั้นสูง ส่วนน้อย)	พัฒนาตนเองด้วย ความรู้ผ่านเทคโนโลยี และ เครื่องมือเพิ่มศักยภาพ ได้รับผลประโยชน์ จากการทำงานบน ฐานความรู้ และผู้ประกอบการขยายตัวและเชื่อมโยงไป ทั่วโลกใช้เทคโนโลยีเป็น เครื่องมืออำนวยความสะดวก ในการ เรียนรู้ ตลอดชีวิต

เป้าหมายของการศึกษา	ยุคเกษตรกรรม	ยุคอุตสาหกรรม	ยุคความรู้
เพื่อทำหน้าที่พลเมือง	ช่วยเหลือเพื่อนบ้าน	เข้าร่วมกิจกรรมขององค์กรทางสังคมเพื่อประโยชน์ของชุมชน	เข้าร่วมในการตัดสินใจของชุมชน และการตัดสินใจ ทางการเมือง ทั้งโดยตนเองและผ่านทาง กิจกรรมออนไลน์ เข้าร่วมกิจกรรมของโลก ผ่านทางชุมชน ออนไลน์ และ social network รับใช้ชุมชนท้องถิ่น ไปจนถึงระดับโลก ในประเด็นสำคัญๆ ด้วยเวลาและ ทรัพยากรผ่านทาง การสื่อสารและ social network
เพื่อสืบทอดจารีตและคุณค่า	ถ่ายทอดความรู้ และวัฒนธรรม ไปยัง คนรุ่นหลังอบรม เลี้ยงดูลูก หลาน ตามจารีต ประเพณี ของชนเผ่า ศาสนา และความเชื่อของ พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย	เรียนรู้ความรู้ด้าน การค้า ช่าง และ วิชาชีพ และ ถ่ายทอดสู่คน รุ่น หลัง ชำรงคุณค่าและ วัฒนธรรมของตน ใน ท่ามกลาง ความ แตกต่างหลากหลาย ของ ชีวิตคนเมือง เชื่อมโยงกับคนใน วัฒนธรรมอื่นและ ภูมิภาคอื่น ตาม การ	เรียนรู้ความรู้ใน สาขา อย่างรวดเร็ว และ ประยุกต์ใช้หลัก วิชานั้น ข้ามสาขา เพื่อสร้าง ความรู้ ใหม่และ นวัตกรรม สร้างเอกลักษณ์ของคน จากจารีต วัฒนธรรมที่แตกต่าง หลากหลายและเคารพ จารีตและวัฒนธรรมอื่น

เป้าหมายของการศึกษา	ยุคเกษตรกรรม	ยุคอุตสาหกรรม	ยุคความรู้
		ขยายตัวของ การ คมนาคมและ การ สื่อสาร	เข้าร่วมกิจกรรม ข้าม วัฒนธรรม ผสมผสาน จารีตที่ แตกต่างหลาก หลายและความเป็น พลเมืองโลกสู่จารีตใหม่ และ สืบทอดสู่คนรุ่น ต่อ ๆ ไป

## 2.2 ความสำคัญของการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21

วิจารณ์ พานิช (2555 หน้า 16-21) ได้กล่าวถึงทักษะเพื่อการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 ดังนี้ สารวิชาก็มีความสำคัญ แต่ไม่เพียงพอสำหรับการเรียนรู้เพื่อมีชีวิตในโลกยุคศตวรรษที่ 21 ปัจจุบัน การเรียนรู้สารวิชา (content หรือ subject matter) ควรเป็นการเรียนจากการค้นคว้าเองของศิษย์ โดยครูช่วยแนะนำ และช่วยออกแบบกิจกรรมที่ช่วยให้นักเรียนแต่ละคนสามารถประเมินความก้าวหน้าของการเรียนรู้ของตนเองได้แนวคิดทักษะแห่งอนาคตใหม่ การเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 เป็นการกำหนดแนวทางยุทธศาสตร์ในการจัดการเรียนรู้ โดยร่วมกันสร้างรูปแบบและแนวปฏิบัติในการเสริมสร้างประสิทธิภาพของการจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 โดยเน้นที่องค์ความรู้ ทักษะ ความเชี่ยวชาญและสมรรถนะที่เกิดกับตัวผู้เรียน เพื่อใช้ในการดำรงชีวิตในสังคมแห่งความเปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน โดยจะอ้างถึงรูปแบบ (Model) ที่พัฒนามาจากเครือข่ายองค์กรความร่วมมือเพื่อทักษะแห่งการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 (Partnership For 21st Century Skills) ([www.p21.org](http://www.p21.org)) ที่มีชื่อย่อว่า เครือข่าย P21 ซึ่งได้พัฒนารอบแนวคิดเพื่อการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 โดยผสมผสานองค์ความรู้ ทักษะเฉพาะด้าน ความชำนาญ การและความรู้เท่าทันด้านต่าง ๆ เข้าด้วยกัน เพื่อความสำเร็จของผู้เรียนทั้งด้านการทำงานและการดำเนินชีวิต กรอบแนวคิดเชิงมนทัศน์สำหรับทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 เป็นที่ยอมรับในการสร้างทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 (Model of 21st Century Outcomes and Support Systems) ซึ่งเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางเนื่องด้วยเป็นกรอบแนวคิดที่เน้นผลลัพธ์ที่เกิดกับผู้เรียน (Student Outcomes) ทั้งในด้านความรู้สารวิชาหลัก (Core Subjects) และทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 ที่จะช่วยผู้เรียนได้เตรียมความพร้อมในหลากหลายด้าน รวมทั้งระบบสนับสนุนการเรียนรู้ ได้แก่ มาตรฐานและการประเมินหลักสูตรและการเรียนการสอน การพัฒนาครู สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการเรียนในศตวรรษที่ 21

การเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ต้องก้าวข้าม “สาระวิชา” ไปสู่การเรียนรู้ “ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21” (21st Century Skills) ซึ่งครูจะเป็นผู้สอนไม่ได้ แต่ต้องให้นักเรียนเป็นผู้เรียนรู้ด้วยตนเอง โดยครูจะออกแบบการเรียนรู้ ฝึกฝนให้ตนเองเป็นโค้ช (Coach) และอำนวยความสะดวก (Facilitator) ในการเรียนรู้แบบ PBL (Problem-Based Learning) ของนักเรียน ซึ่งสิ่งที่เป็นตัวช่วยของครูในการจัดการเรียนรู้คือ ชุมชนการเรียนรู้ครูเพื่อศิษย์ (Professional Learning Communities : PLC) เกิดจากการรวมตัวกันของครู เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำงานที่ของครูแต่ละคนนั่นเอง

### 2.3 คุณลักษณะของนักเรียนในศตวรรษที่ 21

แนวทางจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ของสพฐ. (สำนักงานการมัธยมศึกษาตอนปลาย สพฐ.,2560: 9-16) ได้กล่าวถึง คุณลักษณะของนักเรียน ในศตวรรษที่ 21 ดังนี้

ทักษะพื้นฐานจำเป็นในการอ่าน เขียน และคิดคำนวณ เป็นตัวการที่ทำให้คนในศตวรรษที่ 21 รู้จักใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารเป็นเครื่องมือในการสืบค้น รวบรวมความรู้ ใช้กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณให้เกิดการเท่าทันสื่อ สารสนเทศที่จะพิสูจน์ยืนยันสิ่งที่ตนและสังคมอยากรู้ได้อย่างชาญฉลาดไม่ถูกชวนเชื่อ ชักน้าวอย่างงมงาย เกิดเป็นแรงบันดาลใจสร้างจินตนาการ อยากพัฒนา อยากผลิต สร้างผลิตภัณฑ์ หรือนวัตกรรมขึ้นใช้ในการดำรงชีวิตในสังคม และนำไป แลกเปลี่ยนกับสังคมอื่นเกิดเป็นรายได้ บนเวทีฐานเศรษฐกิจความรู้ที่มีความรับผิดชอบต่อกฎกติกาในขั้นตอนการผลิต และมีความรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้น ถ้าผลิตภัณฑ์ ผลิตดี มีคุณภาพไม่ตี ภาพโดย สรุปรก็คือทักษะการดำรงชีวิตของคนในศตวรรษที่ 21 ซึ่งจะถูกล่อหลอมตกผลึกเป็นผู้ที่สามารถนำทาง ชีวิตตนเองได้อย่างมีคุณภาพชีวิต และเกิดเป็นคุณลักษณะของคนในศตวรรษที่ 21 สิบคุณลักษณะ คือ เป็นนักคิดวิเคราะห์ นักแก้ปัญหา นักสร้างสรรค์ นักประสานความร่วมมือ รู้จักใช้ข้อมูลและข่าวสาร เรียนรู้ด้วยตนเอง นักสื่อสาร ตระหนักรับรู้สภาวะของโลก เป็นพลเมืองทรงคุณค่า และมีพื้นฐานความรู้ เศรษฐกิจและการคลัง ซึ่งสรุปเป็นคุณลักษณะใน 3 ด้าน ดังนี้

1. คุณลักษณะด้านการทำงาน ได้แก่ การปรับตัว และความเป็นผู้นำ
2. คุณลักษณะด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การชี้นำตนเอง การตรวจสอบการเรียนรู้

ของตนเอง

3. คุณลักษณะด้านศีลธรรม ได้แก่ ความเคารพผู้อื่น ความซื่อสัตย์ สำนึก

พลเมือง

## หนังสือ 21<sup>st</sup> Century Skills : Learning for Life in Our Times

ระบุลักษณะ 8 ประการของเด็กสมัยใหม่ไว้ดังนี้

- มีอิสระที่จะเลือกในสิ่งที่ตนพอใจแสดงความเห็นและลักษณะเฉพาะของตน
- ต้องการดัดแปลงสิ่งต่างๆ ให้ตรงตามความพอใจและความต้องการของตน (customization & personalization)
- ตรวจสอบหาความจริงเบื้องหลัง (scrutiny)
- เป็นตัวของตัวเองและสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อรวมตัวกันเป็นองค์กร เช่น ธุรกิจ รัฐบาล และสถาบันการศึกษา
- ความสนุกสนานและการเล่นเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ และชีวิตทางสังคม
- การร่วมมือ และความสัมพันธ์เป็นส่วนหนึ่งของทุกกิจกรรม
- ต้องการความเร็วในการสื่อสาร การหาข้อมูลและตอบคำถาม
- สร้างนวัตกรรมต่อทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต

สถาบันแห่งอนาคต (Institute for the Future หรือ IFTF) แห่งมหาวิทยาลัยฟินิกซ์ มีการจัดเสวนาเรื่อง Future Work Skills 2020 เพื่อคาดการณ์ความต้องการของตลาดแรงงานในอนาคต ผู้เชี่ยวชาญจากหลายสาขาได้ลงมติว่ามีทักษะสิบประการที่คนในยุคนี้และยุคหน้าต้องให้ความสนใจคือ

1. ความสามารถในการทำความเข้าใจข้อมูลในระดับสูง (sense-making ) เพราะงานแรงงานส่วนใหญ่จะถูกยึดครองโดยเครื่องจักร แรงงานมนุษย์ต้องแข่งขันกันในงานที่ต้องการทักษะความคิดระดับที่สูงและซับซ้อนขึ้นความสามารถในการสื่อสารกับผู้อื่น (social intelligence)
2. ความสามารถในการสื่อสารกับผู้อื่น
3. ทักษะความคิดนอกกรอบและความคิดในเชิงปรับตัว (novel & adaptive thinking)
4. ความเข้าใจในวัฒนธรรมที่แตกต่าง (cross-cultural competency)
5. ทักษะความคิดเชิงคอมพิวเตอร์ (computational thinking) หรือความสามารถในการย่อข้อมูลจำนวนมหาศาล ทักษะเกี่ยวกับโปรแกรมคอมพิวเตอร์ธรรมดาจะกลายเป็นเรื่องล้าสมัย และทักษะด้านสถิติ การคิดหาเหตุผลจากข้อมูลจะเข้ามามีบทบาทมากขึ้น
6. ความเข้าใจในสื่อใหม่ (new-media literacy) หรือความสามารถในการ

เข้าใจ ประเมิน วิเคราะห์ สังเคราะห์ สื่อที่หลากหลายรอบตัว

7. ความเข้าใจความแนวคิดจากหลายสาขาอาชีพ (transdisciplinarity) เพราะ ปัญหาที่ซับซ้อนมากขึ้นในโลกปัจจุบัน เราจึงต้องการบุคลากรจากหลากหลายสาขาอาชีพ พุดง่ายๆ คือ ต้องรู้จักในสาขาตนเองและรู้กว้างในสาขาอื่นไปพร้อมๆ กัน

8. ความสามารถในการนำเสนอและออกแบบงาน (design mindset)

9. ความสามารถในการบริหารความจำ (cognitive load management)

ความสามารถในการใช้เทคโนโลยีเพื่อช่วยจัดการจัดเก็บและนำข้อมูลมาใช้ สมองมนุษย์ไม่ได้วิวัฒนาการ มาเพื่อจะทำความเข้าใจกับข้อมูลที่มีปริมาณมหาศาลและรวดเร็วอย่างในปัจจุบัน คนที่รับข้อมูลข่าวสาร จนเกินพอดี หรือรับจนไม่สามารถจะรับได้ก็เกิดอาการกรดไหลย้อน คลื่นไส้ หรือมีนงกับปริมาณข้อมูล จนสมองหยุดทำงาน

10. ความสามารถในการทำงานร่วมกันในสิ่งแวดล้อมเสมือน (virtual collaboration) นั่นคือความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เข้ามาช่วยงานที่ต้องติดต่อสื่อสารระยะไกลกับ ทีมงานทั่วโลกสถาบันรักลูก (รักลูก.(2553).online) ได้พูดถึงลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กไทยใน ศตวรรษที่ 21 ดังนี้

1. Self Relization รู้จักตัวเอง รู้จักแข็งจุดอ่อน รู้จักอารมณ์ตนเอง และสาเหตุของการเกิดอารมณ์นั้นๆ รู้ศักยภาพของตนเอง รู้วิธีจัดการตนเอง
2. Humanity เห็นคุณค่าในความเป็นมนุษย์ เคารพเพื่อนมนุษย์ เอาใจเขามาใส่ใจเรา
3. Social Connection มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนอื่น ไม่ว่าคนในครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน คนในสังคม ชุมชน
4. Creativity คิดสร้างสรรค์ ไม่ติดกรอบเดิมๆ กล้าคิดในสิ่งที่ท้าทายและนำไปสู่ การแก้ปัญหาหรือสร้างสรรค์สิ่งใหม่ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและเพื่อนมนุษย์
5. Resilience มีความสามารถในการล้มแล้วลุก ผิดพลาดแล้วแก้ไขปรับปรุงได้ มี กำลังใจที่จะฝ่าฟัน ทำให้ก้าวผ่านอุปสรรคจนไปสู่ความสำเร็จได้
6. Learning Person ใฝ่เรียน ใฝ่รู้ มีกระบวนการ วิธีการในการเรียนรู้ที่ดี สามารถ วิเคราะห์-สังเคราะห์สิ่งต่างๆ ได้ ทำให้ปรับตัวไปกับโลกที่เปลี่ยนแปลงไม่หยุดได้
7. Respect to Nature เห็นความสำคัญของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม พยายาม ดูแลรักษาและอยู่กับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติอย่างสร้างสรรค์

จากคุณลักษณะที่รวบรวมมา สรุปได้ว่าคุณลักษณะของศิษย์ในศตวรรษที่ 21 ที่สำคัญ คือ เป็นผู้ที่รู้จักตนเอง ชี้นำตนเองได้ รู้ทันจิต ความคิด อารมณ์ จุดแข็ง/จุดอ่อน จัดการตนเองได้ มีเอกลักษณ์ เป็นตัวของตัวเอง ตระหนักในคุณค่าของความเป็นมนุษย์ เป็นนักเรียนรู้อะไรวิธีการเรียนรู้ที่จะค้นพบสิ่งใหม่ๆ ได้ตลอด เรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ปรับตัว ยืดหยุ่น มีความเข้มแข็ง มีความคิดสร้างสรรค์ และการคิดในระดับสูง ใช้เทคโนโลยีอย่างมีวิจารณญาณ มีความรู้ทั้งเชิงลึกในวิชาชีพของตนและกว้างขวางในสหวิชาชีพ ความเป็นนักเชื่อมประสาน นักสื่อสาร ความเป็นมนุษยศาสตร์ในความต่างของวัฒนธรรม เอาใจใส่ตนเอง ผู้อื่น สังคม สิ่งแวดล้อม ธรรมชาติและอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกศึกษาคุณลักษณะผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ของสำนักบริหารงานการมัธยมศึกษาตอนปลาย สพฐ. ใน 3 ด้าน คือ ด้านการทำงาน ได้แก่ การปรับตัว ความเป็นผู้นำ ด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การชี้นำตนเอง การตรวจสอบการเรียนรู้ของตนเอง ด้านศีลธรรม ได้แก่ ความซื่อสัตย์ ความเคารพผู้อื่น และสำนักพลเมือง

#### 2.4 ทักษะเพื่อการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21

ผู้วิจัยได้รวบรวมทักษะเพื่อการดำรงชีวิตที่ในศตวรรษที่ 21 สำคัญจากเอกสารงานวิจัยและบทความสำคัญดังต่อไปนี้

แนวทางจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 สพฐ. (สำนักบริหารงานการมัธยมศึกษาตอนปลาย สพฐ.2560, หน้า 9-16) ได้รวบรวมแนวคิดและทักษะดังกล่าวไว้ดังนี้

กรอบความคิดเพื่อการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 มีเป้าหมายไปที่ผู้เรียนเกิดคุณลักษณะ ในศตวรรษที่ 21 โดยผู้เรียนจะใช้ความรู้ในสาระหลักไปบูรณาการสังสมประสบการณ์กับทักษะ 3 ทักษะ เพื่อการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 คือ ทักษะด้านการเรียนรู้และนวัตกรรม ทักษะสารสนเทศ สื่อและ เทคโนโลยี และทักษะชีวิตและอาชีพ ซึ่งการจัดการศึกษาจะใช้ระบบส่งเสริมการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ห้าระบบ คือ ระบบมาตรฐานการเรียนรู้ระบบการประเมินผลทักษะการเรียนรู้ระบบหลักสูตรและ วิธีการสอน ระบบการพัฒนางานอาชีพ และระบบแหล่งเรียนรู้และบรรยากาศการเรียนรู้

การปรับเปลี่ยนวิธีการเรียนรู้ของนักเรียน เพื่อให้บรรลุผลลัพธ์ที่สำคัญและจำเป็นต่อตัวนักเรียนอย่างแท้จริง มุ่งไปที่ให้นักเรียนสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง ต้องก้าวข้ามสาระวิชาไปสู่การเรียนรู้เพื่อการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 ครูต้องไม่สอนหนังสือ ไม่นำสาระที่มีในตำรามาบอกบรรยายให้นักเรียนจดจำแล้วนำไปสอบวัดความรู้ ครูต้องสอนคนให้เป็นมนุษย์ที่เรียนรู้การใช้ทักษะเพื่อการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 เป็นผู้ออกแบบการเรียนรู้และอำนวยความสะดวก (facilitate) ในการเรียนรู้ให้นักเรียนเรียนรู้จากการเรียนแบบลงมือทำ โดยมีประเด็นคำถามอยากรู้เป็นตัวกระตุ้นสร้างแรงบันดาลใจให้อยาก



เรียน ที่จะนำไปสู่การกระตือรือร้นที่จะสืบค้น รวบรวมความรู้จากแหล่งต่าง ๆ มาสนับสนุน หรือโต้แย้ง ข้อสมมติฐานคำตอบที่คุ้นเคย พบเจอจากประสบการณ์เดิมใกล้ตัว สร้างเป็นกระบวนการที่ค้นหาค้นใหม่แทน ของเดิม การเรียนรู้แบบนี้เรียกว่า Project-Based Learning: PBL



## ทักษะการรู้สาระเนื้อหา

### 1. พื้นฐานการเรียนรู้สาระวิชาหลัก

ทักษะการอ่าน (Reading) ทักษะการเขียน (Writing) และทักษะการคำนวณ (Arithmetic) ถือเป็นทักษะพื้นฐานที่มีความจำเป็นที่จะทำให้รู้และเข้าใจในสาระเนื้อหาของ 8 กลุ่ม สาระการเรียนรู้ที่แสดงความเป็นสาระวิชาหลักของทักษะเพื่อดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 ได้แก่ ภาษาแม่และภาษาโลก ศิลปะ คณิตศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ และรัฐ ความเป็นพลเมืองดี ซึ่งหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานได้จัดทำสาระเนื้อหาได้ครอบคลุมทั้ง 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้แล้ว

### 2. ความรู้เชิงบูรณาการสำหรับศตวรรษที่ 21

ถึงแม้ว่านักเรียนจะสอบวัดความรู้ความสามารถ ได้ตามเกณฑ์การจบหลักสูตร การศึกษาขั้นพื้นฐานว่าด้วยระเบียบการวัดผลประเมินผลตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานได้แล้วก็ตาม คงไม่เพียงพอในโลกยุคศตวรรษที่ 21 จึงต้องมีการสอดแทรกความรู้เชิงบูรณาการเข้าไปในสาระเนื้อหา ของ 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้เพื่อใช้เป็นพื้นฐานความรู้ ทักษะเพื่อการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 ดังนี้

2.1 ความรู้เกี่ยวกับโลก (Global Awareness) เป็นการสร้างความรู้ความเข้าใจ และกำหนดประเด็นสำคัญต่อการสร้างความเป็นสังคมโลก การขับเคลื่อนเชิงวัฒนธรรม ศาสนา และวิถี ชีวิตที่อยู่ร่วมกันได้อย่างเหมาะสมในบริบททางสังคมที่ต่างกันรอบด้าน และสร้างเข้าใจความเป็นมนุษย์ด้วยกันในด้านเชื้อชาติและวัฒนธรรม การใช้วัฒนธรรมทางภาษาที่ต่างกันได้อย่างลงตัว

2.2 ความรู้ด้านการเงิน เศรษฐกิจ ธุรกิจและการเป็นผู้ประกอบการ (Financial, Economic, Business and Entrepreneurial Literacy) เป็นการสร้างความรู้แล วิธีการที่เหมาะสมสำหรับการสร้างตัวเลือกเชิงเศรษฐศาสตร์ หรือเศรษฐกิจ มีความเข้าใจบทบาทในเชิงเศรษฐศาสตร์ที่มีต่อสังคม และใช้ทักษะการเป็นผู้ประกอบการในการยกระดับ และเพิ่ม ประสิทธิภาพด้านอาชีพ

2.3 ความรู้ด้านการเป็นพลเมืองที่ดี(CivilLiteracy)เป็นการสร้างประสิทธิภาพ การมีส่วนร่วมทางสังคม ผ่านวิธีสร้างองค์ความรู้และความเข้าใจในกระบวนการทางการเมืองการปกครองที่ถูกต้อง และนำวิถีแห่งความเป็นประชาธิปไตยไปสู่สังคมในระดับต่างๆ ที่เข้าใจต่อวิธีการ ปฏิบัติทางสังคมแห่งความเป็นพลเมืองทั้งระดับท้องถิ่นและสากล

2.4 ความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) เป็นการสร้างความรู้ความเข้าใจ ข้อมูลสารสนเทศ ภาวะสุขภาพอนามัย และนำไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ให้เข้าใจวิธีป้องกันแก้ไข และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่มีต่อภาวะสุขภาพอนามัย ห่างไกลจากภาวะความเสี่ยงจากโรคภัยไข้เจ็บ ใช้ประโยชน์ข้อมูลสารสนเทศในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางด้านสุขภาพอนามัยได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล เฝ้าระวังด้านสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลและครอบครัวให้เกิดความเข้มแข็ง รู้และเข้าใจในประเด็นสำคัญของการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีระดับชาติและสากล

2.5 ความรู้ด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental Literacy) เป็นการสร้างภูมิรู้ และเข้าใจการอนุรักษ์และป้องกันสภาพแวดล้อม และมีส่วนร่วมอนุรักษ์และป้องกันสภาพแวดล้อม มีภูมิรู้ และเข้าใจผลกระทบจากธรรมชาติที่ส่งผลต่อสังคม สามารถวิเคราะห์ประเด็นสำคัญด้าน สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ และกำหนดวิธีการป้องกันแก้ไข และอนุรักษ์ รักษาสภาพแวดล้อม สร้าง สังคมโดยรอบให้เกิดความร่วมมือในการอนุรักษ์และพัฒนาทรัพยากรสิ่งแวดล้อม

### ทักษะเพื่อดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21

#### 1. ทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม

โลกยุคศตวรรษที่ 21 มีการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว พลิกผัน รุนแรง และคาดไม่ถึง ต่อการดำรงชีวิต ดังนั้นคนในยุคศตวรรษที่ 21 จึงต้องมีทักษะสูงในการเรียนรู้และปรับตัว การสร้างทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม จะใช้กระบวนการ Project-Based Learning: PBL โดยเริ่มจากการนำบริบท สภาพแวดล้อมเป็นตัวการสร้างแรงกดดันให้นักเรียนตั้งคำถามอยากรู้ ให้มากตามประสบการณ์ พื้นฐานความรู้ที่สั่งสมมา และตั้งสมมติฐานคำตอบตามพื้นฐานความรู้และประสบการณ์ของตนเองที่ไม่มีคำว่าถูกหรือผิด นำไปสู่การแลกเปลี่ยนประเด็นความคิดเห็นกับกลุ่มเพื่อน เพื่อสรุปหาสมมติฐานคำตอบที่มีความน่าจะเป็นไปได้มากที่สุด โดยมีการพิสูจน์ยืนยันสมมติฐานคำตอบจากการไปสืบค้น รวบรวม

ความรู้ จากแหล่งอ้างอิงที่เชื่อถือได้มาสนับสนุน หรือโต้แย้งได้เป็นคำตอบที่เรียกว่าองค์ความรู้ เรียกว่า การเรียนแก่นวิชา ซึ่งไม่ใช่เป็นการจดจำแบบผิวเผิน แต่การรู้แก่นวิชาหรือทฤษฎีความรู้ จะสามารถเอา ไปเชื่อมโยงกับวิชาอื่น ๆ เกิดแรงบันดาลใจอยากพัฒนางาน สร้างผลงานที่เกี่ยวกับการการพัฒนา คุณภาพชีวิต ที่เรียกว่าความคิดเชิงสร้างสรรค์ นำทฤษฎีความรู้มาสร้างกระบวนการและวิธีการผลิต สร้าง ผลงานใหม่ ที่เป็นประโยชน์ต่อบุคคล และสังคมที่เรียกว่าพัฒนานวัตกรรม

1.1 การคิดอย่างมีวิจารณญาณและการแก้ปัญหา (Critical Thinking and Problem Solving) เป็นการสร้างทักษะการคิดในแบบต่างๆดังนี้

- (1) แบบเป็นเหตุเป็นผล ทั้งแบบอุปนัย (inductive) และแบบ อนุมาน (deductive)
- (2) แบบใช้การคิดกระบวนการระบบ (systems thinking) โดย วิเคราะห์ปัจจัยย่อยมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างไร จนเกิดผลในภาพรวม
- (3) แบบใช้วิจารณญาณและการตัดสินใจ ที่สามารถวิเคราะห์และ ประเมิน ข้อมูลหลักฐาน การโต้แย้ง การกล่าวอ้างอิง และความน่าเชื่อถือ วิเคราะห์เปรียบเทียบและ ประเมิน ความเห็นประเด็นหลักๆ สังเคราะห์และเชื่อมโยงระหว่างสารสนเทศกับข้อโต้แย้ง แปล ความหมายของ สารสนเทศและสรุปบนฐานของการวิเคราะห์ และตีความและทบทวนอย่างจริงจังในด้าน ความรู้ และกระบวนการ
- (4) แบบแก้ปัญหา ในรูปแบบการฝึกแก้ปัญหาที่ไม่คุ้นเคยหลากหลาย ใน แนวทางที่ยอมรับกันทั่วไป และแนวทางที่แตกต่างจากการยอมรับ รูปแบบการตั้งคำถามสำคัญที่ช่วย ทำความกระจ่างในมุมมองต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่ทางออกที่ดีกว่า

1.2 การสื่อสารและความร่วมมือ (Communication and Collaboration) ความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีดิจิทัล และเทคโนโลยีการสื่อสาร (digital and communication technology) ทำให้โลกศตวรรษที่ 21 ต้องการทักษะของการสื่อสารและความร่วมมือที่กว้างขวางและ ลึกซึ้ง ดังนี้

- (1) ทักษะในการสื่อสารอย่างชัดเจน ตั้งแต่การเรียบเรียงความคิดและ มุมมอง (idea) สื่อสารเข้าใจง่าย ในหลายแบบ ทั้งการพูด เขียน และกิริยาท่าทาง การฟังอย่างมี ประสิทธิภาพ นำไปถ่ายทอดสื่อสาร ความหมายและความรู้ แสดงคุณค่า ทศนคติ และความตั้งใจ การ สื่อสารเพื่อการบรรลุเป้าหมายการทำงาน การสื่อสารด้วยหลากหลายภาษาและสภาพแวดล้อมที่ หลากหลายอย่างได้ผล
- (2) ทักษะความร่วมมือกับผู้อื่นตั้งแต่การทำงานให้ได้ผลราบรื่นที่

เคารพและให้เกียรติผู้ร่วมงาน มีความยืดหยุ่นและช่วยเหลือประนีประนอมเพื่อการบรรลุเป้าหมายร่วมกัน มีความ รับผิดชอบร่วมกับผู้ร่วมงาน และเห็นคุณค่าของบทบาทของผู้ร่วมงาน

### **ความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรม(Creativity and Innovation)**

ทักษะทางด้านนี้เป็นเรื่องของการจินตนาการมาสร้างขั้นตอนกระบวนการ โดยอ้างอิง จากทฤษฎีความรู้เพื่อนำไปสู่การค้นพบใหม่เกิดเป็นนวัตกรรมที่ใช้ตอบสนองความต้องการในการ ดำรงชีวิตที่ลงตัว และนำไปสู่การเป็นผู้ผลิตและผู้ประกอบการต่อไป ทักษะด้านนี้ได้แก่

(1) การคิดอย่างสร้างสรรค์ ที่ใช้เทคนิคสร้างมุมมองอย่างหลากหลาย มีการ สร้างมุมมองที่แปลกใหม่อาจเป็นการปรับปรุงพัฒนาเพียงเล็กน้อย หรือทำใหม่ที่แหวกแนวโดนสิ้นเชิง ที่ เปิดกว้างในความคิดเห็นที่ร่วมกันสร้างความเข้าใจ ปรับปรุง วิเคราะห์ และประเมินมุมมอง เพื่อพัฒนา ความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดอย่างสร้างสรรค์

(2) การทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ในการพัฒนา ลงมือปฏิบัติและ สื่อสารมุมมองใหม่กับผู้อื่นอยู่เสมอ มีการเปิดใจและตอบสนองมุมมองใหม่ๆ รับฟังข้อคิดเห็น และร่วม ประเมินผลงานจากกลุ่มคณะทำงาน เพื่อนำไปปรับปรุงพัฒนา มีการทำงานด้วยแนวคิดหรือวิธีการใหม่ๆ และเข้าใจข้อจำกัดของโลกในการยอมรับมุมมองใหม่ และให้มองความล้มเหลวเป็นโอกาสการเรียนรู้

(3) การประยุกต์สู่นวัตกรรมที่มีการลงมือปฏิบัติตามความคิดสร้างสรรค์ให้ ได้ผลสำเร็จที่เป็นรูปธรรม

### **ทักษะชีวิตและงานอาชีพ**

การเรียนรู้ที่จะปรับตัวได้อย่างดีในสภาวะการเปลี่ยนแปลง หรือมีภัยคุกคามได้อย่าง ชาญฉลาดถือเป็นเรื่องสำคัญในการดำรงชีวิตที่มีทักษะชีวิตในโลกศตวรรษที่ 21 และการคิดสร้าง ผลิตภัณฑ์ใหม่เพื่อตอบสนองการดำรงชีวิตเฉพาะบริบท สภาพแวดล้อมที่ต่างกันไป นำไปสู่การเผยแพร่ เทคนิควิธีการใช้และพัฒนาทักษะใช้เกิดเป็นกลยุทธ์ การขายเกิดผู้ประกอบการในงานอาชีพต่าง ๆ ซึ่ง เป็นทักษะงานอาชีพที่ต้องมีการส่งเสริมให้มีเท่าทันในยุคต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกศตวรรษที่ 21 ทักษะ ชีวิตและทักษะงานอาชีพจึงควรมีการพัฒนาสิ่งต่อไปนี้

1. ความยืดหยุ่นและความสามารถในการปรับตัว (Flexibility and Adaptability) เป็นทักษะเพื่อการเรียนรู้การทำงานและการเป็นพลเมืองในศตวรรษที่ 21 ซึ่งต้องทำเพื่อ การบรรลุเป้าหมายแบบมีหลักการ และไม่เลื้อนล่อยภายใต้การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และไม่คาดคิด ทั้งมีข้อจำกัดด้านทรัพยากร เวลา และการมีคู่แข่ง โดยใช้วิกฤตให้เป็นโอกาส ในด้านการปรับตัว ต่อการ เปลี่ยนแปลง เป็นการปรับตัวให้เข้ากับบทบาทที่แตกต่างไป งานที่มีกำหนดการที่เปลี่ยนไป และ บริบทที่ เปลี่ยนไป ในด้านความยืดหยุ่น เป็นการนำเอาผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นมาใช้ประโยชน์อย่างได้ผล มีการ จัดการ

เชิงบวกต่อคำชม คำตำหนิ และความผิดพลาด สามารถนำความเห็นและความเชื่อที่แตกต่าง หลากหลาย ทั้งของคณะทำงาน หรือข้ามวัฒนธรรมคณะทำงาน มาทำความเข้าใจ ต่อรอง สร้างดุลยภาพ และทำให้ งานลุล่วง ดังนั้นความยืดหยุ่นจึงทำเพื่อการบรรลุผลงานไม่ใช่เพื่อให้ทุกคนสบายใจ

2. การริเริ่มสร้างสรรค์และกำกับดูแลตนเองได้ (Initiative and Self-Direction) เป็นทักษะที่สำคัญมากในการทำงานและดำรงชีวิตในโลกศตวรรษที่ 21 ที่ต้องมีการ กำหนด เป้าหมายโดยมีเกณฑ์ ความสำเร็จที่เป็นรูปธรรม และนามธรรม มีความสมดุลระหว่างเป้าหมาย ระยะสั้น ที่เป็นเชิงยุทธวิธี และเป้าหมายระยะยาวที่เป็นเชิงยุทธศาสตร์ มีการคำนวณประสิทธิภาพการใช้ เวลา กับ การจัดการภาระงาน การทำงานต้องทำงานสำเร็จได้ด้วยตนเอง โดยกำหนดตัวงาน ติดตาม ผลงาน และ ลำดับความสำคัญของงานได้เอง นอกจากนั้นการทำงานยังต้องฝึกทักษะการเป็นผู้เรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ที่มีการมองเห็นโอกาสเรียนรู้ สิ่งใหม่ ๆ เพื่อขยายความเชี่ยวชาญในงานของตนเอง มีการริเริ่ม การพัฒนา ทักษะไปสู่ระดับอาชีพ แสดงความเอาใจใส่จริงจังต่อการเรียนรู้ และทบทวนประสบการณ์ในอดีต เพื่อ คิดหาทางพัฒนาในอนาคต

3. ทักษะสังคมและสังคมข้ามวัฒนธรรม (Social and Cross-Cultural Skills) เป็นทักษะทำให้คนในศตวรรษที่ 21 สามารถทำงานและดำรงชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมและผู้คน ที่มีความแตกต่างหลากหลายได้อย่างไม่แปลกแยก ทำให้งานสำเร็จ การพัฒนาทักษะนี้จะทำให้เกิด ปฏิสัมพันธ์กับ ผู้อื่นอย่างเกิดผลดีในเรื่องกาลเทศะ เกิดการทำงานในทีมที่แตกต่างหลากหลายอย่าง ได้ผลดี ที่มีการ เคารพความแตกต่างทางวัฒนธรรม ตอบสนองความเห็นและคุณค่าที่แตกต่างอย่างใจ กว้าง เพื่อยกระดับ ความแตกต่างทางสังคมและวัฒนธรรมสู่การสร้างแนวความคิด วิธีทำงานใหม่สู่คุณภาพของผลงาน

4. การเป็นผู้สร้างผลงานหรือผลผลิตและความรับผิดชอบเชื่อถือได้ (Productivity and Accountability) เป็นการกำหนดขั้นตอนวิธีการทำงานในการสร้างชิ้นงาน ผลงาน หรือผลิตภัณฑ์ อย่างมีหลักการตามทฤษฎีความรู้ที่ต้องมีทักษะความชำนาญการ ซึ่งเป็นเรื่อง ของการ จัดการโครงการ ที่มีการกำหนดเป้าหมายและวิธีการบรรลุเป้าหมายภายใต้ข้อจำกัดที่มีอยู่ โดย การ กำหนดลำดับความสำคัญ วางแผน และการจัดการ ผลิตภัณฑ์ และผลงานที่ได้จากการผลิตต้องมี คุณภาพเพื่อแสดงถึงทักษะการทำงานอย่างเป็นระบบจากผู้ที่มีความเชี่ยวชาญการผลิต นำไปใช้ประโยชน์ แก่บุคคล ชุมชนได้อย่างไม่มีผลกระทบทางลบ แต่ถ้ามีจะต้องออกมายอมรับข้อบกพร่องอย่าง ไม่ปิดบัง อันนำไปสู่การปรับแก้ไข หรือยกเลิก เพื่อแสดงจริยธรรมที่เป็นบรรทัดฐานทางสังคม

5. ภาวะผู้นำและความรับผิดชอบ (Leadership and Responsibility) ใน ศตวรรษที่ 21 มีความต้องการภาวะผู้นำและความรับผิดชอบแบบกระจายบทบาท จากการรับผิดชอบต่อ ตนเอง รับผิดชอบการทำงานแบบประสานสอดคล้องเป็นคณะทำงาน และรับผิดชอบแบบสร้าง เครือข่าย

ร่วมมือแบบพันธมิตรการทำงาน เพื่อไปสู่เป้าหมายของผลงานร่วมกัน ซึ่งต้องพัฒนาทักษะมนุษยสัมพันธ์ และทักษะการแก้ปัญหาในการชักนำผู้อื่นให้เห็นเป้าหมายร่วมกัน และทำให้ผู้อื่นเกิดพลังในการทำงาน ให้บรรลุผลสำเร็จร่วมกัน เกิดแรงบันดาลใจให้ผู้อื่นใช้ศักยภาพหรือความสามารถ สูงสุด โดยการทำให้ตัวอย่างที่ไม่ถือผลประโยชน์ของตนเองเป็นที่ตั้ง และไม่ใช้อำนาจโดยขาดจริยธรรม และคุณธรรม ถือประโยชน์ส่วนรวมเป็นที่ตั้ง

### ทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี

การรับรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้วตอบสนอง รับสิ่งที่รับรู้มาเป็นกระบวนการทัศนใหม่ทันที แสดงถึงการขาดทักษะการคิดแบบขาดวิจารณญาณ ผลที่เกิดขึ้นก็จะตกอยู่ภายใต้การชวนเชื่อ และไม่สามารถกำหนดตนเองได้ การสร้างทักษะด้านสารสนเทศ สื่อและเทคโนโลยี เพื่อให้เกิดการเท่าทันไม่ตกอยู่ภายใต้การถูกชักจูง ชวนเชื่อ

1. การรู้เท่าทันสารสนเทศ (Information Literacy) การรับรู้คำบอกเล่าจากเพื่อน ผู้อื่น รวมถึงครูผู้สอน หรือแม้แต่สมมติฐานคำตอบที่หาหรือกันในกลุ่มอภิปราย เป็นเพียงความคิดเห็นที่รอการพิสูจน์ ยืนยันคำตอบที่เป็นจริงจากสารสนเทศที่ได้จากการสืบค้น รวบรวมจากแหล่งอ้างอิงที่เชื่อถือได้มาผ่านกระบวนการคิดแบบขาดวิจารณญาณ สนับสนุน หรือโต้แย้งพิสูจน์ ความเป็นจริง สร้างเป็นความรู้ และองค์ความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้ ซึ่งต้องใช้ทักษะในการเข้าถึงแหล่งความรู้ได้ อย่างรวดเร็วและกว้างขวาง มีทักษะการประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลสารสนเทศ และทักษะในการใช้อย่างสร้างสรรค์

2. การรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) การรับสารจากสื่อและสื่อสารออกไป ในยุค media คนในศตวรรษที่ 21 จะต้องมีความสามารถใช้เครื่องมือผลิตสื่อ และสื่อสารออกไป หรือแม้แต่การรับเข้ามาในรูปแบบ วิดีโอ (video) ออดิโอ (audio) พอดคาสท์ (podcast) เว็บไซต์ (website) และอื่นๆ อีกมากมาย แต่การรับรู้จากแหล่งสื่อเหล่านั้นถ้าขาดการเท่าทัน ขาดการคิดอย่างมี วิจารณญาณ ก็ จะตกอยู่ภายใต้ การถูกชักจูง ชวนเชื่อได้เช่นกัน จึงต้องสร้างทักษะการวิเคราะห์สื่อให้เท่าทัน วัตถุประสงค์ของตัวสื่อ และผลผลิตสื่อนี้ได้อย่างไร มีการตรวจสอบแหล่งอ้างอิงที่เชื่อถือได้ และเท่าทัน ต่อการมีอิทธิพลต่อความเชื่อและพฤติกรรมอย่างไร และมีข้อขัดแย้งต่อจริยธรรมและกฎหมายที่ เกี่ยวข้องหรือไม่อย่างไร ในเรื่องการสร้างผลิตภัณฑ์สื่อ ต้องมีความเท่าทันต่อการเลือกใช้เครื่องมือที่ พอเพียง พอเหมาะกับวัตถุประสงค์การใช้งาน และเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมความแตกต่าง หลากหลายด้าน วัฒนธรรม

3. การรู้ทันเทคโนโลยี (ICT: Information, Communication and Technology Literacy) ในโลกยุคศตวรรษที่ 21 เป็นโลกเทคโนโลยีที่มีการแข่งขันกันผลิต และนำมาสู่ การสร้าง กลยุทธ์การขายสู่กลุ่มผู้บริโภคที่ต้องการความทันสมัยอยู่ตลอดเวลา ซึ่งถ้าขาดความเท่าทัน การใช้เทคโนโลยีจะกลายเป็นผู้ซื้อ แต่ไม่อยากจะเรียนรู้การเป็นผู้ผลิต เพื่อนำไปใช้งานที่พอเพียง เหมาะสม กับงานการถูกชักจูงชวนเชื่อให้เป็นผู้ซื้อ ก็จะง่ายขึ้นผลการสูญเสียงบประมาณและการขาดดุลทาง เศรษฐกิจจะตามมา ดังนั้นทักษะความเท่าทันด้านเทคโนโลยีจึงเป็นทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 ทำให้ คนรู้จักผลิตใช้และนำไปแลกเปลี่ยนใช้ในเวทีการค้า เกิดการสร้างงานสร้างรายได้รวมถึงการใช้เทคโนโลยี เพื่อการเรียนรู้ให้เกิดการสืบค้น รวบรวมความรู้พิสูจน์ สมมติฐานคำตอบในการใช้ทักษะการ คิดแบบมี วิจารณ์ญาณ มากกว่าที่จะใช้เพื่อการบันเทิง ในแบบสังคมก้มหน้า จึงควรใช้เทคโนโลยีเพื่อการ วิจัย จัดระบบ ประเมิน และสื่อสารสารสนเทศ ใช้สื่อสารเชื่อมโยงเครือข่าย และ Social network อย่าง ถูกต้องเหมาะสม เพื่อการเข้าถึง การจัดการ การผสมผสาน ประเมิน และสร้างสารสนเทศ เพื่อทำหน้าที่ ในเศรษฐกิจฐานความรู้ ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงการปฏิบัติตามคุณธรรมและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการ เข้าถึง และใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

หนังสือวิธีสร้างการเรียนรู้เพื่อศิษย์ในศตวรรษที่ 21 (วิจารณ์ พานิช, 2555, หน้า 16-17) ได้กล่าวถึงทักษะเพื่อการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 ได้แก่

#### สาระวิชาหลัก

- ภาษาแม่ และภาษาโลก
- ศิลปะ
- คณิตศาสตร์
- เศรษฐศาสตร์
- วิทยาศาสตร์
- ภูมิศาสตร์
- ประวัติศาสตร์
- รัฐ และความเป็นพลเมืองดี

#### หัวข้อสำหรับศตวรรษที่ 21

ความรู้เกี่ยวกับโลก

ความรู้ด้านการเงิน เศรษฐศาสตร์ ธุรกิจและการเป็นผู้ประกอบการ

ความรู้ด้านการเป็นพลเมืองดี

ความรู้ด้านสุขภาพ

ความรู้ด้านสิ่งแวดล้อม

**ทักษะด้านการเรียนรู้และนวัตกรรม**

- ความริเริ่มสร้างสรรค์และนวัตกรรม
- การคิดอย่างมีวิจารณญาณและการแก้ปัญหา
- การสื่อสารและการร่วมมือ

**ทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี**

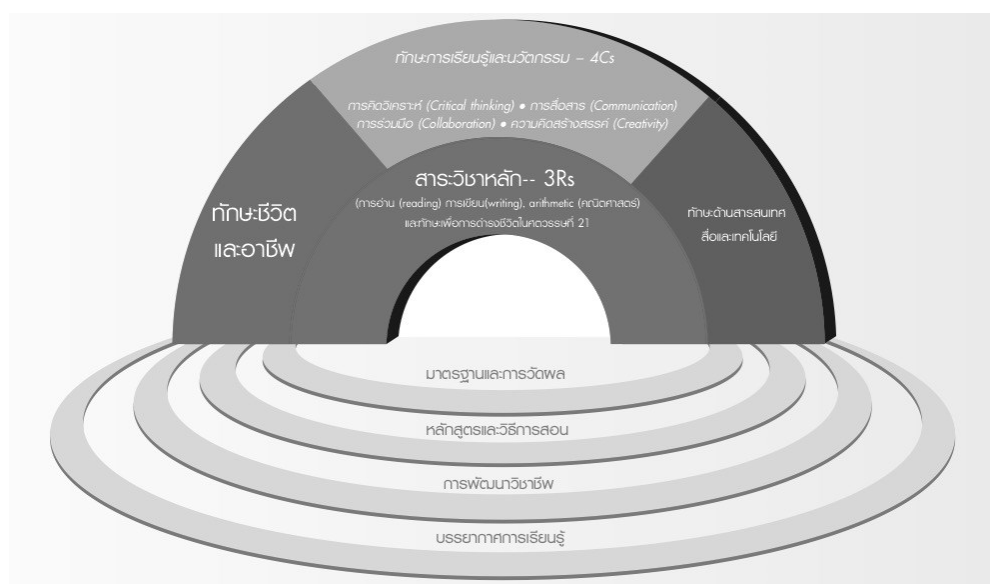
- ความรู้ด้านสารสนเทศ
- ความรู้เกี่ยวกับสื่อ
- ความรู้ด้านเทคโนโลยี

**ทักษะชีวิตและอาชีพ**

- ความยืดหยุ่นและปรับตัว
- การริเริ่มสร้างสรรค์และเป็นตัวของตัวเอง
- ทักษะสังคมและสังคมข้ามวัฒนธรรม
- การเป็นผู้สร้างหรือผลิต (productivity) และความรับผิดชอบ เชื่อถือได้

(accountability)

- ภาวะผู้นำและความรับผิดชอบ(responsibility)





นอกจากนี้โรงเรียนและครูต้องจัดระบบสนับสนุนการเรียนรู้ต่อไปนี้

- มาตรฐานและการประเมินในยุคศตวรรษที่ 21
- หลักสูตรและการเรียนการสอนสำหรับศตวรรษที่ 21
- การพัฒนาครูในศตวรรษที่ 21
- สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการเรียนในศตวรรษที่ 21

ฮาเวิร์ด ยังส์ (ฮาเวิร์ด ยังส์, 2561, online) เปิดเผยว่า การเรียนรู้สู่ภาวะความเป็นผู้นำ เป็นการพัฒนาความคิดและนวัตกรรมร่วมกันเพื่ออนาคต สนับสนุนการสอนที่มีประสิทธิภาพมุ่งเน้นไปที่การคิดเชิงนวัตกรรม สร้างความเป็นผู้นำด้านการเรียนการสอน รวมไปถึงการจัดการเชิงกลยุทธ์ ซึ่งจากการวิจัยความเป็นผู้นำด้านการศึกษาจากทั่วโลกแสดงให้เห็นว่า “ผู้นำและกรรมการสถานศึกษาที่ดีจะต้องเปิดใจและเคารพต่อการเรียนรู้” การปฏิรูปหรือการพัฒนาด้านการศึกษาเพียงอย่างเดียว ไม่เพียงพอที่จะสนับสนุนและปรับปรุงการเรียนรู้ของนักเรียนได้ เพราะครูและตำราเรียนในโรงเรียน ไม่ได้เป็นแหล่งความรู้เพียงอย่างเดียวที่นักเรียนจะหาความรู้ได้ นักเรียนส่วนใหญ่สามารถเข้าถึงการเชื่อมต่อข้อมูลได้จากทั่วโลกแล้ว ผู้บริหารโรงเรียนจะต้องเปิดโอกาสให้ครูและนักเรียนเข้ามามีส่วนร่วมในการคิดเพื่ออนาคต และการเรียนรู้ที่เป็นนวัตกรรมใหม่ บนพื้นฐานของสิ่งแวดล้อมที่ตัวเองมีอยู่ ก่อนจะนำมาพัฒนาชุมชนและอาชีพของพวกเขาในอนาคต “ทั้งนี้ผู้บริหารสถานศึกษาจะต้องเรียนรู้ในสิ่งที่นักเรียนต้องการ เปิดใจยอมรับในการเรียนรู้ไปพร้อมกับครูผู้สอนด้วย” เพื่อกระบวนการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

สำหรับผู้บริหารส่วนใหญ่ในประเทศนิวซีแลนด์ จะมีระบบการประเมินผลครูอย่างเคร่งครัด ร่วมกับการประกันคุณภาพด้านการศึกษา โดยให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ของนักเรียนเป็นสำคัญ พร้อมสนับสนุนการเรียนรู้อย่างมีอาชีพของครู พัฒนานโยบายต่างๆ ให้เอื้อต่อการทำงานร่วมกันของครูและสถานศึกษา เพื่อให้แน่ใจว่าสถานศึกษาจะมีทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพ และนักเรียนจะได้รับเงื่อนไขที่ดีที่สุดในการเรียนรู้ซึ่งทักษะ 3R8C ที่ผู้บริหารด้านการศึกษาในศตวรรษที่ 21 จะต้องเตรียมความพร้อมให้นักเรียน รับนโยบาย Thailand 4.0 ได้แก่

- Reading: อ่านออก
- (W)Riting: เขียนได้
- (A)Rithmetic: มีทักษะในการคำนวณ
- Critical Thinking and Problem Solving: มีทักษะในการคิดวิเคราะห์ และแก้ไขปัญหาได้
- Creativity and Innovation: คิดอย่างสร้างสรรค์ คิดเชิงนวัตกรรม

- Collaboration Teamwork and Leadership: ให้ความร่วมมือในการทำงาน
- เป็นทีมมีภาวะผู้นำ
- Communication Information and Media Literacy: มีทักษะในการสื่อสาร
- และรู้เท่าทันสื่อ
- Cross-Cultural Understanding: มีความเข้าใจความแตกต่างทางวัฒนธรรม
  - Computing and ICT Literacy: มีทักษะการใช้คอมพิวเตอร์ และรู้เท่าทัน
- เทคโนโลยี
- Career and Learning Skills: มีทักษะทางอาชีพ และกระบวนการเรียนรู้ต่างๆ
  - Compassion: มีคุณธรรม มีเมตตา กรุณา มีระเบียบวินัย ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญ
- ที่ผู้บริหารโรงเรียนจะต้องมีเพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีต่อนักเรียนได้ศึกษาอย่างลึกซึ้ง

กุญแจสำคัญของผู้นำด้านการศึกษา จะต้องเป็นคนที่มีใจกว้าง เปิดกว้างเพื่อการเรียนรู้ มีจิตใจที่อ่อนโยน มีแนวคิดสะท้อนถึงการปฏิบัติและการเรียนรู้ของนักเรียนอย่างละเอียด ส่งเสริมความสามัคคีและความสมดุลงานในโรงเรียน เปิดโอกาสให้ครูใช้เวลาในการแชร์การเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เพื่อให้ นักเรียนเรียนรู้ โดยพูดเกี่ยวกับประสบการณ์การเรียนรู้ในห้องเรียน ควบคู่ไปกับการพัฒนาวิชาชีพ ทั้งนี้ผู้นำต้องให้แน่ใจว่ามีการประสานงานอย่างดีและสอดคล้องกับค่านิยมและทิศทาง (เป้าหมาย) ของโรงเรียน โดยมีครูที่พร้อมจะให้ความรู้คอยสนับสนุนนโยบาย และในขณะเดียวกันก็เรียนรู้จากการศึกษาในประเทศอื่นๆ

สรุปได้ว่า ทักษะเพื่อดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 ที่สำคัญคือ 3R8C ที่ผู้บริหารด้านการศึกษาในศตวรรษที่ 21 จะต้องเตรียมความพร้อมให้นักเรียน รับนโยบาย Thailand 4.0 ด้วยได้แก่

- Reading: อ่านออก
  - (W)riting: เขียนได้
  - (A)rithmetic: มีทักษะในการคำนวณ
  - Critical Thinking and Problem Solving: มีทักษะในการคิดวิเคราะห์ คิดอย่างมีวิจารณญาณและแก้ไขปัญหาได้
- Creativity and Innovation: คิดอย่างสร้างสรรค์ คิดเชิงนวัตกรรม
- Collaboration Teamwork and Leadership: ให้ความร่วมมือในการทำงาน
- เป็นทีมมีภาวะผู้นำ
- Communication Information and Media Literacy: มีทักษะในการสื่อสาร
- และรู้เท่าทันสื่อ
- Cross-Cultural Understanding: มีความเข้าใจความแตกต่างทางวัฒนธรรม

- Computing and ICT Literacy: มีทักษะการใช้คอมพิวเตอร์ และรู้เท่าทันเทคโนโลยี
- Career and Learning Skills: มีทักษะทางอาชีพ ทักษะการทำงาน และกระบวนการเรียนรู้ต่างๆ
- Compassion: มีคุณธรรม มีเมตตา กรุณา มีระเบียบวินัย ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่ผู้บริหารโรงเรียนจะต้องมีเพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีต่อนักเรียนได้ศึกษาอย่างลึกซึ้ง

## 2.5 บทบาทของครูในการจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21

ในยุคเดิม ครูสอนเด็กเพื่อให้สอบผ่าน แนวคิดนี้เป็นของศตวรรษที่ ๒๐ หรือ ๑๙ ด้วยซ้ำ แต่เป้าหมายของการเรียนในศตวรรษที่ ๒๑ คือ บูพื้นฐานความรู้และทักษะเอาไว้สำหรับการมีชีวิตที่ดี ในภายหน้า ลักษณะของการเรียนรู้จึงเป็นสมดุระหว่างคุณลักษณะ ในตารางฝั่งซ้ายและขวา ๑๕ ประการ ดังต่อไปนี้

ขึ้นกับครู/ครูเป็นตัวตั้ง (Teacher-directed)	เด็กเป็นหลัก (Learner-centered)
สอน	แลกเปลี่ยนเรียนรู้
ความรู้	ทักษะ
เนื้อหา	กระบวนการ
ทักษะพื้นฐาน	ทักษะประยุกต์
ข้อความจริงและหลักการ	คำถามและปัญหา
ทฤษฎี	ปฏิบัติ
หลักสูตร	โครงการ
ช่วงเวลา	ตามความต้องการ
เหมือนกันทั้งห้อง (One-size-fits-all)	เหมาะสมรายบุคคล (Personalized)
แข่งขัน	ร่วมมือ
ห้องเรียน	ชุมชนทั่วโลก
ตามตำรา	ใช้เว็บ
สอบความรู้	ทดสอบการเรียนรู้
เรียนเพื่อโรงเรียน	เรียนเพื่อชีวิต

ไม่ใช่ตารางฝั่งซ้ายผิด ตารางฝั่งขวาถูก แต่ครูเพื่อศิษย์ต้องใช้ ทั้งแนวทางฝั่งขวาและฝั่งซ้ายอย่างสมดุลคือ ต้องยึดถือแนวทาง both - and (ไม่ใช่ either - or) ซึ่งเป็นแนวทางของระบบที่ซับซ้อนและปรับตัว ยิ่งนับวันสมดุลนี้จะให้น้ำหนักศึกษามากขึ้น เมื่อโลกเปลี่ยนแปลง ไปและสมองเด็กก็เปลี่ยนด้วย ดังนั้นครูต้องเรียนรู้ทดลองวิธีปฏิบัติหน้าที่ อยู่ตลอดเวลา โดยมีตัวช่วยคือ ชร.คศ. (ชุมชนเรียนรู้ครูเพื่อศิษย์) ที่ช่วย ให้ครูเพื่อศิษย์ไม่เดียวดาย แต่มีเพื่อนร่วมทาง ร่วมอุดมการณ์ ร่วมเรียนรู้และбакันพลังการเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ ๒๑ ได้แก่ งานที่เน้นความรู้ เครื่องมือดิจิทัล วิถีชีวิต ผลการวิจัยด้านการเรียนรู้ และความต้องการ ทักษะในการดำรงชีวิตสมัยใหม่ ได้แก่ การแก้ปัญหา ความสร้างสรรค์ และสร้างนวัตกรรม การสื่อสาร การร่วมมือ ยืดหยุ่นและอื่นๆ พลังเหล่านี้เรียกร้องให้การเรียนรู้ในโรงเรียนต้องให้น้ำหนักฝั่งขวามากขึ้นเรื่อยๆ

การเรียนการสอนในศตวรรษที่ 21 ครูต้องเปลี่ยนบทบาทเป็นโค้ชด้วย เนื่องจากปัจจุบันความรู้มีมาก ครูจะจัดการอย่างไรเพื่อให้ผู้เรียนเรียนรู้ได้หมด ผลวิจัยแนะนำว่า ให้สอนเฉพาะที่สำคัญๆ ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปบูรณาการและต่อยอดเองได้ ส่วนความรู้ที่ไม่ได้สอน ผู้เรียนจะเรียนรู้ได้เอง สิ่งสำคัญในการเรียนการสอนในศตวรรษที่ 21 คือ เปลี่ยนวิธีการของการศึกษาจากให้ความรู้ไปสู่อำนาจเปลี่ยนจากครูเป็นหลัก เป็นนักเรียนเป็นหลัก (วิจารณ์ พานิช,2555)

### 3. โรงเรียนสร้างสุข

โรงเรียนสร้างสุข คือ โรงเรียนที่ช่วยเอื้อให้ ครู นักเรียนและครอบครัว มีสุขภาพดี เป็นภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล (พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐) ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและค้นพบว่า โรงเรียนสร้างสุข เป็นเรื่องใหม่ เป็นเรื่องของการพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ในกระแสด้านการศึกษาและวงการวิชาการในปัจจุบัน ซึ่งสำคัญต่อทักษะชีวิตและการเรียนรู้ของนักเรียนในศตวรรษที่ 21 มาก เนื่องจากภาวะความเครียด หรือสิ่งยั่วยวนรอบด้านที่อยู่รอบตัวนักเรียน อาจบั่นทอนพลังและประสิทธิภาพในการเรียนรู้ตามไปด้วย ซึ่งการจะสร้างสุขให้เกิดขึ้นได้ หัวใจสำคัญอยู่ที่การสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวกและการสร้างสุขด้วยสติในโรงเรียน ซึ่งมีงานวิชาการ งานวิจัยและบทความที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

#### 3.1 การสร้างความสุข

3.1.1 ความหมายของความสุข (เกสร มุ้ยจิ้น อ้างอิงจากวารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 2559,online)

“ความสุข” มีนักวิชาการให้ความหมาย เกี่ยวกับความสุขไว้หลากหลาย โดยในศาสตร์

ทางด้านของจิตวิทยาและสุขภาพจิต ได้ให้ความหมายไว้ คล้ายคลึงกันดังนี้

Martin (2000,p 5-14) กล่าวว่า ความสุข คือ ความพึงพอใจในชีวิต เป็นบุคคลที่มีสัมพันธภาพทางสังคมที่ดีกว่าคนทั่วไป ร่าเริง อารมณ์ดี มีเรื่องให้สามารถหัวเราะได้ตลอดเวลา

Veenhoven (1996,p 1-58) กล่าวว่า ความสุข คือ ความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) ซึ่งหมายถึงระดับที่ บุคคลตัดสินค่าโดยรวมว่า คุณภาพชีวิตในด้านความพึงพอใจหรือชอบชีวิตของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยจิตใจ และความรู้คิด ระดับความรู้สึกและจิตใจ คือมีความรู้สึกที่ดีบ่อยเพียงใด ระดับที่รับรู้ว่าคุณบรรลุเป้าหมายในชีวิต

Manion (2003,p 652-655) กล่าวว่า ความสุข คือ สภาวะเข้มข้นที่เต็มไปด้วยความคิดบวก มีอารมณ์ร่าเริงสดใส มีความเบิกบาน และแสดงออกให้เห็นทั้งทางร่างกาย และคำพูด มีการแสดงออกที่เต็มไปด้วยพลังสร้างสรรค์ และความตื่นตัว

Layard (2005,p302-303) กล่าวว่า ความสุข หมายถึง ความรู้สึกที่ดีที่สุด การมีชีวิตที่มีความสุข สนุกสนาน และเป็นความปรารถนาของบุคคลที่อยากจะคงความรู้สึกดังกล่าวไว้ให้ยาวนาน ซึ่งตรงข้ามกับ ความรู้สึกที่ไม่มีความสุข

สุภาณี (2549,วิทยานิพนธ์ปริญญาโท) กล่าวว่า ความสุข หมายถึง ความคิดเห็นหรือความรู้สึกของบุคคลที่อยู่ในภาวะของความพึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่หรือได้รับ การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยเบียดเบียนและมีสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่สนับสนุนความสุข

สรุปได้ว่า ความสุข (happiness) หมายถึง การประเมินของบุคคลตามการรับรู้ของตนเองต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ขณะนั้นว่า มีความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกทางบวก เช่น สนุกสนาน มีความยินดี เบิกบานใจ ซาบซึ้งใจ โดยปราศจากความรู้สึกทางลบ เช่น ความวิตกกังวลและความซึมเศร้า เป็นต้น

### 3.1.2 ตัวชี้วัดความสุข (เริงชัย ต้นสุชาติ ธรรมนูญก คำแก้ว,2551,หน้า 6-7)

Brüde (2007) ได้เสนอแนวคิด ความสุขที่มีต่อการมีชีวิตที่ดี (Good Life) โดยได้กล่าวถึงความหมายของการมีชีวิตที่ดีตามนิยามของนักปรัชญาที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าสุดท้าย (Final Value) ให้แก่บุคคลใน 3 ประเด็น ได้แก่ (1) การมีชีวิตที่ดีจะให้คุณค่าในเชิงบวกแก่มนุษย์ (positive evaluation) นั้น หมายถึงบุคคลจะมีความพอใจเมื่อมีชีวิตที่ดี (2) การมีชีวิตที่ดีจะให้คุณค่าเฉพาะกับปัจเจกบุคคลและ (3)การมีชีวิตที่ดี จะถูกพิจารณาในแง่ผลลัพธ์สุดท้ายที่ให้กับบุคคลมากกว่าการพิจารณาในแง่วิธีการที่จะนำไปสู่ความสุข ดังนั้นการมีชีวิตที่ดีคือการได้รับคุณค่าในเชิงบวกในชีวิตของคนๆหนึ่ง

นอกจากนี้ Brüde (2007) ได้อธิบายแนวคิดของการมีชีวิตที่ดีของ Parfit (1984) ซึ่งอธิบาย ความสุขของการมีชีวิตที่ดีหรือความอยู่ดีมีสุขอันได้แก่ ทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขความ

เพลิตเพลิน (Hedonistic Theory) ทฤษฎีความต้องการการบรรลุเป้าหมาย (Desire-Fulfillment Theory) และทฤษฎี Objectivist Pluralism (Objective List Theory หรือ Substantive Good Theory) โดยทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขความเพลิตเพลิน กล่าวว่า การมีชีวิตที่ดีก็เหมือนกับชีวิตที่มีความสุขดี ดังนั้น สิ่งที่ทำให้บุคคลมี (ไม่มี) ความสุขก็คือการมีประสบการณ์ที่ดี (ไม่ดี) สำหรับทฤษฎีความต้องการการบรรลุเป้าหมายนั้น กล่าวว่า บุคคลจะมีชีวิตที่ดี ก็ต่อเมื่อ บุคคลมีลักษณะการใช้ชีวิตที่ตัวเองต้องการ ดังนั้น การที่บุคคลจะมีความสุขก็ต่อเมื่อความต้องการของเขาถูกทำให้บรรลุผลสำเร็จ สำหรับ ทฤษฎี Objectivist Pluralism นั้น ได้ให้ความสำคัญกับปัจจัย ทางวัตถุวิสัยหลายประการ เช่น ความรู้ ความรัก อิสรภาพ การพัฒนาตนเอง ฯลฯ ที่บุคคลได้รับในระดับที่สูงขึ้น จะมีผลต่อการมีชีวิตที่ดีของบุคคล

สำหรับความสุขที่แท้จริง Heady และ คณะ (2008) ได้อธิบายทฤษฎีความสุขที่แท้จริง (Authentic Happiness Theory) ของ Peterson และ Seligman (2004) ว่า การอยู่ดีมีสุขในระยะยาว นั้นได้มาจากการวางเป้าหมายหรือการวางลำดับความสำคัญในการดำเนินชีวิตและสามารถปฏิบัติตามเป้าหมายที่วางไว้ได้ ดังนั้น การให้คำนิยามของการอยู่ดีมีสุขของแต่ละบุคคลจึงแตกต่างกันไปตามเป้าหมายในการดำเนินชีวิต

ดังนั้น ตัวชี้วัดความสุข คือ การอยู่ดีมีสุขในระยะยาวที่เกิดมาจากการที่บุคคลใด ๆ มีชีวิตที่มีความสุขดี ได้รับคุณค่าเชิงบวกและประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ได้

### 3.1.3 การสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวก

จิตวิทยาเชิงบวก หมายถึง การค้นพบและส่งเสริมพัฒนาศักยภาพในตัวบุคคล เช่น ความฉลาดหรืออัจฉริยภาพและทำชีวิตให้ปกติสมบูรณ์ยิ่งขึ้น แนวคิดนี้เน้นการนำจุดแข็งของมนุษย์เป็นจุดศูนย์กลาง ปรับวิธีการคิดให้เป็นบวก มีความคิดเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่จะนำไปสู่การแสดงออกทางกายและวาจา เกิดเป็นผลลัพธ์ที่ตามมา คือความสุข และสามารถกล่าวถึงรูปแบบของความสุขตามหลักจิตวิทยาเชิงบวก ได้ดังนี้

ความสุขขั้นแรกหรือชีวิตมีสุข (pleasant life) หมายถึงการที่มีความสุขจากเปลือกนอกหรือสิ่งรอบตัวเรา อาจจะเป็นเรื่องของการได้ครอบครองสิ่งที่ตัวเองรัก การได้ไปดูหนังกับเพื่อน แต่ความสุขประเภทนี้จะไม่ยั่งยืน จะมีความสุขแค่ช่วงแรก ๆ ตัวอย่าง เช่น บุคคลได้โทรศัพท์รุ่นใหม่ล่าสุดมา ใช้ช่วงแรก ๆ เกิดความสุขมากที่ได้ใช้หรือครอบครอง ครบค่ากับการที่ เก็บเงินซื้อ หรือรอคอยวันที่จะได้ใช้งาน แต่พอเวลาผ่านไปนาน ๆ บุคคลจะเริ่มรู้สึกว้าโทรศัพท์เครื่องนั้นก็ไม่ได้มีความพิเศษอะไรที่แตกต่างจากรุ่นเก่าที่ผ่านมา

ความสุขขั้นที่สอง หรือชีวิตที่ดี (good life) หมายถึงการที่บุคคลได้ทำอะไรแบบจดจ่ออยู่กับ สิ่งนั้นได้ไม่เบื่อหน่าย อาจทำในสิ่งที่ชอบแล้วจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้นแล้วมีความสุขที่มากกว่าเวลา

นั้นได้ผ่านไปอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นการทำกิจกรรมคนเดียวหรือว่าบุคคลอื่นร่วมด้วย เช่น การทำกิจกรรมกับครอบครัวหรือคนที่รัก

ความสุขขั้นที่สาม หรือ ชีวิตที่มีความหมาย (meaningful life) หมายถึงการที่ได้ทำสิ่งที่รักสิ่งที่ชอบแล้วสิ่งนั้นส่งผลให้เกิดความสุขกับคนรอบข้าง

สรุปได้ว่า การสร้างความสุขแบบยั่งยืนตามแนวคิดนี้ คือการที่บุคคลได้ทำอะไรที่ตนเองรักแล้วแบ่งปันให้คนอื่นได้มีความสุขด้วย

### 3.1.4 สร้างสุขด้วยซาเทียนร์โมเดล

นงพงา ลิ้มสุวรรณ(นงพงา,2561,online) กล่าวว่า ซาเทียนร์เป็นหลักจิตวิทยา ซึ่งเป็นหลักที่เข้าใจความเป็นธรรมชาติของมนุษย์มากที่สุด และมีความคล้ายคลึงกับหลักธรรมคำสอนตามแนวทางพระพุทธศาสนา และหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพราะเรื่องของจิตใจเป็นนามธรรมที่จับต้องไม่ได้ แต่สามารถพัฒนาได้ ถ้ายิ่งได้รับการพัฒนาไปเรื่อยๆ ก็จะทำให้มีความสุขมากยิ่งขึ้น ตามหลักทฤษฎีของ “ซาเทียนร์” นักจิตวิทยาชาวอเมริกันที่ค้นพบหนทางสร้างความมั่นคงภายในจิตใจอันจะนำมาซึ่งความสุขในชีวิต ระบุว่าหนทางเริ่มต้นการค้นพบความสุขนั้นจะต้องเริ่มต้นที่ตัวเองก่อน เพราะความสุขที่แท้จริงมาจากการให้อาหารใจเป็น ด้วยการรักตัวเองเป็น รักตัวเองได้ ยอมรับตัวเองเป็น และยอมรับตัวเองได้ สังคมเราทุกวันนี้ผู้คนยอมรับตัวเองไม่ค่อยได้ แต่ซาเทียนร์ จะทำให้เราสามารถรักตัวเองได้ทั้งในแง่ดีและแง่ไม่ดี ในบางเรื่องอาจจะเป็นแง่ลบแต่ก็ต้องปล่อยมันไว้ ไม่ต้องไปตัดขาดต่อแขน แต่ให้ยอมรับตัวเองอย่างที่มันเป็นอยู่ เพราะคุณค่าที่แท้จริงของมนุษย์อยู่ภายใน เพราะถ้าเรามีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับตัวเอง ไม่ชอบตัวเอง หงุดหงิดตลอดเวลา ก็ไม่มี ทางที่จะมีความสุข

ดังนั้นในทฤษฎีของซาเทียนร์จึงเน้นจากการเริ่มต้นพัฒนาตนเอง โดยเริ่มจากการเห็นคุณค่าของตัวเองว่ามีดีพอ แต่ไม่ได้หมายความว่าดีหรือดีพิเศษ แต่ต้องตั้งใจที่จะเห็นความสำคัญของตนเอง เห็นความดีและเห็นคุณค่าในตัวของตัวเอง เพราะเมื่อเราสามารถมองเห็นความดีและเห็นคุณค่าในตัวของเราได้ ก็จะสามารถมองเห็นความดีและเห็นคุณค่าในตัวของคนอื่นได้

การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการตามหลักของซาเทียนร์ จะทำให้เราได้รู้จักตัวเอง ได้พัฒนาตัวเอง เกิดความมั่นคงในจิตใจ รู้จักว่าตัวเองมีคุณค่าดีพอแล้ว สามารถยอมรับตัวเองได้ มีความเป็นอิสระ สามารถตัดสินใจเอง ใช้ชีวิตได้สอดคล้องกลมกลืนกับตัวเอง คนอื่น และบริบทโดยที่ไม่ขัดแย้งกับตัวเองและคนอื่น เมื่อได้รับการพัฒนาตนเองก็จะมีสุขเพิ่มขึ้น เพราะซาเทียนร์จะเน้นเรื่องความเป็นตัวของเราเอง เมื่อเรามีความมั่นคงในจิตใจ ไม่ว่าจะใครจะมาว่าอะไรเราก็จะไม่หวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น

แต่ในสังคมปัจจุบันโดยเฉพาะเด็กและเยาวชนคนรุ่นใหม่กำลังถูกระแสสังคมและวัตถุนิยมพัดพาไปอย่าง ไร้จุดยืน หลายคนอยากมีผิวขาวเหมือนดาราดาราเพราะตกเป็นเหยื่อของการ

โฆษณา จนทำให้รู้สึกไปเองว่าเขานั้นดีกว่า ด่าอยากมีข้าวของเครื่องใช้หรือเครื่องประดับต่างๆ เหมือนกับคนดังในสังคม

การต้องการเป็นเหมือนคนอื่นถือว่าเป็นปัญหามาก นี่คือการไม่ยอมรับตัวเอง แต่คนส่วนใหญ่ก็ยังไม่อยากจะเป็นของก๊อปปี้ ดังนั้นถ้าอยากรู้จักว่าตัวเองเป็นใคร รู้ว่าตัวเองต้องการอะไร ต้องการที่จะไปไหน ก็ควรที่จะได้มาศึกษาและเรียนรู้เรื่องของซาเทียร์ เพราะเมื่อรู้จักคุณค่าในตัวของเราเองแล้ว ก็จะไม่ไปเบียดเบียนใครและสามารถเอื้อเฟื้อหรือถ่ายทอดความอ่อนโยนไปสู่คนอื่นๆ ได้ด้วย



แหล่งที่มาของรูป:

<http://oknation.nationtv.tv/blog/doctornursethailoyalty/2009/01/29/entry-1>

บุญเลิศ คณาธนาสาร (บุญเลิศ, 2561, online) ได้สรุปหลักของซาเทียร์ไว้ดังนี้ Satir Model ถูกพัฒนาและคิดค้นโดย Virginia Satir สตรีชาวอเมริกัน โดยเป็นแนวคิดต้นจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการเรียนรู้ความเข้าใจตนเอง ให้ความสนใจความสัมพันธ์ระหว่าง ฉันทกับฉันทเป็นสำคัญ

“ซาเทียร์” ให้เรายอมรับตัวเองในความเป็นธรรมชาติของมนุษย์ ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ 100% บางครั้งอาจปิดประตูแล้วหนีมือตัวเอง บางครั้งก็ใช้มีดแล้วมีดบาดโดนนิ้ว บางครั้งอาจมาสายบ้าง มันเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้ โกรธก็ให้รู้ว่าโกรธ แต่ต้องควบคุมพฤติกรรมการแสดง ความโกรธให้อยู่ในขอบเขตที่ไม่ไปทำร้ายคนอื่น

ร่างกายคนเราต้องการ “อาหารหล่อเลี้ยงร่างกาย” ฉันทใด ก็ย่อมต้องการ “อาหารหล่อเลี้ยงจิตใจ” ฉันทนั้น “อาหารใจ” 10 หมู่หลัก ๆ ที่คนต้องการ (ซึ่งเน้นที่การเติมเต็มตัวเองด้วยตนเองก่อน) ได้แก่



1. ความรัก
2. การยอมรับ
3. ความเป็นอิสระ
4. ความชื่นชม
5. ความรู้สึกมีคุณค่า
6. ความรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน
7. ความมั่นคงปลอดภัย
8. ความสัมพันธ์เชื่อมโยง
9. ความใกล้ชิด
10. ความสงบสันติ

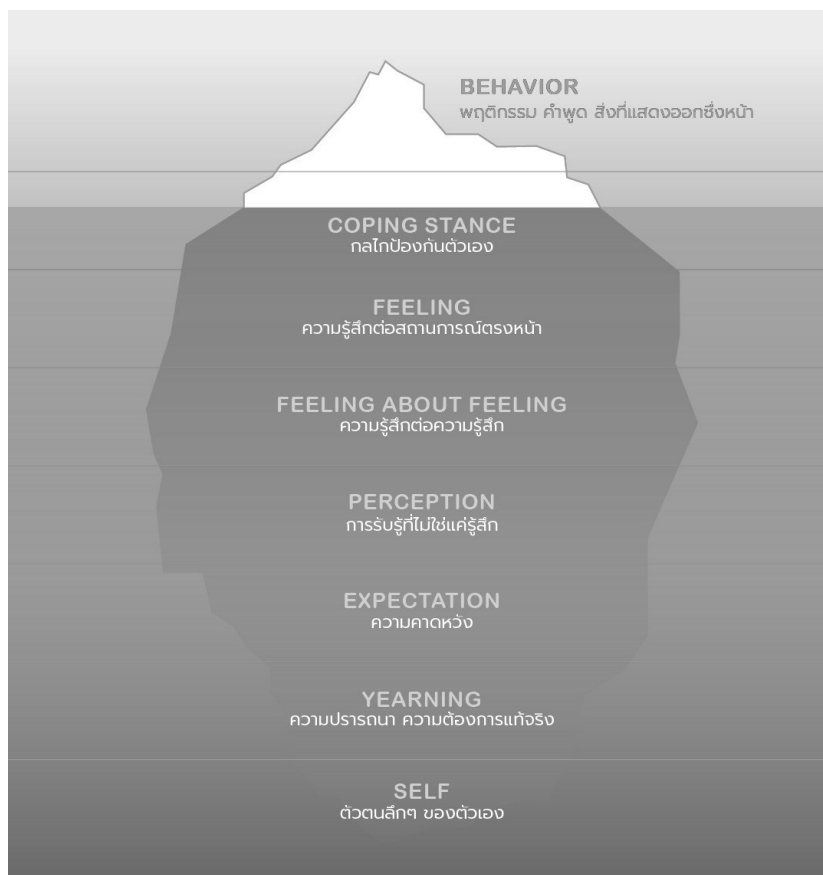
เราต้องหมั่นคอยสังเกตว่าจิตใจเราทำงานอย่างไร เวลาเมื่อไรเข้ามากระทบเรา เรามีความคิดอย่างไร เรามีความรู้สึกอย่างไร การทำความเข้าใจการทำงานของจิตใจค่อนข้างเป็นเรื่องนามธรรมที่จับต้องได้อย่างไม่เหมือนร่างกายที่มีการศึกษาการทำงานของร่างกายโดย “กายวิภาค” ในด้านจิตใจนั้น เราใช้แนวคิดในเรื่องภูเขาน้ำแข็งมาใช้เป็นแผนที่แสดงกลไกการทำงานของจิตใจ

ฉนิชากร ศรีเพชรดี (ฉนิชากร,2561,online) กล่าวถึง แนวคิดซาเทียร์ ที่เชื่อว่า ประสบการณ์ ที่สร้างวิถีคิดและกลไกป้องกันตัวเองเฉพาะ ไม่อาจย้อนดูได้เพียงความสัมพันธ์ระดับปัจเจก แต่เชื่อว่าต้องดูความสัมพันธ์รวมทั้งครอบครัว เพราะสิ่งที่แม่ทำต่อลูก ไม่ได้มาจากแรงขับของแม่เพียงประการเดียว แต่มาจากประสบการณ์ที่แม่รับมาจากบุคคลอื่นอีกที เมื่อเข้าใจที่มา ประสบการณ์ในชีวิต อันเป็นสารตั้งต้นที่กำหนดว่าเราจะคิด มีปฏิกิริยา หรือตั้งกำแพงต่อสิ่งใดแล้ว ขึ้นต่อมาคือทำความเข้าใจว่าสารตั้งต้นดังกล่าว ทำให้เรามีปฏิกิริยาอย่างไร ผ่านอุปมา ‘แบบจำลองภูเขาน้ำแข็ง’

สิ่งที่พูดไม่ใช่สิ่งที่คิด สิ่งที่คิด ก็ไม่อาจเรียบเรียงออกไปได้ หรือบางครั้งก็ไม่รู้ด้วยซ้ำว่า ทำไมจึงพูด หรือมีปฏิกิริยาอย่างนั้น เราอาจเริ่มต้นทำความเข้าใจด้วยแนวคิดซาเทียร์ ด้วยอุปมาว่าพฤติกรรมที่แสดงออก เป็นเพียง ‘ยอด’ ของภูเขาน้ำแข็ง

สิ่งที่โผล่พ้นน้ำคือความสัมพันธ์ระหว่างเรากับโลก สิ่งที่อยู่ใต้น้ำ คือความสัมพันธ์ของโลกภายใน

**Behavior** : พฤติกรรม การกระทำ คำพูด ที่แสดงออกให้เห็นได้ซึ่งหน้า เป็นปฏิกิริยาต่อเหตุการณ์ใดหนึ่ง ซาเทียร์เปรียบพฤติกรรมเหมือนสิ่งที่โผล่พ้นน้ำ เป็นสิ่งที่คนอื่นเห็น เป็นพฤติกรรมที่มีปฏิสัมพันธ์กับโลกภายนอก



**Coping Stance** : กลไกป้องกันตัวเอง หรือรูปแบบพฤติกรรมที่มักแสดงเมื่อเจอกับปัญหา ต้องเผชิญกับความเครียด กลไกป้องกันตัวของแต่ละคนมักมีสารตั้งต้นจากประสบการณ์ในวัยเด็กหรือที่ได้รับจากครอบครัว แบ่งได้เป็น 5 พฤติกรรมใหญ่ โดยอธิบายผ่านความสัมพันธ์ระหว่างตัวเอง(self), คนอื่น (other) และบริบท (context)

**1. Blaming** : กลไก ‘ตำหนิ’ สนใจบริบทและตัวเอง ไม่สนใจคนอื่น  
ตำหนิไว้ก่อน ใช้การตำหนิปิดบังความกลัว ยึดว่าสิ่งที่ตัวเองเชื่อถือคือสิ่งถูก เป็นผู้พิทักษ์ความถูกต้องหลายครั้งนำไปสู่ความหวาดระแวงผู้อื่นโดยไม่รู้ตัว ผู้ที่มักป้องกันตัวเองด้วยการตำหนิ จะสนใจเนื้อหาและสิ่งที่ตัวเองเชื่อ ไม่ใช่สิ่งที่คนอื่นเชื่อ มักมีปัญหาทางสุขภาพเกี่ยวกับการหายใจ

**2. Placating** : กลไก ‘เอาใจ’ สนใจบริบทและคนอื่น ไม่สนใจตัวเอง  
เป็น Mr. Yes man มักยอมทำตามสิ่งที่ผู้อื่นร้องขอโดยไม่สนใจความรู้สึกตัวเอง เพื่อหลีกเลี่ยงการปะทะการปฏิเสธ หรือความรู้สึกบาดหมางระหว่างกัน เคารพคนอื่น แต่ไม่เคารพตัวเอง ผู้ที่มีกลไก ‘เอาใจ’ มักมีปัญหาเรื่องการย่อยอาหาร ไมเกรน ท้องผูก

### 3. Superreasonable : กลไก ‘มนุษย์เหตุผล’ สนใจบริบท ไม่สนใจ

ตัวเองและคนอื่น บางตำราเรียกว่า ‘มนุษย์คอมพิวเตอร์’ สนใจที่เนื้อหาและความถูกต้องเป็นหลัก รู้และเข้าใจหลักการอย่างถ่องแท้ ไม่ทำงานด้วยความรู้สึก คนมักจะมองคนที่มีพฤติกรรมเหล่านี้ว่า เย็นชา เจ้าหลักการ ปัญหาสุขภาพมักเผชิญกับอาการเยื่อเมือกแห้ง เช่น ตาแห้ง เนื้อเยื่อในช่องปากแห้ง

### 4. Irrelevant : กลไก ‘เฉไฉ’ สนใจทั้งตัวเอง ผู้อื่น และบริบท เราอาจ

พบว่าเขาคือนักเอ็นเตอร์เทน มีบุคลิกสนุกสนานเฮฮาและเข้าไปอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ทุกวง ดึงดูดความสนใจของตัวเองและคนอื่นให้หลุดออกจากความเครียดได้เก่ง บทสนทนามักเป็นเรื่องทั่วไปแต่ไม่จับยึดที่แก่นเรื่อง บางครั้งดูกระวนกระวาย หรือมีปฏิกริยาล้นเกิน เช่น มักเป่าปาก กระทบตาคู่ ร้องเพลง หลุกหลิก หรือไม่ก็เพิกเฉยต่อสถานการณ์เคร่งเครียดไปเลย

### 5. Congruence : สอดคล้องกลมกลืน ไม่ต้องใช้กลไกป้องกันตัวใดๆ เลย

เป็นภาวะที่ยอมรับ สมดุล เชื่อมโยง ยอมรับ หรือรู้สึกสงบอยู่ในภาวะนั้นๆ

**Feeling** : ความรู้สึกต่อสถานการณ์ตรงหน้า เช่น สุข เศร้า เหงา หดหู่ สงสาร

**Feeling About Feeling** : ความรู้สึกต่อความรู้สึก เป็นความรู้สึกในระดับที่สอง ว่าเรารู้สึกต่อความรู้สึกของเราอย่างไร เช่น เรารู้สึกสุขเมื่อไม่ทำงาน นอนดูซีรีส์อยู่เฉยๆ แต่เรารู้สึกไม่พอใจที่ตัวเองมีความสุข กังวลว่าความสุขที่เกิดขึ้นจากการดูซีรีส์แทนที่จะไปทำงาน เป็นเรื่องไม่สมควร

**Perception** : การรับรู้ที่ไม่ใช่แค่รู้สึก แต่ผ่านการตีความ มีความคิด สมมติฐาน ความเชื่อ ว่าตัวเองทำสิ่งนั้นเพราะอะไร ทำไปด้วยเหตุผลอะไร และเป็นทัศนคติหรือตีความผ่านประสบการณ์ของเรา

**Expectation** : ความคาดหวัง เป็นได้ทั้งความคาดหวังว่าอยากให้ตัวเองรู้สึกหรือคิดอะไร, คาดหวังว่าคนอื่นจะคิดอย่างไรกับเรา และ ความคาดหวังของผู้อื่นต่อตัวเรา เช่น คาดหวังว่าตัวเองจะต้องเข้มแข็งกว่านี้ และคาดหวังให้คนอื่นเชื่อใจ อยากให้คนอื่นเข้าใจว่าตัวเองคิดอะไรอยู่

**Yearning** : ความปรารถนา ความต้องการแท้จริง เช่น ปรารถนาจะถูกรัก เคารพ ได้รับการยอมรับ อย่างที่ ศ.พญ. นงพงา ลิ้มสุวรรณ หัวหน้าภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี อธิบายว่าเป็น ‘อาหารใจ’

**Self – ‘ตัวตน’** : ตัวตนเล็กๆ หรือแก่นแกนของตัวเองจากการศึกษา การสร้างสุขด้วยซาเทียร์โมเดล ผู้วิจัย สรุปได้ว่า การสร้างสุขด้วยซาเทียร์

โมเดล คือเข้าใจตัวเองที่ลึกซึ้ง ถึงความต้องการที่แท้จริงและพลังชีวิต ที่เป็นแก่นในสุดในตัวเองและสามารถเติมเต็มตัวเองได้ ด้วยความรัก ความเข้าใจและเห็นคุณค่าในตัวเอง จนสามารถนำไปสู่ความเข้าใจผู้อื่นและบริบทได้

### 3.2 การสร้างสุขด้วยสติในโรงเรียน Mindfulness in School (กรมสุขภาพจิต,2560,หน้า 1-4)

โรงเรียนสร้างสุขด้วยสติ หมายถึง โรงเรียนที่จัดกระบวนการเรียนรู้ที่สร้างความสุขแบบองค์รวม กาย ใจ สังคม ปัญญาโดยมีการผสมผสานหลักของสติเข้าไปอยู่ในกระบวนการเรียนรู้อย่างเป็นวิถีอันประกอบด้วยการพัฒนาตน ทีมและองค์กร โดยเชื่อมโยงการทำ PLC Professional Learning Community อย่างเป็นระบบ ได้แก่ การประชุมด้วยสติสนทนา (Dialogue) และการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative Discussion)

#### 3.2.1 สติ สมาธิและความหมาย

ตามความหมายในทางพุทธศาสตร์แปลว่า ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผอเรอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือกุ่มจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้องหรือการปฏิบัตินั้นเองหรืออธิบายเพิ่มเติมได้ว่า หมายถึง ความรู้ตัวในสิ่งที่คิดพูดทำในชั่วขณะปัจจุบัน ไม่หลงลืม ไม่เลินเล่อ สามารถยับยั้งชั่งใจตัวเองได้ ป้องกันไม่ให้คิด พูดและทำอย่างหุนหันพลันแล่นหรือทำตามความเคยชินหรือนิสัยเดิม ๆ อีกต่อไป

สติ (Mindfulness) ตามนิยามของ Jon Kabat-Zinn, Ph.D. Professor of Medicine, University of Massachusetts Medical School ผู้เป็น ปรมาจารย์ด้านสติในประเทศตะวันตก และผู้ริเริ่ม Mindfulness-Based Stress Reduction Program หมายถึง การคงไว้ซึ่งการรู้ตัวทุกชั่วขณะ ในความคิดอารมณ์ ความรู้สึกทางกายและสิ่งที่อยู่รอบตัว (Mindfulness means maintaining a moment-by-moment awareness of our thoughts, feelings, bodily sensations, and surrounding environment.) สติยังรวมไปถึงการยอมรับ ซึ่งหมายถึงการที่บุคคลตั้งใจอยู่กับความคิดและความรู้สึกทั้งหลายโดยไม่ไปตัดสินผิดถูกในชั่วขณะนั้น เมื่อฝึกสติแล้วความคิดของคนเราจะถูกปรับให้อยู่กับความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน ไม่ต้องหมกมุ่นกับอดีตหรือวิตกกังวลถึงอนาคต

สมาธิและความหมาย TheFreeDictionary ได้ให้ความหมายของสมาธิไว้ว่าเป็นการฝึกความตั้งใจให้จดจ่อกับเสียง วัตถุ ภาพในใจ ลมหายใจ การเคลื่อนไหว หรืออยู่กับความตั้งใจของตัวเอง เพื่อที่จะเพิ่มความรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ ช่วยลดความเครียด ส่งเสริมการผ่อนคลายและก่อให้เกิดความเจริญเติบโต ของบุคคลและจิตวิญญาณ (Meditation is a practice of concentration focus upon a sound, object, visualization, the breath, movement, or attention itself in order to increase awareness of the present moment, reduce stress, promote relaxation,

and enhance personal and spiritual growth)

สมาธิ (Tranquil Meditation) หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต เพื่อให้จิตพัก โดยว่างจากความคิดทั้งปวง เพราะโดยทั่วไปจิต จะมีความคิด อยู่เสมอ เมื่อสะสมความคิดที่ไม่ถูกใจก็จะกลายเป็นความว้าวุ่น อารมณ์และความเครียดในที่สุด

นอกจากนี้ วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี ให้ความหมายของสมาธิว่า เป็นที่ตั้งมั่นแห่งจิตในการฝึกปฏิบัติสมาธิ คือ การทำใจให้ว่างจากความคิดทั้งปวง โดยให้จิตจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น ลมหายใจ หากจิตหยุดนิ่งได้แล้วจะมีพลังเหมือนการรวมโฟกัสของแสงให้เป็นจุดเดียวกัน ย่อมมีพลังที่จะจุดไฟให้ติดได้ การฝึกสมาธินั้น ทางจิตวิทยานอกจากเป็นการลดความว้าวุ่นและความเครียดของจิตใจแล้ว จิตที่ออกจากความสงบของสมาธิยังเป็นจิตที่มีสติได้ง่ายอีกด้วย

นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ หัวหน้ากลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต กล่าวถึงความแตกต่างของสติกับสมาธิไว้ว่า สติเป็นจิตที่มีคุณภาพในขณะที่ทำงาน ส่วนสมาธิเป็นจิตที่มีคุณภาพในขณะที่พัก นั่นคือ จิตในขณะที่มีสติ จะทำงานโดยไม่วอกแวกและควบคุมอารมณ์และความคิดได้ ส่วนจิตในขณะที่มีสมาธิจะหยุดคิด จนเกิดความสงบและผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ แต่ทั้งสติ และสมาธิต่างก็มีความสัมพันธ์และเกี่ยวเนื่องกัน นั่นคือเมื่อจิตออกจากสมาธิแล้ว ย่อมมีสติได้ง่าย และการฝึกสติเป็นประจำจะทำให้ฝึกสมาธิได้โดยไม่ลำบาก

3.2.2 ขั้นตอนการทำสติสร้างสุขในโรงเรียน (4 ขั้นตอนของการพัฒนาจิตจากประสบการณ์ ของโรงเรียนศรีนครินทร์ฯ และโรงเรียนบ้านปะทาย)

**ขั้นที่ 1** การเตรียมการและการปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ด้านการพัฒนาจิตแก่ทีมนำ

**ขั้นที่ 2** การให้ครูเรียนรู้คุณค่าภายใน ทักษะสมาธิ/สติ และนำไปใช้ทั้งในการทำงานและการประชุม PLC เพื่อพัฒนาการสอนและดูแลนักเรียน

**ขั้นที่ 3** ครูเห็นประโยชน์ในการนำไปใช้กับนักเรียน/ผู้ปกครอง

**ขั้นที่ 4** โรงเรียนนำไปสร้างประโยชน์กับชุมชนและโรงเรียนอื่นๆ

3.2.3 องค์ประกอบ 3 ประการในการสร้างความสุขในโรงเรียน

1. สติกับการพัฒนาตน

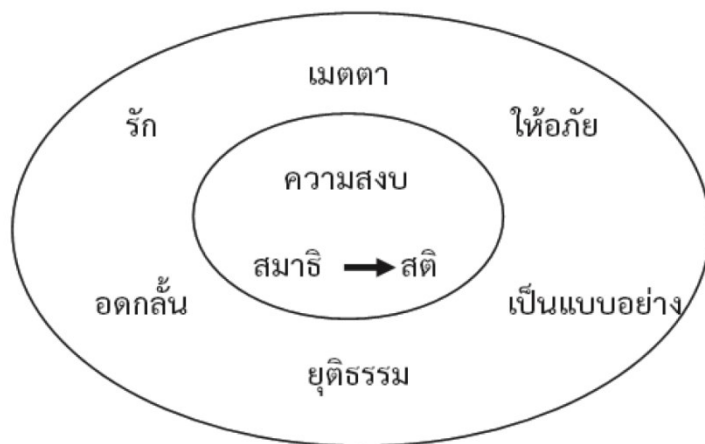
1.1 คุณค่าในตนเองกับการสร้างความสงบในการทำงาน คนส่วนใหญ่จะมีความเห็นร่วมกันในเรื่องคุณค่าซึ่งก็คือความรักและเมตตา ความอดทนอดกลั้น การให้อภัย ความเป็นแบบอย่างที่ดี การส่งเสริม ผู้อื่นและความยุติธรรม เป็นต้น คุณค่าเหล่านี้มีลักษณะเป็นคุณค่าสากลของ

ความเปี่ยมมณุษย์ ในอาชีพที่ต้องทำงานกับชีวิต คุณค่าเหล่านี้ก็ยิ่งมีความสำคัญมากขึ้น เพราะเป็นคุณลักษณะที่ทำให้เราพัฒนาชีวิตผู้อื่นได้เหมือนที่แม่ดูแลลูก

คุณค่าเหล่านี้มีใช้สิ่งที่เกิดขึ้นเพราะการประกอบอาชีพหรือได้รับคำสั่ง สอน หรือปฏิญาณตนว่าจะเป็นเช่นนั้น แต่ที่สำคัญก็คือการถ่ายทอดจากบุคคล สู่บุคคล โดยเฉพาะจากบุคคลที่เราเคารพรัก การถ่ายทอดคุณลักษณะจึงเป็น เรื่องของการซึมซับจากบุคคลต่างๆ ที่ดำเนินมาตลอดชีวิต ดังนั้นจึงสะสมอยู่ในตัวเราทุกคน

อย่างไรก็ตามไม่ว่าตัวเราเองหรือ แม้กระทั่งบุคคลที่เป็นแบบอย่างของเรา ก็ใช้ว่าจะแสดงคุณค่าของความรักและเมตตา การให้อภัย ความอดทน ฯลฯ ได้ตลอดเวลา หากทบทวนดูให้ดี จะพบว่าคุณลักษณะเหล่านี้จะมีมากขึ้น กับอารมณ์ ในยามที่บุคคลมีความเครียด ความวิตกกังวล ความท้อแท้ ฯลฯ บุคคลนั้นจะแสดงคุณค่าเหล่านี้ได้น้อยลง แต่ในยามที่บุคคลมีความสงบคุณค่า เหล่านี้ก็จะแสดงออกอย่างชัดเจน ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่าความสงบเป็นคุณค่า แกนกลางของคุณค่าทั้งปวงหรือจะเรียกว่าเป็น คุณค่า แห่ง คุณค่าก็ได้ แผนภูมิรูปภาพต่อไปนี้

สร้างสุขด้วยสติในโรงเรียน



ความสัมพันธ์ระหว่างคุณค่าในตนเองกับความสงบของจิตใจ

การสร้างความสงบให้กับจิตใจนี้จึงเป็นเรื่องสำคัญสำหรับการทำงานเพื่อให้สามารถแสดงคุณค่าในตนเองได้ ทางจิตวิทยาเรียกว่าการจัดการกับอารมณ์ และความเครียด สมาชิกในองค์กรที่มีความสุขจึงต้องเรียนรู้การจัดการตนเอง หรือการจัดการกับอารมณ์และความเครียด เพื่อสร้างความสงบของจิตใจด้วย การฝึกสมาธิจะลดอารมณ์และความเครียดที่สะสมอยู่ในจิตใจและสร้างพื้นฐานของจิตใจในการทำงานด้วยจิตใจที่สงบต่อไป ตามด้วยการฝึกสติเพื่อให้จิตใจ อยู่กับการทำงาน โดยไม่

ว่าวุ่นและไม่ถูกแทรกแซงด้วยอารมณ์ เนื่องด้วยจิต อยู่กับปัจจุบัน ซึ่งเรื่องของสตินี้จะเป็นเครื่องมือทางจิตใจที่สำคัญในการสร้าง ค่านิยมในทีมและองค์กรต่อไป

## 1.2 การฝึกสมาธิกับการทำงาน

สมาธิเป็นการทำจิตให้สงบโดยจดจ่ออยู่กับสิ่งๆ เดียว เช่น ลมหายใจ ในช่วงแรกที่ฝึกจะมีอุปสรรคมากมายเพราะจิตจะไม่ยอมอยู่หนึ่งกับลมหายใจ จนกว่าจะมีความชำนาญมากขึ้น การตามรู้ลมหายใจก็จะค่อยๆ นานขึ้นหรือถึงจะวอกแวกบ้างก็รู้ทันและหวนกลับมารู้ลมหายใจได้เร็ว ภาวะที่ทำให้จิต ตามรู้ ลมหายใจได้ นี้จะทำให้ความคิดหยุด ในทางจิตวิทยาก็คือการหยุด ความคิดนั่นเอง เมื่อความคิดหยุด จิตที่ว่างจากความคิดก็เป็นจิตที่สงบ และเมื่อมีความสงบ ต่อเนื่องสักระยะหนึ่ง ร่างกายและจิตใจก็จะผ่อนคลาย สรุปลก็คือ

ตามรู้ลมหายใจ → ความคิดหยุด → สงบ → กายและจิตผ่อนคลาย

สภาวะที่จิตสงบและร่างกายผ่อนคลายหรือสมาธิจิตก็คือการคลาย ความเครียด ในระดับลึกนั่นเอง จะเห็นได้ว่า กระบวนการของสมาธิจะตรงกันข้าม กับกระบวนการของการเกิดอารมณ์และความเครียด ที่เริ่มจากการสะสม ความวุ่นวายจากแรงกดดันต่างๆ และจบลงด้วยการเกิดอารมณ์และความเครียด

เราสามารถฝึกสมาธิได้ ง่ายๆ เป็น 3 ขั้นตอนดังนี้ 1. ฝึกหยุดความคิด 2. ฝึกจัดการความคิดที่เข้ามาสอดแทรกเพื่อให้จิตสงบ 3. ฝึกจัดการกับความวุ่นวายจนจิตสงบและผ่อนคลาย

**ขั้นตอนที่ 1 ฝึกหยุดความคิด** ด้วยการตามรู้ลมหายใจ เรารู้ลมหายใจได้ โดยการรับรู้ความรู้สึกที่เกิดจากลมหายใจผ่านเข้าออกที่ปลายจมูก ท่านลอง เอามือรองลมหายใจดู นี่คือนสัมผัสของลมหายใจที่ท่านรู้สึกได้ง่าย เพราะหลังมือ มีปลายประสาทในการรับรู้หนาแน่น บริเวณปลายจมูกท่านก็สามารถรับรู้ได้ เช่นเดียวกัน แต่เบาว่ามากเพราะบริเวณนี้มีประสาทรับรู้ความรู้สึกน้อยกว่า การจะรับรู้ได้จึงต้องหยุดความคิดทั้งปวง เพื่อให้ รู้ลมหายใจที่ปลายจมูก ได้ง่ายขึ้น ท่านควรหลับตาและหายใจเข้าให้ยาวในตอนเริ่มต้นเพื่อให้สังเกตลมหายใจได้ ง่ายขึ้นและเลือกสังเกตข้างใดข้างหนึ่งที่สมองรับรู้ได้ง่ายกว่า พยายามสังเกตไป ระยะหนึ่งสัก 1-2 นาทีด้วยลมหายใจปกติ

ลองหลับตาเริ่มต้นด้วยการหายใจเข้าออกยาวสัก 4 - 5 รอบ มุ่งความสนใจ ไปรับรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก หากเจอแล้วให้สังเกตว่าความรู้สึกข้างไหนชัดกว่า และสังเกตลมหายใจข้างที่ชัดกว่านั้นเพียงข้างเดียวไปเรื่อยๆ ด้วยลมหายใจ ตามปกติ โดยไม่ต้องนับหรือใช้ถ้อยคำใดๆ

### ขั้นตอนที่ 2 ฝึกจัดการกับความคิดที่สอดแทรกเพื่อให้จิตสงบ เมื่อท่าน เริ่ม

รับรู้ลมหายใจที่ผ่านเข้าออกที่ปลายจมูก ขณะหลับตาได้ แล้ว ท่านจะพบว่า ความคิด จะหยุด ลงได้ เพียงชั่วคราจะกลับมาอีก เพราะความคิดที่หยุดไปคือจิตที่ตั้งใจคิด หรือความคิดในจิตรู้อำนาจ แต่คนเรามีสิ่งสะสมอยู่มากมายในจิตใต้สำนึก ความคิดจากจิตใต้สำนึกนี้เองที่จะผุดขึ้นมา ในขั้นตอนที่ 2 นี้จะเป็น การฝึกรับรู้ลมหายใจให้ต่อเนื่อง โดยไม่สนใจเสียงและสิ่งรบกวนจากภายนอก ให้สนใจแต่ลมหายใจโดย สังเกตเพียงปลายจมูกข้างใดข้างหนึ่งที่ท่านรู้สึกชัดกว่า ดูไปให้ ต่อ เนืองให้มากที่สุด หากมีความคิดใดๆ เกิดขึ้น ก็ขอเพียงให้รู้ตัวแล้วกลับไปรับรู้ลมหายใจใหม่หายใจใหม่ ด้วยการหายใจเข้าออกยาวสัก 2 ครั้ง แล้วดูไปให้ต่อเนื่อง ลองทำ สัก 3 - 4 นาที อย่าลืมนึกว่าความคิดจะปรากฏขึ้นเป็นระยะ เป็นเรื่องปกติ ธรรมดา เป็นเพราะความคิดมาจากจิตใต้สำนึกซึ่งเราควบคุมไม่ได้ สิ่งที่เราทำได้ก็คือ ไม่คิดตามโดยรู้ตัวว่า มีความคิดเกิดขึ้น ไม่คิดตามความคิดนั้นและกลับไป รู้ลมหายใจเข้าออกใหม่ด้วยการหายใจเข้าออกยาว สัก 2-3 ครั้งแล้วดูไปให้ ต่อเนื่องด้วยวิธีการเช่นนี้ท่านจะค่อยๆปล่อยความคิดในจิตใต้สำนึกออกไปเรื่อยๆ จนเบาบางลงและทำให้รู้ลมหายใจต่อเนื่องมากขึ้น

### ขั้นตอนที่ 3 ฝึกจัดการกับความว่างเพื่อให้จิตใจสงบและผ่อนคลาย

เมื่อท่านสามารถรับรู้ลมหายใจได้ต่อเนื่องแล้ว ความสงบก็จะเริ่มเกิดขึ้น เมื่อจิตเริ่มสงบท่านก็จะรู้สึกว่าง ทั้งนี้เพราะจิตมีความเคยชินกับสภาวะจิต เพียง 2 ชนิด ที่เป็นสภาวะจิตขั้นพื้นฐาน คือ ตื่นกับหลับ เมื่ออยู่ในสภาวะสงบ จิตจึงกลับไปถึงความเคยชินเดิมคือเมื่อไม่อยู่ในสภาวะตื่น ก็เข้าสู่สภาวะหลับ ซึ่งเริ่มต้นด้วยอาการว่าง เพื่อพัฒนาจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่จึงต้องจัดการกับ ความว่าง โดยขั้นตอนสุดท้ายนี้ ก็คือรักษา ความสงบให้ต่อเนื่อง ด้วยการนั่งสมาธิ อย่างน้อยสัก 8-10 นาที จะทำให้เกิดความสงบของจิตเพราะว่าง จากความคิด ระหว่างนี้แม้จะมีความคิดเข้ามารบกวนบ้างก็ไม่เป็นไรขอเพียงแต่ให้รู้ตัวและ กลับมารู้ ลมหายใจใหม่ ทุกครั้งที่เริ่มใหม่ ก็ใช้การรู้หายใจเข้าออก ลมหายใจได้ง่ายสัก 2-3 ครั้ง แล้วดูไปให้ต่อเนื่อง ด้วยลมหายใจที่ปกติ เมื่อสงบ ลมหายใจจะเบาตนเอง การนั่งสมาธินานขึ้นก็จะมีปัญหาใหม่ดังที่กล่าว มาแล้ว คือ ว่างนอนซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาสมาธิ เพราะจะทำให้จิตลดความรู้ตัว จึงไม่สามารถ พัฒนาสมาธิจิตที่เป็นภาวะพักของจิตโดยรู้ตัวตลอดเวลา ท่านสามารถแก้ได้โดยการยืดตัวตรง หายใจเข้า ออกลึกๆ สัก 4 - 5 ลมหายใจ หรือจินตนาการเป็นหลอดไฟที่สว่างจ้าสักพักหนึ่งแล้วกลับไปรับรู้ลม หายใจ ให้ต่อเนื่องต่อไป ถ้ายังว่างอยู่ให้เปลี่ยนอิริยาบถ เช่น ลุกขึ้นยืน หรือ เดิน ดื่มน้ำ ล้างหน้าให้หาย ห่วง แล้วกลับมา นั่งสมาธิต่อ

แต่สำหรับในแนวคิดเรื่องความสุขในโรงเรียน การทำสมาธิจะมีประโยชน์ กับ

คนในองค์กรอย่างยิ่ง ทั้งในด้านการลดความเครียดเพื่อไม่ให้ความเครียด สะสมในจิตใต้สำนึก การสะสม ความเครียดไม่ว่าจะที่ไหน จะที่บ้าน ที่ทำงาน ภาระหนี้สิน ฯลฯ ล้วนเป็นสาเหตุสำคัญของความเครียดที่



รุนแรงจน มีผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และความสัมพันธ์กับผู้อื่น ดังนั้นองค์กรที่สมาชิก มีความเครียดมาก สมาชิกก็จะป่วยบ่อย ทำงานด้วยความว้าวุ่น ไม่มีความสุข หมดไฟในการทำงานง่าย (Burn Out) และมีแนวโน้มที่จะกระทบกระทั่งกัน ง่าย ยิ่งสะสมความเครียดไว้นานก็จะเป็นที่มาของโรคที่เกี่ยวกับความเครียด ทั้งหลาย อาทิ โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดในสมอง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หรือแม้กระทั่งโรคมะเร็ง รวมทั้งโรคทางจิตใจ ดังเช่น ภาวะซึมเศร้า เป็นต้น

ผู้ที่ทำสมาธิเป็นประจำจะทำให้ผลงานการทำงานและการเรียนรู้ดีขึ้น

ดังนั้นโรงเรียนจึงควรให้ความสำคัญกับการทำสมาธิ เพราะสำคัญในการลดความเครียด โดยการจัดบรรยากาศในโรงเรียนให้มีการทำสมาธิร่วมกัน โดยอาจจะใช้การเปิดดนตรีสมาธิ 3-5 นาทีเบาๆ เพื่อเป็น เวลาแห่งสมาธิ การทำสมาธิก่อนทำงานทำให้เริ่มต้นง่ายด้วยความสงบ ส่วนการทำสมาธิก่อนกลับบ้านช่วยให้ลดความเครียดและไม่นำความเครียดกลับไปสู่ครอบครัว การฝึกสมาธิยังเป็นส่วนสำคัญในการฝึกสติด้วย ดังที่จะกล่าวต่อไป

### 1.3 การฝึกสติกับการทำงาน

แม้การฝึกสมาธิจะช่วยให้จิตสงบลงชั่วคราว ทั้งยังลดความเครียดที่สะสมอยู่ในจิตใต้สำนึก แต่เมื่อออกจากสมาธิกลับมาอยู่ในชีวิตจริง คนเราก็จะเริ่มสะสม ความเครียดใหม่ ดังนั้นการทำงานอย่างสงบโดยไม่สะสมความเครียดจึงต้อง อาศัยคุณสมบัติอีกชนิดหนึ่งของจิตใจที่จะต้องพัฒนาขึ้น ในระหว่างการทำงาน และการใช้ชีวิตนั่นก็คือ การฝึกสตินั่นเอง

อันที่จริงนอกจากคนเมาและคนเสียสติแล้ว แต่ละคนก็มีสติกันทุกคน เราจึงสามารถทำกิจกรรมต่างๆ เช่น เดิน ฟัง พูดคุย ขับรถ หรือทำงานได้โดยไม่ผิดพลาด แต่สติที่เรามีอยู่จะมีลักษณะที่สำคัญคือ จะเบี่ยงเบนและถูกสอดแทรกได้ง่ายด้วยอารมณ์ เช่น ความอยาก ความโกรธและความวิตกกังวลหรือฟุ้งซ่าน

การฝึกสติอย่างเป็นขั้นเป็นตอนจะช่วยให้การฝึกสติ เป็นเรื่องไม่ยาก ดังนี้

1. ฝึกหยุดความคิด
2. ฝึกจัดการความคิดที่เข้ามาสอดแทรกเพื่อให้จิตสงบ
3. ฝึกจัดการกับความง่วงจนจิตสงบและผ่อนคลาย

#### ขั้นตอนที่ 1 ฝึกมีฐานสติอยู่ที่รู้ลมหายใจเล็กน้อย

ลมหายใจมีคุณสมบัติในการฝึกจิต 2 ประการ ประการแรก ลมหายใจสังเกตเห็นได้ยาก การที่จะรู้ลมหายใจได้ต้องหยุดความคิดทั้งปวง เราใช้คุณสมบัติข้อนี้ ในการฝึกสมาธิเพื่อหยุดความคิดจนจิตสงบและผ่อนคลาย และลมหายใจยังมีคุณสมบัติที่สำคัญคือ ทุกลมหายใจเป็นปัจจุบัน ดังนั้น

ถ้าเรารู้ลมหายใจที่เป็น ปัจจุบันเล็กน้อย ก็จะช่วยให้รู้จักต่างๆ ที่เป็นปัจจุบันมากขึ้น

ท่านใช้วิธีที่ท่านเรียนมาจากสมาธิก็คือรู้ลมหายใจเบาๆ ที่ปลายจมูกข้างหนึ่งที่ท่านรู้สึกชัดกว่า แต่รู้ไว้บางส่วนไม่ใช่ทั้งหมดเพราะเรายังต้องให้ความคิด ทำงานโดยอยู่กับปัจจุบันควบคู่กับการรู้ลมหายใจเล็กน้อย หรือกับกิจต่างๆ ที่ทำอยู่ เช่น ฟัง (เสียงที่ได้ยิน) นั่ง (รู้ส่วนของร่างกายที่สัมผัสพื้น) ยืน (รู้สัมผัสของเท้ากับพื้น และความตึงของต้นขา) เดิน (รู้สัมผัสของเท้าข้างที่รับน้ำหนัก) สำหรับอิริยาบถ ที่ซับซ้อน เช่น ขับรถ จะมีสัมผัสหลายชนิด เช่น เท้าที่เหยียบสัมผัสคันเร่ง ครีซ หรือ เบรก ตามองถนนและรถข้างหน้า หรือเหลือบมอง กระจก ดูรถหลังก็ให้เลือก ระบุจุดที่ชัดเจน เช่น รู้สัมผัสของมือกับพวงมาลัยรถ เป็นต้น

ช่วงแรกๆ จะรู้สึกชัดแต่พอค่อยๆ ทำได้ดีขึ้น สัก 2 – 3 นาที ลองยืนขึ้นโดยรู้ลมหายใจและรู้สัมผัสของเท้าที่พื้น ลองเดินโดย รู้ลมหายใจไปด้วยและแบ่งสติไปรับรู้ความรู้สึกของเท้าขาและข้าย่างที่สัมผัส พื้น ฝึกไปเรื่อยๆ ท่านก็จะสามารถมีสติกับกิจกรรมต่างๆ ระหว่างวันได้

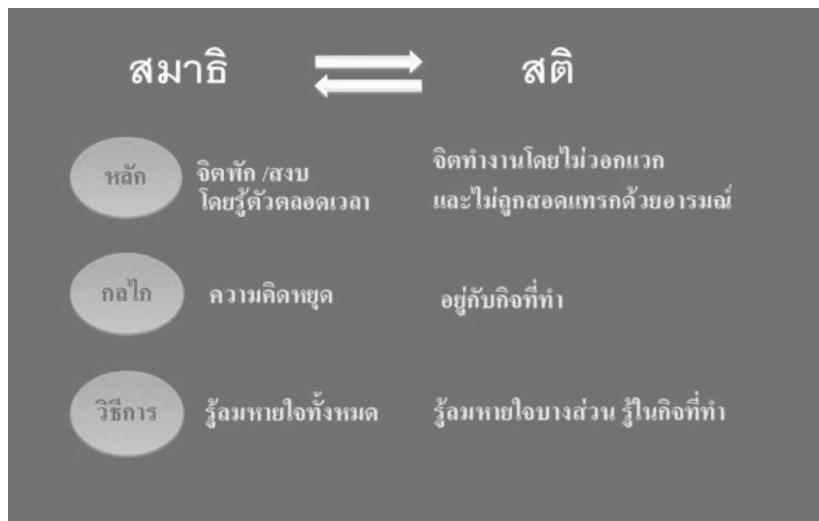
### ขั้นตอนที่ 2 ฝึกแบ่งสติตามการใช้งาน (กิจ)

การฝึกสติขั้นตอนแรก คือ การมีฐานสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก ในขณะที่ทำกิจต่างๆ ด้วยการรู้ลมหายใจและรู้ในกิจที่ทำไปพร้อมๆ กัน ในชีวิตจริงเรา สามารถฝึกสติไปตามกิจกรรมที่แตกต่างกันได้ โดยเรียกการฝึกในขั้นตอนนี้ว่า การแบ่งสติตามการใช้งาน กิจที่เราทำอาจแบ่งเป็น 2 ประเภท กิจภายนอกหรือการทำกิจกรรมต่างๆ และกิจภายใน คือการรู้สึกนึกคิดต่างๆ เราจึงสามารถแบ่งสติไปตามงานทั้ง 2 ประเภท ในกรณีของกิจภายนอกในบางกิจกรรมที่ต้องการ ความใส่ใจสูง เราก็ต้องแบ่งสติไปกับงานที่ทำให้มาก ส่วนที่รู้ลมหายใจก็จะน้อยลง ตรงกันข้ามในบางกิจกรรมไม่ได้ต้องการความใส่ใจสูง เราก็สามารถกลับมาอยู่กับลมหายใจได้มากขึ้น

ในอีกด้านหนึ่งคือ ส่วนที่เกี่ยวข้องกับภาวะจิตใจ หากในขณะที่ทำกิจกรรม ท่านเกิดอารมณ์ที่รุนแรงขึ้น เช่น โกรธ ว้าวุ่น ท้อแท้ ฯลฯ ท่านสามารถทำให้ใจ สงบได้โดยอยู่กับลมหายใจให้มากขึ้นอยู่กับสิ่งที่ทำให้น้อยลง ท่านก็ยังสามารถ ทำกิจกรรมต่อไปได้โดยจิตใจของท่านยังรักษาความสงบไว้ได้

เมื่อฝึกมาถึงจุดนี้ท่านจะเริ่มเห็นความแตกต่างระหว่างสมาธิกับสติ สรุปว่าสมาธิใช้ในการพัก แต่สติใช้ในการทำงาน เมื่อฝึกสติจะสามารถทำให้ทำงานได้ โดยไม่วอกแวกและไม่ว้าวุ่นหรือถูกสอดแทรกด้วยอารมณ์ การฝึกทั้ง 2 ชนิด สามารถทำได้โดยใช้คุณสมบัติของลมหายใจที่ต่างกัน 2 ลักษณะโดยที่เรา สามารถฝึกสมาธิได้ด้วยการรู้ลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ความคิดหยุดเนื่องจากลมหายใจสังเกตได้ยาก การรู้ลมหายใจจึงทำให้ความคิดหยุดและ ทำให้หยุดอย่างต่อเนื่อง

จนเกิดความสงบและผ่อนคลายโดยจัดการกับความคิด



และความง่วง เราสามารถฝึกสติได้ด้วยการฝึกรู้ลมหายใจเป็นฐานสติในการทำกิจกรรมต่างๆ และฝึกแบ่งสติให้รู้ลมหายใจมากขึ้นไปตามระดับความใส่ใจ ในการทำกิจกรรมและภาวะอารมณ์ จะเห็นได้ว่าแม้เราจะใช้ลมหายใจ เป็นเครื่องมือในการฝึกสมาธิและสติ แต่ก็ใช้คุณสมบัติของลมหายใจ และใช้ด้วยวิธีการที่ต่างกัน ในการฝึกสมาธิ เรานำคุณสมบัติของลมหายใจที่ สังเกตได้ยาก มาใช้เพื่อหยุดความคิดโดยการมุ่งความสนใจทั้งหมดไปที่ลมหายใจ ขณะที่ในการฝึกสติเราใช้คุณสมบัติของลมหายใจที่เป็นปัจจุบัน ในการทำให้

จิตอยู่กับปัจจุบันในกิจต่างๆ โดยรู้ลมหายใจบางส่วนไปพร้อมๆกับรู้ในกิจต่างๆ

### ขั้นตอนที่ 3 ฝึกพัฒนาสติสู่ปัญญาภายใน

เมื่อฝึกมีสติในกายจนชำนาญแล้ว จะช่วยให้สามารถยกระดับในการพัฒนาปัญญาภายในที่จะสามารถปล่อยวาง เพราะเข้าใจในธรรมชาติที่ต้องเปลี่ยนแปลง โดยไม่ต้องไปยึดติดหรือตอบโต้ โดยวิธีสังเกตความรู้สึก เช่น เวลาโกรธ ก็ให้รู้ลมหายใจไปพร้อมกับสังเกตความรู้สึกโกรธ ดูการเปลี่ยนแปลงในการเกิดขึ้นและดับไปของความโกรธ ก็จะเกิดประสบการณ์ที่เป็นปัญญาภายในตนเองของการปล่อยวางไปที่ละน้อยๆ ทำให้ปัญญาภายในขยายตัวขึ้นตามลำดับ

การฝึกให้จิตใจมีความสงบด้วยสมาธิและสติไม่ใช่เรื่องยาก แต่การทำให้เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเป็นเรื่องยาก เพราะจิตของเราเคยชินกับ สภาวะ 2 อย่าง คือ การหลับและการตื่น แต่ภาวะจิตที่เป็นสมาธิและมีสติ เป็นภาวะใหม่ที่จิตยังไม่คุ้นเคย ประกอบกับวิถีชีวิตที่มีภาระงาน

ความเครียด ตลอดจน การกระตุ้นค่านิยมทางวัตถุเจตคติของเราไปสนใจสิ่งต่างๆ จึงมักจะหลงลืม ละเลยไปในที่สุด การฝึกที่ดีที่สุด เพื่อให้ติดตัวจึงควรฝึกในที่ทำงานนั่นเอง



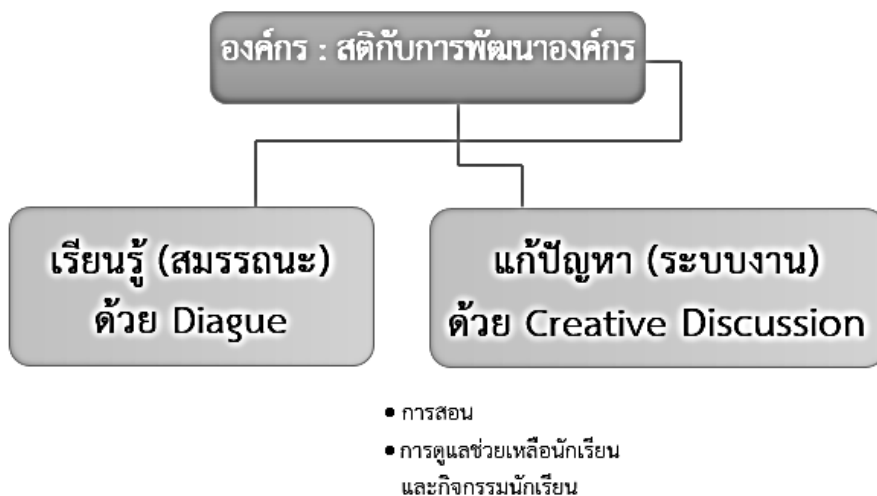
### 3.2.4 สติสนทนา PLC สร้างสุขในโรงเรียน

1. กัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue) ที่มุ่งเน้นการฟังอย่างใส่ใจเพื่อรับ ฟัง และเรียนรู้จากผู้พูด และเมื่อสะท้อนความคิดออกไปก็ทำด้วยเจตนาที่ต้องการเรียนรู้จากผู้พูด หรือ ต้องการแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน

2. การอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative Discussion) ที่มุ่งเน้น การหาทางออกร่วมกันเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ผู้พูดมีเจตนาที่จะเสนอความคิด โดยไม่ยึดติดว่าจะต้องเป็น ทางออกที่ถูกหรือดีกว่าคนอื่น ๆ แต่ละคนก็มีโอกาส เสนอความคิดเห็นของตนเองและรับฟังความคิดเห็น ของผู้อื่นๆ จึงสามารถช่วยกันหาทางออกที่เหมาะสมได้

การสนทนาแบบนี้จะต้องอาศัยทักษะที่ควรฝึกหรือส่งเสริมให้เกิด เรียนรู้ ในองค์กร ซึ่งก็จะกลับมาเชื่อมโยงกับความสุขในองค์กร ก็คือเรื่องการฝึกสติในการฟังและการพูด แล้วพัฒนาทักษะกัลยาณมิตรสนทนาและการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ก็สามารถเกิดขึ้นได้ง่าย วิธีการ ก็คือฝึกให้รู้ลมหายใจเล็กน้อยขณะที่ฟังและพูด สมาชิกในองค์กรก็จะสังเกต ความแตกต่างโดยไม่ยากกับ การฟังและการพูดโดยทั่วไปมักถูกสอดแทรกด้วยอารมณ์ได้ง่าย รวมทั้งการจัดระเบียบและเรียบ เรียงความคิดในการสนทนาจึงการสนทนาอย่างมีสติไม่ได้ เมื่อฝึกการสนทนาอย่างมีสติด้วยวิธีนี้เป็นแล้ว ก็จะต้องนำมาใช้ในวิถีการทำงานปกติขององค์กรโดยอาศัยระฆังสติ จึงทำให้เกิดการสนทนาอย่าง

สร้างสรรค์ได้อย่างเป็นจริงและเป็นพื้นฐานการพัฒนาองค์กรต่อไป



## การนำการประชุมด้วยสมาธิ

ฉบับสั้น

เราจะทำสมาธิกันสัก 3-4 นาที ก่อนเริ่มการประชุม ขอให้ทุกคนหลับตา เริ่มต้นด้วยการรู้ลมหายใจเข้าออกยาวสัก 5 ลมหายใจ สังเกตสัมผัสลมหายใจที่ปลายจมูกข้างที่รู้สึกชัดกว่า ตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุด ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ การรู้ลมหายใจจะทำให้ความคิดหยุด และจัดการกับความคิดจัดการกับความง่วง อย่างที่ได้เรียนรู้มา เราจะใช้เวลาในช่วงนี้ 3 นาที

เอาหละค่อยๆ ลืมตาขึ้น ให้จิตอยู่กับลมหายใจต่อไปอีกสัก 1 นาที เพื่อให้จิตคุ้นกับการรู้ลมหายใจโดยไม่ต้องหลับตา

(ต่อด้วยกติกการประชุม)

## การนำการประชุมด้วยสมาธิ

### ฉบับย่อ

เราจะเริ่มประชุมด้วยการทำสมาธิให้จิตสงบและผ่อนคลาย ขอให้ทุกคนนั่งหลังตรง สิริษะตรง หลังตาเบาๆ เริ่มต้นด้วยการหายใจ เข้าออก ยาวลึก 5 ลมหายใจ สังเกตสัมผัสของลมหายใจที่ปลายจมูกข้างที่รู้สึกชัดกว่า ตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุด ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ การรู้ลมหายใจจะทำให้ความคิดหยุดระหว่างนี้ จะมีความคิดจากจิตใต้สำนึกเกิดขึ้นบ้างเป็นครั้งคราว ทุกครั้งที่มีความคิดเกิดขึ้น ก็ขอให้รู้ตัวไม่คิดตาม เตือนตนเองให้กลับมารู้ลมหายใจใหม่ ด้วยการหายใจเข้าออกยาวลึก 1-2 ครั้ง แล้วดูไปให้ต่อเนื่องด้วย ลมหายใจปกติ ดูไปให้ต่อเนื่อง เราจะใช้เวลาในช่วงนี้ 3 นาที

เอาหละ ค่อยๆ สิ้นตาดูขึ้น ให้จิตอยู่กับลมหายใจต่อไปอีก 1 นาที เพื่อให้จิตคุ้นกับการรู้ลมหายใจโดยไม่ต้องหลับตา

(ต่อด้วยกติกการประชุม)

## กติกการประชุมด้วยสติสนทนา

เราจะประชุมด้วยสติสนทนา โดยรู้ลมหายใจในการพูดและฟัง ใช้เสียงระฆังสติช่วยเตือนให้เรากลับมารู้ลมหายใจ รู้ในการพูดและฟัง สติสนทนาจะช่วยให้เราจัดประชุมด้วยกัลยาณมิตรสนทนา และอภิปรายอย่างสร้างสรรค์

### 3.2.5 สติกับความสุขในโรงเรียน

สำหรับในองค์กร สสส. และภาคีเครือข่ายได้เสนอแนวคิดเรื่องความสุข 8 ประการในองค์กร หรือ รู้จักกันในชื่อ Happy 8 ซึ่ง เมื่อ เทียบกับ ความสุข 5 ระดับ ของ Maslow ก็

อาจจะเทียบได้ ดังรูป



ความสุขทั้ง 5 ระดับและ Happy 8 มีทั้ง 2 ทาง ด้านหนึ่งก็คือ คนเราจะมีแรงจูงใจที่จะไปสู่ขั้นสูงขึ้น เมื่อได้รับความสุขขั้นต้นก่อน แต่ในอีกด้านหนึ่ง คนเราก็มีความต้องการและความคาดหวังไม่มีที่สิ้นสุด การรู้จักพอในความสุขชั้นล่างๆ จึงต้องมาจากความสุขขั้นบนสุดหรือสุขสงบและสุขสว่างต่อด้วย เรื่องความสุขของบุคคลจากการพัฒนาจิตจนเกิดจิตตปัญญานั้น ได้มีการศึกษาวิจัยอย่างมากในปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับสมองโดยส่วนใหญ่ของวิธีการพัฒนาจิต ก็ดัดแปลงมาจากศาสตร์ทางตะวันออก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฝึกสมาธิและการฝึกสติในพุทธธรรม ทั้งนี้ นอกเหนือจากการเข้าฝึกอบรมแล้วยังต้องอาศัย การปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอในชีวิตปกติ ซึ่งเป็นเรื่องยาก เช่นเดียวกับปัญหา การฝึกกาย (ออกกำลัง) อย่างสม่ำเสมอ สาเหตุสำคัญคือ วิถีชีวิตทางวัตถุ สิ่งกระตุ้นทางวัตถุตลอดจนภาระและความกดดันต่างๆ ทำให้ไม่สามารถพัฒนาจิตอย่างยั่งยืนได้

#### 4. การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้

##### 4.1 ความหมายของการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้

###### การพัฒนา

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525 ได้ให้ความหมาย ของคำว่า พัฒนา ว่า หมายถึง **ทำให้เจริญ**

นิพจน์ ชัยวรมุขกุล (2555,online) กล่าวว่า การพัฒนา คือ การทำให้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เจริญขึ้น

ปกรณ์ ปรียากร (2538 หน้า 5) กล่าวว่า การพัฒนาหมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่ละเล็กละน้อย โดยผ่านลำดับขั้นตอนต่างๆ ไปสู่ระดับที่สามารถขยายตัวขึ้น เติบโตขึ้น มีการปรับปรุงให้ดีขึ้น และเหมาะสมกว่าเดิมหรืออาจก้าวหน้าไปถึงขั้นที่อุดมสมบูรณ์เป็นที่น่าพอใจ

ยุวัฒน์ วุฒิเมธี) 2526, หน้า 1) กล่าวว่า การพัฒนา หมายถึง การทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากสภาพหนึ่งไปสู่อีกสภาพหนึ่งที่ดีกว่าเดิมอย่างเป็นระบบ หรือการทำให้ดีขึ้นกว่าสภาพเดิมที่เป็นอยู่อย่างเป็นระบบ

###### ศักยภาพ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้ให้ความหมายของคำว่า ศักยภาพ หมายถึง

-ภาวะแฝง,อำนาจหรือคุณสมบัติที่มีแฝงอยู่ในสิ่งต่างๆ อาจทำให้พัฒนาหรือให้ปรากฏเป็นสิ่งที่ประจักษ์ได้ เช่น เขามีศักยภาพในการทำงานสูง

- คำนามธรรม ที่แสดงว่าคนนั้นหรือสิ่งนั้น มีพลังขับเคลื่อนในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง **เพียงแต่ยังอยู่ในมือของคณานั้นหรือสิ่งนั้นๆ** ซึ่งคาดเดาว่าคณานั้นหรือสิ่งนั้นๆ มีพลังขับเคลื่อนในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้อย่างแน่นอน เช่น เขามีศักยภาพที่จะเป็นนักกีฬาเบตองได้, น้ำป่าบนเขาแห่งนี้มีศักยภาพทำลายบ้านได้หลายหลัง เป็นต้น คล้ายคำว่า สามารถ

###### การเรียนรู้

Marcy P. Driscoll (2000) ให้ความหมายของการเรียนรู้ไว้ว่า การเรียนรู้ เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างถาวรอันเป็นผลมาจากประสบการณ์ และการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบๆตัว ยังมีนักการศึกษาไทยหลายท่านได้ ให้ความหมายของการเรียนรู้ไว้ เช่นเดียวกัน

สุรางค์ โค้วตระกูล (2553:186) ให้ความหมายของการเรียนรู้ไว้ว่า การเรียนรู้ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ที่คนเรามีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม หรือจากการฝึกหัดรวมทั้งการเปลี่ยนปริมาณความรู้ของผู้เรียน



สิริอร วิชชาวุธ (2554:2) ได้กล่าวว่า การเรียนรู้มีองค์ประกอบ 3 อย่าง คือ 1) มนุษย์ต้องเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจาก “ไม่รู้” เป็น “รู้” “ทำไม่ได้” เป็น “ทำได้” “ไม่เคยทำ” เป็น “ทำ” 2) การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมนั้นต้องเป็นไปอย่างถาวร (Permanent not Temporary) และ 3) การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น เกิดจากประสบการณ์การฝึกฝนและการฝึกหัด ไม่ใช่จากเหตุอื่น ๆ นอกจากนั้น

จิราภา เต็งไตรรัตน์ (2554:123) กล่าวว่า การเรียนรู้ (Learning) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ค่อนข้างถาวรซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์และการฝึกหัด พฤติกรรมที่เป็นการเปลี่ยนแปลงเพียงชั่วคราวไม่จัดว่าเกิดจากการเรียนรู้ เช่น ความเหน็ดเหนื่อย ผลจากการกินยา การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอันเนื่องมาจากภาวะ เป็นต้น

อัชรา เอ็บสุขศิริ (2556: 48) กล่าวว่า นักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของการเรียนรู้ไว้ว่า หมายถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอันเป็นผลมาจากประสบการณ์หรือการฝึกฝน แต่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์มิได้เป็นการเรียนรู้เสมอไป โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงชั่วคราวในช่วงระยะหนึ่งซึ่งเกิดจากการมีสิ่งเร้ามากระตุ้น

สรุปได้ว่า การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือปริมาณความรู้สะสม คุณสมบัติ พลังด้านใน ที่แฝงอยู่ ให้มีการเจริญขึ้น ตีขึ้น และเปลี่ยนแปลงอย่างมีระบบอย่างถาวร อันเป็นผลมาจากการผ่านประสบการณ์ หรือ การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์

#### 4.2 การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ผ่านการพัฒนาสมอง 5 ด้าน

วิจารณ์ พานิช (วิจารณ์ พานิชอ้างจากโฮวาร์ด การ์ดเนอร์ Howard Gardner, 2555, หน้า 23-26) ว่า การเรียนรู้เพื่อพัฒนาสมอง 5 ด้าน ไม่ดำเนินการแบบแยกส่วน แต่เรียนรู้ทุกด้านไปพร้อม ๆ กัน หรือที่เรียกว่าเรียนรู้แบบบูรณาการ และ ไม่ใช่เรียนจากการสอน แต่ให้เด็กเรียนจากการลงมือทำเองซึ่งครูมีความสำคัญมาก เพราะเด็กจะเรียนได้อย่างมีพลัง ครูต้องทำหน้าที่ ออกแบบการเรียนรู้ และช่วยเป็น “คุณอำนวย” หรือเป็นโค้ชให้ ครูที่เก่ง และเอาใจใส่จะช่วยให้นักเรียนเรียนรู้ได้ลึกและเชื่อมโยง นี่คือ มิติทางปัญญา

##### สมองด้านวิชาและวินัย (disciplined mind)

คำว่า disciplined มีได้ ๒ ความหมาย คือหมายถึง มีวิชาเป็น รายวิชาก็ได้ และหมายถึงเป็นคนมีระเบียบวินัยบังคับตัวเองให้เรียนรู้เพื่อ อยู่ในพรมแดนความรู้ก็ได้ ในที่นี้ หมายถึงมีความรู้และทักษะในวิชาใน ระดับที่เรียกว่าเชี่ยวชาญ (master) และสามารถพัฒนาตนเองในการเรียนรู้ อยู่ตลอดเวลา หลักการเรียนรู้ในศตวรรษที่ ๒๑ บอกเราว่า คำว่า เชี่ยวชาญ ใน โรงเรียน หรือในการเรียนรู้ของเด็ก ต้องคำนึงถึงบริบท โดยเฉพาะอย่างยิ่ง บริบทของการเจริญเติบโตทางสมองของเด็ก คำว่า เชี่ยวชาญ ในวิชาคณิตศาสตร์สำหรับเด็ก ๖ ขวบ กับเด็ก ๑๒ ขวบต่างกันมาก และต้อง ไม่ลืมนึกว่าเด็กบางคนอายุ ๑๐ ขวบ

แต่ความเชี่ยวชาญด้านคณิตศาสตร์ ของเขาเท่ากับเด็กอายุ ๑๓ ขวบ หรือในทางตรงกันข้าม เด็กบางคน อายุ ๑๐ ขวบ แต่ความเชี่ยวชาญทางคณิตศาสตร์ที่เขาสามารถมีได้เท่ากับ เด็กอายุ ๗ ขวบ คำว่า เชี่ยวชาญ หมายความว่า ไม่เพียงรู้สาระของวิชานั้น แต่ยัง คิด แบบผู้ที่เข้าถึงจิตวิญญาณ ของวิชานั้น คนที่เชี่ยวชาญด้านประวัติศาสตร์ ไม่เพียงรู้เรื่องราวทางประวัติศาสตร์ แต่ยังคิดแบบนักประวัติศาสตร์ ด้วย เป้าหมายคือ การเรียนรู้แก่นวิชา ไม่ใช่จดจำสาระแบบผิวเผิน แต่รู้แก่นวิชาจนสามารถเอาไป เชื่อมโยงกับวิชาอื่นได้ และสนุกกับมันจนหมั่น ติดตามความก้าวหน้าของวิชาไม่หยุดยั้ง

### สมองด้านสังเคราะห์ (synthesizing mind)

นี่คือ ความสามารถในการรวบรวมสารสนเทศและความรู้ต่างๆ ที่ เกี่ยวข้องนำมากลั่นกรอง คัดเลือกเอามาเฉพาะส่วนที่สำคัญ และจัดระบบนำเสนอใหม่อย่างมีความหมาย คนที่มี ความสามารถ สังเคราะห์เรื่องต่าง ๆ ได้ดีเหมาะที่จะเป็นครู นักสื่อสาร และผู้นำ ครูต้องจัดให้ศิษย์ ได้เรียนเพื่อพัฒนา สมองด้านสังเคราะห์ ซึ่งต้องเรียนจากการฝึกเป็นสำคัญ และครูต้องเสาะหาทฤษฎีเกี่ยวกับการสังเคราะห์ มาใช้ ในขั้นตอนของการเรียนรู้จากการทบทวนไตร่ตรอง (reflection) หรือ AAR หลังการทำกิจกรรมเพื่อ ฝึกหัด เพราะผมเชื่อว่าการฝึกสมองด้านสังเคราะห์ ต้องออกแบบการเรียนรู้ให้ ปฏิบัตินำ ทฤษฎีตามและ การสังเคราะห์กับการนำเสนอเป็นคู่แฝดกัน การนำเสนอมีได้ หลากหลายรูปแบบ ทั้งนำเสนอเป็น เรียงความ การนำเสนอด้วยสื่อมัลติมีเดีย(multimedia presentation) เป็นภาพยนตร์สั้น เป็นละคร ฯลฯ

### สมองด้านสร้างสรรค์ (creating mind)

โดยคุณสมบัติสำคัญที่สุดของสมอง สร้างสรรค์คือ คิดนอกกรอบ แต่คนเราจะคิดนอกกรอบเก่งได้ ต้องเก่ง ความรู้ในกรอบเสียก่อน แล้วจึงคิดออกไปนอกกรอบนั้น ถ้าคิดนอกกรอบ โดยไม่มีความรู้ใน กรอบเรียกว่า คิดเลื่อนลอย คนที่มีความรู้และทักษะอย่างดีเรียกว่า ผู้เชี่ยวชาญ ต่างจาก ผู้สร้างสรรค์ ตรงที่ผู้สร้างสรรค์ทำสิ่งใหม่ ๆ ออกไปนอกขอบเขตหรือวิธีการ เดิม ๆ โดยมีจินตนาการแหวกแนวไป และ การสร้างสรรค์ต้องใช้สมองหรือ ทักษะอื่น ๆ ทุกด้านมาประกอบกัน

การสร้างสรรค์ที่ยิ่งใหญ่มักเป็นผลงานของคนอายุน้อย เพราะ คนอายุน้อยมีธรรมชาติติดกรอบน้อยกว่า คนอายุมาก เป็นเครื่องบ่งชี้ว่า การมีความรู้เชิงวิชาและวินัย รวมถึงความรู้เชิงสังเคราะห์มากเกินไปอาจ ลดทอนความสามารถก็ได้ และเป็นที่ยืนยันว่าความสามารถนั้นเรียนรู้ หรือฝึกได้ ครูเพื่อศิษย์จึงต้อง หาวิธีฝึกฝนความสามารถให้แก่ศิษย์ สมองที่สร้างสรรค์คือ สมองที่ไม่เชื่อว่าวิธีการหรือสภาพซึ่งถือว่ามี ดีที่สุดที่มีอยู่นั้น ถือเป็นที่สุดแล้ว เป็นสมองที่เชื่อว่ายังมีวิธีการหรือสภาพที่ดี กว่าอย่างมากมายซ่อนอยู่ หรือรอปรากฏตัวอยู่ แต่สภาพหรือวิธีการเช่นนั้นจะเกิดได้ต้องละจากกรอบวิธีคิดหรือวิธีดำเนินการ

แบบเดิมๆ ศัตรูสำคัญที่สุดของความคิดสร้างสรรค์ คือ การเรียนแบบท่องจำ เปรียบเทียบสมอง ๓ แบบข้างต้นได้ว่า สมองด้านวิชาและวินัยเน้น ความลึก (depth) สมองด้านการสังเคราะห์เน้นความกว้าง (breadth) และ สมองด้านสร้างสรรค์เน้นการขยายหรือผืน (stretch)

#### สมองด้านเคารพให้เกียรติ (respectful mind)

คุณสมบัติด้านเคารพให้เกียรติผู้อื่นมีความจำเป็นในยุคโลกาภิวัตน์ที่ผู้คนเคลื่อนไหวเดินทางและสื่อสารได้ง่าย คนเราจึงต้องพบปะผู้อื่น จำนวนมากขึ้นอย่างมากมาย และเป็นผู้อื่นที่มีความแตกต่างหลากหลาย ทั้งด้านกายภาพ นิสัยใจคอ วัฒนธรรมความเป็นอยู่ ความเชื่อ ศาสนา มนุษย์ในศตวรรษที่ ๒๑ จึงต้องเป็นคนที่สามารถคุ้นเคยและให้เกียรติคนที่ มีความแตกต่างจากที่ตนเคยพบปะได้ที่สำคัญ คือ ต้องไม่มีอคติ ทั้งด้านลบและด้านบวกต่อคนต่าง เชื้อชาติ ต่างศาสนา ต่างความเชื่อ

#### สมองด้านจริยธรรม (ethical mind)

นี่คือ ทักษะเชิงนามธรรม เรียนรู้ซึมซับได้โดยการชวนกันสมมติและ แลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นกันว่าตัวเองเป็นอย่างไรในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง และหาก คนทั้งโลกเป็นอย่างนี้หมด โลกจะเป็นอย่างไร รวมทั้งอาจเอาข่าวเรื่องใด เรื่องหนึ่งขึ้นมาคุยกัน ผลัดกันออกความเห็นว่าการกระทำในข่าวก่อผลดี หรือผลเสียต่อการอยู่ร่วมกันเป็นสังคมที่มีสันติสุขอย่างไร

#### 4.3 การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ผ่านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นบทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน (Active Learning) สพม.29. (สพม.29,2561,online) ได้จัดการความรู้ไว้ดังนี้

ในศตวรรษที่ 21 เป็นยุคของข้อมูลข่าวสารและการเปลี่ยนแปลง ด้วยความก้าวหน้าของเทคโนโลยีสารสนเทศทำให้การสื่อสารไร้พรมแดน การเข้าถึงแหล่งข้อมูลสามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลา ผลกระทบจากยุคโลกาภิวัตน์นี้ส่งผลให้ผู้เรียนจำเป็นจะต้องมีความสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องและเป็น ผู้แสวงหาความรู้อยู่ตลอดเวลา ประกอบกับปัจจุบันมีองค์ความรู้ใหม่เกิดขึ้นมากมายทุกวินาทีทำให้เนื้อหาวิชามีมากเกินกว่าที่จะเรียนรู้จากในห้องเรียนได้หมด ซึ่งการสอนแบบเดิมด้วยการ “พูดบอกเล่า” ไม่สามารถจะพัฒนาผู้เรียนให้นำความรู้ที่ได้จากการเรียนในชั้นเรียนไปปฏิบัติได้ดี ดังนั้นจึงจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนวิธีการจัดการเรียนรู้ให้ตอบสนองความเปลี่ยนแปลงของสังคมเทคโนโลยี จากผู้สอนที่มีบทบาทเป็นผู้ถ่ายทอดปรับเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้ชี้แนะวิธีการค้นคว้าหาความรู้เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้สามารถแสวงหาความรู้ และประยุกต์ใช้ทักษะต่างๆ สร้างความเข้าใจด้วยตนเองจนเกิดเป็นการเรียนรู้ อย่างมีความหมาย

การเรียนรู้ที่เน้นบทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน “เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างมีความหมายโดยการร่วมมือระหว่างผู้เรียนด้วยกัน ในการนี้ ครูต้องลดบทบาทในการสอน และการให้ข้อความรู้แก่ผู้เรียนโดยตรง แต่ไปเพิ่มกระบวนการและกิจกรรมที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดความ

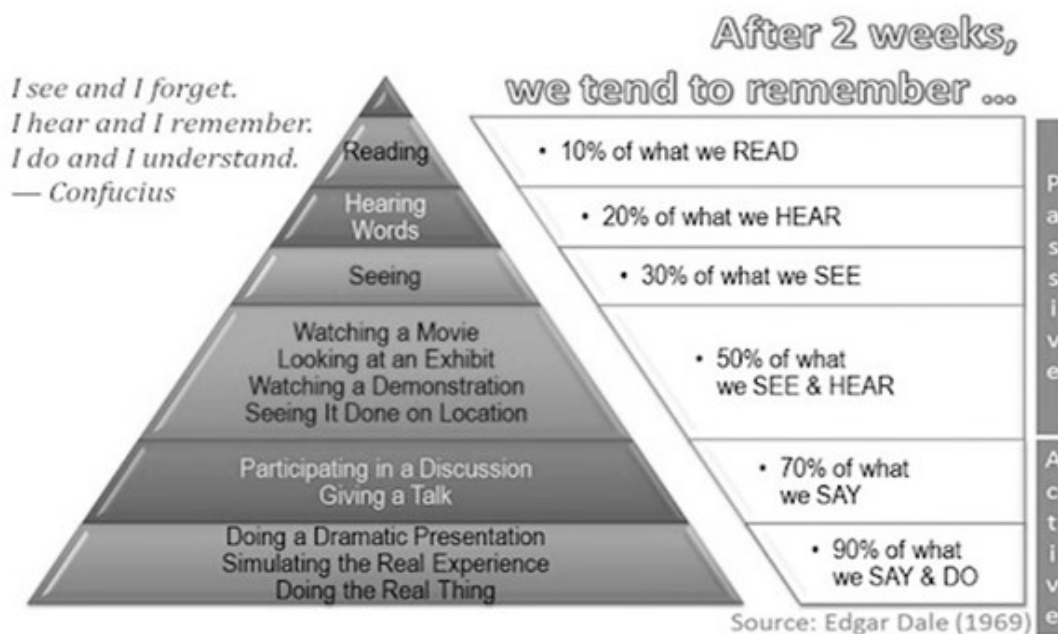
กระตือรือร้น ในการจะทำกิจกรรมต่างๆ มากขึ้น และอย่างหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยการพูด การเขียน การอภิปรายกับเพื่อนๆ”

### **กรวยแห่งการเรียนรู้ (The Cone of Learning)**

การเรียนรู้ที่เน้นบทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน หรือการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) เป็นกระบวนการเรียนการสอนอย่างหนึ่ง เป็นการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติ หรือ การลงมือทำซึ่ง “ความรู้” ที่เกิดขึ้นก็เป็นความรู้ที่ได้จากประสบการณ์ จากกระบวนการในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ผู้เรียนมีโอกาสลงมือกระทำมากกว่าการฟังเพียงอย่างเดียว ผู้เรียนได้เรียนรู้โดยการอ่าน การเขียน การโต้ตอบ และการวิเคราะห์ปัญหา อีกทั้งให้ผู้เรียนได้ใช้กระบวนการคิดขั้นสูง ได้แก่ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมินค่าการเรียนรู้ที่เน้นบทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน (Active Learning) ทำให้ผู้เรียนสามารถรักษาผลการเรียนรู้ให้อยู่คงทนได้มากและนานกว่ากระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียน เป็นฝ่ายรับความรู้ (Passive Learning) เพราะกระบวนการเรียนรู้แบบ Active Learning สอดคล้องกับการทำงานของสมองที่เกี่ยวข้องกับความจำ โดยสามารถเก็บและจำสิ่งที่ผู้เรียนเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ผู้สอน สิ่งแวดล้อม การเรียนรู้ที่ได้ผ่านการปฏิบัติจริง จะสามารถเก็บความจำในระบบความจำระยะยาว (Long Term Memory) ทำให้ผลการเรียนรู้ ยังคงอยู่ในปริมาณที่มากกว่า ระยะยาวกว่า ซึ่งอธิบายได้ดังรูป

# The Cone of Learning

sparkinsight.com



จากรูปจะเห็นได้ว่า กรวยแห่งการเรียนรู้นี้ได้แบ่งเป็น 2 กระบวนการ คือ

## 1. กระบวนการเรียนรู้แบบตั้งรับ (Passive Learning)

- การเรียนรู้โดยการอ่าน ท่องจำ ผู้เรียนจะจำได้ในสิ่งที่เรียนเพียง 20%
- การเรียนรู้โดยการฟังบรรยายเพียงอย่างเดียวโดยที่ผู้เรียนไม่มีโอกาสได้มีส่วนร่วมในการเรียนรู้ด้วยกิจกรรมอื่นในขณะที่ครูสอน เมื่อเวลาผ่านไปผู้เรียนจะจำได้เพียง 20% หากในการเรียนการสอนผู้เรียนมีโอกาสได้เห็นภาพประกอบด้วยก็จะทำให้ผลการเรียนรู้คงอยู่ได้เพิ่มขึ้นเป็น 30%
- การเรียนรู้ที่ผู้สอนจัดประสบการณ์ให้กับผู้เรียนเพิ่มขึ้น เช่น การให้ดูภาพยนตร์ การสาธิต จัดนิทรรศการให้ผู้เรียนได้ดู รวมทั้งการนำผู้เรียนไปทัศนศึกษาหรือดูงาน ก็ทำให้ผลการเรียนรู้เพิ่มขึ้น เป็น 50 %

## 2. กระบวนการเรียนรู้เชิงรุก ( Active Learning)

- ผู้เรียนมีบทบาทในการแสวงหาความรู้และเรียนรู้อย่างมีปฏิสัมพันธ์จนเกิดความรู้ ความเข้าใจ นำไปประยุกต์ใช้ สามารถวิเคราะห์ สังเคราะห์ ประเมินค่า หรือ สร้างสรรค์สิ่งต่างๆ และพัฒนาตนเองเต็มความสามารถ รวมถึงการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้ได้รับมอภิปราย ให้ฝึกทักษะการสื่อสาร ทำให้ผลการเรียนรู้เพิ่มขึ้นเป็น 70%

- การนำเสนอผลงานทางการเรียนรู้ในสถานการณ์จำลอง ทั้งมีการฝึกปฏิบัติในสภาพจริง มีการเชื่อมโยงกับสถานการณ์ต่างๆ จะทำให้ผลการเรียนรู้เกิดขึ้นถึง 90%

### ลักษณะสำคัญของการจัดการเรียนรู้ที่เน้นบทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน

- ความรู้เกิดจากประสบการณ์ การสร้างองค์ความรู้ และการสรุปบทวนของผู้เรียน
- เป็นการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งพัฒนาศักยภาพทางสมอง ได้แก่ การคิด การแก้ปัญหา การนำความรู้ ไปประยุกต์ใช้

- เป็นการจัดการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้
- เป็นกระบวนการสร้างสถานการณ์ให้ผู้เรียนอ่าน พุด ฟัง คิด
- เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นทักษะการคิดขั้นสูง
- เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนบูรณาการข้อมูล ข่าวสาร สารสนเทศ และ

### หลักการสู่การสร้างความคิดรวบยอด

- ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการจัดการเรียนรู้ มีการสร้างองค์ความรู้ การสร้างปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน และร่วมมือกันมากกว่าการแข่งขัน

- ผู้เรียนสร้างองค์ความรู้และจัดระบบการเรียนรู้ด้วยตนเอง
- ผู้เรียนได้เรียนรู้ความรับผิดชอบร่วมกัน การมีวินัยในการทำงาน และการแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ

- ผู้สอนเป็นผู้อำนวยการความสะอาดในการจัดการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนเป็นผู้ปฏิบัติด้วยตนเอง

### หลักการจัดการเรียนรู้ที่เน้นบทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน

1.จัดกิจกรรมการเรียนรู้ภายใต้ความเชื่อพื้นฐาน 2 ประการคือ

1.1.การเรียนรู้เป็นความพยายามโดยธรรมชาติของมนุษย์

1.2.แต่ละบุคคลมีแนวทางในการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน โดยผู้เรียนจะถูกเปลี่ยนบทบาทจากผู้รับความรู้ไปสู่การมีส่วนร่วมในการสร้างความรู้

2 .ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในชั้นเรียน มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน และระหว่างผู้เรียนด้วยกัน โดยใช้เทคนิคหรือกิจกรรมต่างๆ

3. เน้นกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้ลงมือกระทำและได้ใช้กระบวนการคิดเกี่ยวกับสิ่งที่เขาได้กระทำลงไป

4. ผู้สอนมีบทบาทอำนวยความสะดวกและจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้ผู้เรียนสร้างความรู้ด้วยตนเองเกิดเป็นการเรียนรู้ที่มีความหมาย (Meaningful Learning)

### บทบาทของครูผู้สอน

- 1.ให้ความสำคัญกับผู้เรียนเป็นหลักในการจัดการเรียนรู้ กิจกรรมต้องสะท้อนความต้องการในการพัฒนาผู้เรียนและเน้นการนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตจริงของผู้เรียน
- 2.วางแผนเกี่ยวกับเวลาในการเรียนการสอนอย่างชัดเจน ทั้งในส่วนของเนื้อหา และกิจกรรม
3. สร้างบรรยากาศของการมีส่วนร่วม การอภิปราย และการเจรจาโต้ตอบ ที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับครูผู้สอนและเพื่อนในชั้นเรียน
4. จัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้เกิดความเคลื่อนไหว มีชีวิตชีวา ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในทุกกิจกรรมรวมทั้งกระตุ้นให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียนรู้
5. จัดสภาพการเรียนรู้แบบร่วมแรงร่วมใจ ส่งเสริมให้เกิดการร่วมมือในกลุ่มผู้เรียน
6. จัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้ท้าทาย และให้โอกาสผู้เรียนได้ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย
7. ครูผู้สอนต้องใจกว้าง ยอมรับความสามารถในการแสดงออก และความคิดเห็นของผู้เรียน

### รูปแบบวิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้ที่เน้นบทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน (Active Learning) ครอบคลุมวิธีการจัดการเรียนรู้หลากหลายวิธี เช่น

- การเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน (Activity-Based Learning)
- การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning)
- การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem-Based Learning)
- การเรียนรู้โดยใช้โครงงานเป็นฐาน (Project-Based Learning)
- การเรียนรู้ที่เน้นทักษะกระบวนการคิด (Thinking Based Learning)
- การเรียนรู้การบริการ (Service Learning)
- การเรียนรู้จากการสืบค้น (Inquiry-Based Learning)
- การเรียนรู้ด้วยการค้นพบ (Discovery Learning)

ฯลฯ

อย่างไรก็ตาม รูปแบบ วิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เหล่านี้ มีพื้นฐานมาจากแนวคิดเดียวกัน คือ ให้ผู้เรียนเป็นผู้มีบทบาทหลักในการเรียนรู้ของตนเอง

### 4.3 การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้โดยการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม (Participatory Learning)

แสงดาว ถิ่นหาญวงศ์ ได้รวบรวมแนวคิดและกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมไว้ดังนี้ (แสงดาว ถิ่นหาญวงศ์, 2558, online)

การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมนับได้ว่าเป็น รูปแบบการจัดการศึกษาที่มีความสำคัญในการ ที่จะพัฒนา ผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นการจัดการเรียนการสอนโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ซึ่งการเรียนรู้แบบ มีส่วนร่วมนั้น ได้มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

สมใจ ปราบพล (2544, หน้า 13-14) กล่าวว่า การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม หมายถึงการที่นักเรียน แต่ละคนมีส่วนร่วมโดยการเอาใจใส่เข้า ร่วมทำให้เกิดการเรียนรู้ทั้งทางตรงและทางอ้อม อาศัยหลักการ เรียนรู้เชิงประสบการณ์ และการ เรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ได้รับประสบการณ์ที่ สัมพันธ์กับชีวิตจริง ได้รับ การฝึกฝนทักษะการ แสวงหาความรู้ ทักษะการบันทึกความรู้ ทักษะ การคิด ทักษะการจัดการความรู้ ทักษะการ แสดงออก ทักษะการสร้างความรู้ใหม่ และ ทักษะการทำงานกลุ่ม

อรจรรย์ ณ ตะกั่วทุ่ง (2545, หน้า 41) กล่าวว่า การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นการเปิด โอกาสให้ นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ตัดสินใจเลือกบทเรียนที่ต้องการเรียนรู้ในลักษณะกลุ่มหรือ ศึกษาด้วยตนเอง

สุมนทพรหมบุญ และอรพรรณ พรสีมา(2549, หน้า 34-35)กล่าวว่าการเรียนรู้ แบบมีส่วนร่วม เป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ รับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเองได้ลงมือ ปฏิบัติ ทากิจกรรมกลุ่ม ฝึกฝนทักษะการเรียนรู้ ทักษะการบริหารจัดการการเป็นผู้นำผู้ตาม

ซาราห์ โทมัส (Sarah Thomas, 2015) กล่าวว่า การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นวิธีการ เรียนโดย การมีส่วนร่วมของผู้เรียนร่วมกับ ชุมชน ซึ่งเป็นกระบวนการเรียนที่ก่อให้เกิด การวิเคราะห์และการเรียนรู้ ประกอบด้วยการ วิเคราะห์ความต้องการ การวางแผน การ ตรวจสอบและการประเมินผล

เจีย เซน และคณะ (Jia Shen, et. al., 2004) กล่าวว่า การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็น การส่งเสริม ให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการเรียน เปิดโอกาสให้นักเรียนตั้งคำถามใน การทำงานฝึกการแก้ไข ปัญหาและเรียนรู้จากผู้อื่น

กล่าวโดยสรุปการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นการให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ตัดสินใจเลือกบทเรียนที่ต้องการ เรียนรู้ การทำกิจกรรมกลุ่ม การฝึกฝนทักษะ การแสวงหาความรู้ใน รูปแบบต่าง ๆ ฝึกการ แก้ไขปัญหาและเรียนรู้จากผู้อื่น



## หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

หลักการของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม คือ กระบวนการสร้างความรู้ เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์เดิมของนักเรียนก่อให้เกิด ความรู้ใหม่ ๆ อย่างต่อเนื่อง ผู้เรียนสามารถ กำหนดหลักการที่ได้จากการปฏิบัติและสามารถ ประยุกต์ใช้ทฤษฎีหรือหลักการได้อย่างถูกต้อง เป็นการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการทำงานเป็นกลุ่ม มี ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับนักเรียน และมี ปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนด้วยกันเอง มีการ แสดงออกทั้งการเขียนและการพูด (สุเทพ อ่วมเจริญ, 2549 อ้างถึงใน พิสุทธิ อาธิราชภูรี, 2553, หน้า8-9)โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นประสบการณ์ (Experience) เป็น ขั้นตอนที่ผู้สอนจะพยายามกระตุ้นให้ผู้เรียนดึงประสบการณ์ของตัวเองออกมาใช้ในการเรียนรู้ ขึ้นอยู่กับการใช้กระบวนการกลุ่มของผู้สอน ซึ่ง ในการจัดการเรียนเนื้อหาที่ใช้ในการให้ความรู้หรือนำไปสู่การสอนทักษะต่าง ๆ ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องที่มีประสบการณ์อยู่ก่อนแล้ว

2. ขั้นการสะท้อนและอภิปราย (Reflection and Discussion) เป็นขั้นที่ผู้เรียนสามารถแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเอง แลกเปลี่ยนกับสมาชิกในกลุ่ม โดยผู้สอนจะเป็น ผู้กำหนดประเด็นการวิเคราะห์ ผู้เรียนจะได้ เรียนรู้ถึงความคิด ความรู้สึกของคนอื่นที่ต่างไป จากตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ได้ กว้างขวางขึ้น การสะท้อนความคิดเห็นโดยการ อภิปรายจะทำให้ได้ข้อสรุปที่หลากหลาย นอกจากนี้ ผู้เรียนจะได้เรียนรู้ถึงการทำงานเป็น ทีม บทบาทของสมาชิกที่ดีที่จะทำให้งานสำเร็จ การควบคุมตนเองและการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น

3. ขั้นความคิดรวบยอด (Concept) เป็นขั้นที่ผู้เรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับเนื้อหาวิชา หรือพัฒนาด้านพุทธิพิสัย (Cognitive) เกิดได้ หลายทาง เช่น จากการบรรยายของผู้สอน การ มอบหมายให้อ่านจากเอกสาร ตำรา หรือได้จาก การสะท้อนความคิดเห็นหรืออภิปรายโดยผู้สอน อาจจะสรุปความคิดรวบยอดให้จากการ อภิปรายและการนำเสนอของผู้เรียนแต่ละกลุ่ม ผู้เรียนจะเข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด ซึ่งความคิดรวบยอดนี้จะส่งผลไปถึงการเปลี่ยนแปลงเจตคติ หรือความเข้าใจในเนื้อหา ขั้นตอนของการฝึกทักษะต่างๆ ที่จะช่วยทำให้ ผู้เรียนปฏิบัติได้ง่ายขึ้น

4. ขั้นการทดลอง/การประยุกต์แนวคิด (Experimentation/Application) ผู้เรียนจะได้ทดลองใช้ความคิดรวบยอดหรือผลิตชิ้น ความคิดรวบยอดในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การสนทนา เล่นบทบาทสมมุติ ฯลฯ

ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม จำเป็นต้องจัดกิจกรรมให้ครบทั้ง 4 ขั้น เพราะ ทั้ง 4 ขั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนดึงประสบการณ์ความรู้เดิมมา ใช้ในการเรียน

ได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติและได้มี โอกาสทำงานร่วมกับผู้อื่นรู้จักการคิดวิเคราะห์ และนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้

การจัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในชั้นเรียน

การจัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมนี้สามารถนำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนใน ชั้นเรียนในลักษณะของการบูรณาการ ซึ่งมี 3 วิธี (สุนงทา พรหมบุญ และอรพรรณ พรสีมา, 2549, หน้า 45) อาจสรุปได้ดังนี้

**วิธีที่ 1 กระบวนการกลุ่ม (Group Process)** เป็นการจัดสถานการณ์การเรียนการสอนที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ได้ มีปฏิสัมพันธ์กันโดยมีการแบ่งหน้าที่ช่วยเหลือกันและกัน ซึ่งการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการกลุ่ม สามารถประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอนได้โดยการจัดกิจกรรมในลักษณะต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ (ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ, 2540, หน้า 40)

1.1 เกม เป็นการจัดกิจกรรม การเรียนปนเล่น มีกฎกติกาไม่สลับซับซ้อนซึ่งช่วยให้ผู้เรียนเกิด ความสนุกสนานในการเรียนและฝึกความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

1.2 บทบาทสมมุติเป็นกิจกรรม กลุ่มที่ผู้เรียนจะต้องแบ่งบทบาทและหน้าที่ให้ สมาชิกในกลุ่มได้ แสดงบทบาทตามสถานการณ์ ที่สมมติขึ้น

1.3 กรณีตัวอย่างเป็นการเรียน จากเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงโดยผู้สอนเปิดโอกาส ให้ผู้เรียนได้ศึกษา วิเคราะห์ อภิปรายเพื่อฝึกฝน การแก้ปัญหา

1.4 การอภิปรายกลุ่มเป็นการ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในประเด็นที่ผู้สอน กำหนดหรือที่กลุ่ม สนใจร่วมกัน

**วิธีที่ 2 การเรียนรู้แบบร่วมแรงร่วมใจ (Cooperative Learning)** เป็นวิธีการเรียนที่เน้นการจัด

สภาพแวดล้อมทางการเรียนให้ผู้เรียนได้ เรียนรู้ร่วมกันเป็นกลุ่มเล็ก ๆ สมาชิกแต่ละคน จะต้องมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ของกลุ่มโดยมีตัวอย่างของกิจกรรมดังต่อไปนี้

2.1 การเล่าเรื่องรอบวง (Round Robin) เป็นเทคนิคการเรียนที่เปิด โอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ เล่าถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาความรู้ สิ่งที่ตนกำลังศึกษาหรือสิ่งที่ตนเองประทับใจให้กลุ่มฟัง

2.2 มุมสนทนา เป็นกิจกรรมที่ ให้ผู้เรียนกลุ่มย่อยแต่ละกลุ่มเข้าไปนั่งตามมุม หรือจุดต่าง ๆ ของ ห้องเรียน และช่วยกันหา คำตอบสำหรับปัญหาต่าง ๆ ที่ผู้สอนยกขึ้นมา และเปิดโอกาสให้นักเรียนอธิบาย เรื่องราวที่ตน ศึกษาให้เพื่อนกลุ่มอื่นฟัง

2.3 ผู้ตรวจสอบ (Pairs Check) เป็นกิจกรรมที่แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 4 หรือ 6 คน ให้ ผู้เรียนจับคู่กันทำงาน คนหนึ่ง ทำหน้าที่เสนอแนะวิธีแก้ปัญหา อีกคนทำหน้าที่แก้โจทย์

2.4 ผู้คิด เป็นกิจกรรมที่ผู้สอน ตั้งคำถามให้ผู้เรียน ผู้เรียนแต่ละคนจะต้องคิด คำตอบของตนเอง แล้วนำคำตอบมาอภิปรายกับ เพื่อนที่นั่งติดกับตนนำคำตอบมาเล่าให้เพื่อน ทั้งชั้นฟัง

2.5 ปริศนาความคิด (Jigsaw) เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาที่ผู้สอน กำหนดให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มประจำจะ ได้รับมอบหมายให้ศึกษาเนื้อหาที่แตกต่างกัน ตามความเหมาะสม ผู้เรียนที่ศึกษาเนื้อหา เดียวกันจากทุกกลุ่มมารวมกันเป็นกลุ่ม ผู้เชี่ยวชาญเพื่อร่วมกันศึกษาเนื้อหาจนเข้าใจ แล้วหาวิธี อธิบายให้เพื่อนในกลุ่มประจำของตน ฟังแล้วกลับเข้ากลุ่มประจำเพื่อเล่าเรื่องที่ตน ศึกษาให้เพื่อนฟัง

2.6 กลุ่มร่วมมือ เป็นกิจกรรมที่ สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มย่อยจะได้รับมอบหมาย ให้ศึกษาเนื้อหา หรือทากิจกรรมที่ต่างกันทา เมื่อ ทาเสร็จแล้วจึงนำผลงานมารวมกันเป็นงาน กลุ่ม เพื่อให้ได้ผลงานที่มี คุณภาพ สมาชิกใน กลุ่มควรอ่านทบทวนและตรวจแก้ไขภาษานา ก่อนการนำเสนอผลงานกลุ่มหน้าชั้น เรียน

### วิธีที่ 3 การเรียนรู้แบบสรสร้างความรู้

(Constructivism)เป็นวิธีการเรียนรู้ที่ผู้เรียนต้อง แสวงหาความรู้และสรสร้างความรู้ความเข้าใจขึ้น ด้วยตนเอง ความแข็งแกร่ง และความเจริญ งอกงามในความรู้จะเกิดขึ้นเมื่อผู้เรียนได้มีโอกาสเรียนรู้และ แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับคนอื่น ๆ หรือได้พบสิ่งใหม่ ๆ แล้วนำความรู้ที่มีอยู่มาเชื่อมโยง ตรวจสอบกับ สิ่งใหม่ ๆ แนวคิด ของการเรียนรู้แบบสรสร้างความรู้ คือ การเรียนรู้เป็นกระบวนการสรสร้างความรู้ ความรู้ เดิมเป็นพื้นฐานสำคัญของการสรสร้างสรคความรู้ใหม่และคุณภาพของการเรียนรู้มีความสัมพันธ์กับ บริบทที่เกิดขึ้น

แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้แบบสร สร้างความรู้ประกอบด้วยสาระสำคัญ 5 ประการ ดังนี้ (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์, 2540, หน้า 48-49)

3.1 การสอนของผู้สอนคือการอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้เรียนสรสร้างความรู้ความเข้าใจให้เกิดขึ้น โดยตัวผู้เรียนเอง

3.2 การเรียนรู้เป็นกระบวนการสรสร้างความคิดรวบยอด ทฤษฎี และแบบจำลอง ขึ้นใหม่ของแต่ละ บุคคล

3.3 ผู้สอนช่วยผู้เรียนสรสร้าง ความรู้ความเข้าใจใหม่ ช่วยผู้เรียนสรสร้างความรู้ ความคิดรวบ ยอดที่ยังไม่สมบูรณ์ให้ สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

3.4ผู้สอนช่วยผู้เรียน ตรวจสอบความเข้าใจโดยพิจารณาว่าความคิด รวบยอดที่เกิดขึ้นได้ ประสานกันเป็นระเบียบ เป็นโครงสร้างความรู้ที่สามารถนำไปใช้ในบริบททางสังคมได้เพียงใด

3.5 ผู้สอนช่วยผู้เรียนสรสร้างแผนผังความคิดโดยให้ผู้เรียนนำความรู้ ความคิดรวบยอดที่สรสร้างขึ้น มา อภิปราย ร่วมกันเป็นกลุ่มแล้ว จึงทำเป็นแผนผังความคิด

#### 4.4 การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้จิตอาสาผ่านวิถีชุมชนด้วยเครื่องมือ 7 ชั้น

(ปารีชาติ วงศ์เสนา และทีมงาน อ้างถึงในโครงการการเสริมสร้างและพัฒนาเครือข่ายโรงเรียนสุขภาวะภาคอีสานตอนล่าง โรงเรียนเฮ็ดดีมีสุข,2560,online)

เครื่องมือ 7 ชั้น เป็นเครื่องมือศึกษาชุมชนที่นายแพทย์โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ ได้พัฒนาจากเครื่องมือของนักมานุษยวิทยาที่ใช้ในการศึกษาชุมชนให้มีความเหมาะสมกับการศึกษาด้านสุขภาพ ประกอบด้วยแผนที่เดินดิน ผัง เครือญาติ โครงสร้างองค์กรชุมชน ระบบสุขภาพชุมชน ปฏิทินชุมชน ประวัติศาสตร์ชุมชน และประวัติชีวิต

การศึกษา “ชุมชน” ในฐานะที่เป็นระบบความสัมพันธ์ของคนในสังคม มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการยกระดับและขับเคลื่อนการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชนโดยเฉพาะการเรียนรู้การอยู่ร่วมกันอย่างเข้าใจ และมี ความเห็นอกเห็นใจเพื่อนมนุษย์ ซึ่งจะช่วยให้เราทำความเข้าใจชุมชนในมิติที่กว้างออกไปจากเดิม และทำให้เรา เคารพศักดิ์ศรีและคุณค่าของผู้คนและวิถีชุมชนที่เข้าไปเรียนรู้ และยังทำให้ผู้เรียนมีความสุขในการใช้เครื่องมือได้ อีกด้วย เครื่องมือนี้เป็นเครื่องมือที่ทุกสาขาอาชีพสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ ไม่เพียงแต่เฉพาะนักมานุษยวิทยา การแพทย์เท่านั้น อย่างไรก็ตาม เครื่องมือไม่ใช่สูตรสำเร็จ ผู้ที่จะนำเครื่องมือไปใช้จะต้อง “มีใจ” และเปิดใจในการทำความเข้าใจชุมชน รวมถึงมีความมุ่งมั่นตั้งใจในการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียน

เครื่องมือ 7 ชั้นนี้จะช่วยให้คุณครูในฐานะผู้อำนวยกรให้เกิดความรู้ (Facilitator/Coaching) จะเป็น ส่วนหนึ่งในการประยุกต์ใช้สร้างองค์ความรู้โดยใช้โครงงานเป็นฐาน (Project-based Learning) ช่วยคุณครูพัฒนา หลักสูตร นวัตกรรม และกระบวนการเรียนรู้ตามศักยภาพของโรงเรียน เพื่อพัฒนาการศึกษาให้เกิดการเรียนรู้อย่างมีความสุข



ที่มา : โครงการการเสริมสร้างและพัฒนาเครือข่ายโรงเรียนสุขภาวะภาคอีสานตอนล่าง โรงเรียนเฮ็ดดีมีสุข

ในอดีตการทำงานชุมชนเคยเป็นเรื่องน่าเบื่อ ส่วนใหญ่เป็นการเอาแบบสำรวจไปเก็บข้อมูลตัวเลขต่างๆ และเร่งรัดเอาตัวเลขในเวลาอันสั้น ขาดความใส่ใจในวิถีและบริบทชุมชน จึงมักไม่ช่วยให้เข้าใจวิถีและบริบทชุมชน มากนัก จึงทำให้ไม่ได้ผล ไม่ได้ได้รับความร่วมมือ และไม่สนุกอีกด้วย จุดอ่อนของการทำงานชุมชนแบบเดิมๆ มีอย่าง น้อย 5 ด้าน เช่น

เห็นแต่ปัญหาแต่ไม่เห็นศักยภาพ

เห็นแต่ตัวเลขแต่ไม่เห็นชีวิตคน

เห็นภาพเล็กแยกย่อยแต่ไม่เชื่อมโยงกับภาพใหญ่

เน้นผลลัพธ์มากกว่ากระบวนการเรียนรู้

ทักษะและความรู้เป็นของส่วนตัว

ดังนั้นเราจึงต้องการเครื่องมือใหม่ๆ ที่จะช่วยให้เราค้นหาศักยภาพ ได้เรียนรู้จากชีวิตผู้คน ได้เห็นพลวัต การเปลี่ยนแปลงในชุมชนจากปัจจัยรอบด้านที่จะโยงไปสู่การเข้าใจภาพใหญ่ของโครงสร้างนโยบายตลอดจนการเปลี่ยนแปลงต่างๆที่ส่งผลกระทบต่อชุมชน นอกจากนั้น ยังสามารถปรับใช้ในกระบวนการสื่อสารข้อมูลชุมชนต่อ ผู้เกี่ยวข้องอย่างมีชีวิตชีวน่าสนใจด้วย

มิจฉาทิฐิ 4 (The Four Fallacies) ความคิดที่ผิดพลาดในการทำงานชุมชน มิจฉา แปลว่า ผิดพลาด ไม่ถูกต้อง ทิฐิ คือ ความคิดหรือทฤษฎี (มิจฉาทิฐิ คือ ความคิดหรือทฤษฎีที่ผิด) บทสรุปของสาเหตุความล้มเหลวในงานสุขภาพชุมชนที่ สตีเวน พอลการ์ (Steven Polgar) นักการศึกษา และนักระบาดวิทยาสังคมได้ค้นพบ ดังนี้

มิจฉาทิฐิที่ 1 ชุมชนเป็นเสมือนภาชนะว่าง (The Fallacy of Empty Vessel) เป็นทัศนคติที่มองชุมชน เปรียบเสมือนกับภาชนะที่ว่างเปล่า ที่ไม่มีอะไรอยู่ข้างในเลย ชุมชนต้องเป็นฝ่ายรอรับความช่วยเหลือจากองค์กรอื่น ๆ หากเจ้าหน้าที่มองเห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่ในชุมชนและสร้างงานจากฐานเดิมที่มีอยู่แล้วในชุมชน การทำงานก็จะ ง่ายและประสบผลสำเร็จ

มิจฉาทิฐิที่ 2 มองชุมชนแยกเป็นส่วนๆ (The Fallacy of Separate Capsule) เป็นทัศนคติที่มองชุมชนแบบ ขาดการเชื่อมโยง เน้นการแก้ปัญหาเฉพาะเรื่องแยกเป็นส่วนๆ โดยไม่มองปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลเชื่อมโยงถึงกัน หากเราใช้วิธีการแก้ไขปัญหแบบแยกส่วน ก็ยากที่จะจัดการกับปัญหาให้มีประสิทธิภาพและให้ผลอย่างยั่งยืนได้

มิจฉาทิฐิที่ 3 เห็นชุมชนมีกลไกอยู่คนเดียว (The Fallacy of Single Pyramid) มิจฉาทิฐิที่มองชุมชนเสมือนว่ามีองค์กรเดียว คือการมองเห็นแต่องค์กรและผู้นำที่เป็นทางการ จึงเป็นวิธีมองที่ไม่เห็นศักยภาพที่หลากหลายของชุมชน

มิจฉาทิฐิที่ 4 ชุมชนทั้งหลายล้วนเหมือนกัน (The Fallacy of Interchangeable Face) มิจฉาทิฐิที่มองทุกชุมชนเหมือนกันหมด เป็นทัศนคติที่มองชุมชนแบบเหมารวม ไม่แยกแยะ ทัศนคติเช่นนี้มักสะท้อน เป็นการงานที่ถือว่าหากแผนงานโครงการหนึ่งทำสำเร็จในที่หนึ่งก็สามารถขยายผลไปทำในที่อื่นได้ทั่วประเทศ ความจริงคือ ไม่มีชุมชนใดที่เหมือนกันเลย และที่สำคัญ ไม่มีชุมชนใดอยากให้ชุมชนของตนเองเหมือนกันกับชุมชน อื่นไปเสียทุกอย่าง

ดังนั้น การที่เราจะก้าวพ้นจากความผิดพลาดซ้ำซากนี้ไปได้ ต้องมีวิธีการใหม่ ที่สามารถเชื่อมโยงแง่มุม หรือมิติต่างๆของชุมชนให้เป็นองค์รวม เครื่องมือนี้ คือ เครื่องมือ 7 ชิ้น ซึ่งถูกประยุกต์มาจากเครื่องมือของนักมานุษยวิทยาที่ใช้ในการศึกษาชุมชนเชิงลึก แต่ถูกปรับให้ง่ายต่อการใช้งาน และ จากประสบการณ์การทำงานด้วยเครื่องมือนี้ พบว่ายังสามารถพัฒนารูปแบบประยุกต์ตามการใช้งานแต่ละด้านได้ อย่างหลากหลาย โดยเน้นการใช้อย่างเป็นธรรมชาติและตามแต่เป้าประสงค์ของผู้ใช้จะศึกษาชุมชนเพื่อหวังผลอะไรด้วยเครื่องมือ 7 ชิ้น ประกอบด้วย

1. แผนที่เดินดิน
2. ผังเครือญาติ
3. โครงสร้างองค์กรชุมชน
4. ระบบสุขภาพชุมชน
5. ปฏิทินชุมชน
6. ประวัติศาสตร์ชุมชน
7. ประวัติชีวิต

### เครื่องมือที่ 1 แผนที่เดินดิน

การทำงานกับชุมชนให้ง่ายขึ้นอาจเริ่มจากการทำ “แผนที่เดินดิน” ซึ่งเป็นเสมือนบันไดขั้นแรกที่สำคัญที่สุดที่จะนำไปสู่ความเข้าใจชุมชน ด้วยวิธีการง่ายๆและใช้เวลาไม่นานนัก ประโยชน์ของ “แผนที่เดินดิน”

- 1) ทำให้เห็นภาพรวมของชุมชนได้อย่างครบถ้วนที่สุด
- 2) ได้ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่จำนวนมากในระยะเวลาที่สั้นที่สุด
- 3) ข้อมูลมีความน่าเชื่อถือมากที่สุดเพราะได้มาจากการสังเกตด้วยตัวเอง
- 4) ทำให้เห็นกลุ่มเป้าหมายที่จะทำงานต่อได้อย่างครอบคลุมทั่วถึง
- 5) ช่วยในการเริ่มต้นความสัมพันธ์และสร้างความคุ้นเคยกับสมาชิกในชุมชนได้เป็นอย่างดี

### เครื่องมือที่ 2 ผังเครือญาติ

การเรียนรู้เพื่อเข้าใจชุมชนนั้น นอกจากจะต้องเข้าใจโลกทางกายภาพและสิ่งแวดล้อมแล้ว ยังจำเป็นต้องเข้าใจ โลกทางสังคมซึ่งประกอบขึ้นจากความสัมพันธ์ทางสังคมที่หลากหลาย ความสัมพันธ์ที่ถือได้ว่าเป็นพื้นฐาน ที่สุดของชีวิตในชุมชนคือ ความสัมพันธ์แบบเครือญาติ ดังนั้นเครื่องมือสำหรับทำความเข้าใจความสัมพันธ์แบบเครือญาติที่ดีที่สุดก็คือ ผังเครือญาติ (Genogram) นั่นเอง ประโยชน์ของ “ผังเครือญาติ”

1. ช่วยให้เข้าใจโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงเครือญาติ ที่แม้จะมีความซับซ้อน หลายตระกูล หลายรุ่นก็ยัง สามารถสืบสาวเชื่อมโยงกันเป็นแผนผังที่เข้าใจง่าย
2. ทำให้ความรู้และข้อมูลเกี่ยวกับความสัมพันธ์เครือญาติสามารถถ่ายทอดและเรียนรู้กันผ่านรูปแบบ สัญลักษณ์ง่ายๆ
3. ใช้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ต่างๆ ไม่ว่าจะเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพและโรคทางพันธุกรรมเกี่ยวกับ เครือข่ายทางเศรษฐกิจ สังคมและการเมืองทั้งในระดับชาติและระดับท้องถิ่น
4. ช่วยสร้างความสัมพันธ์อันดีและความสนิทสนมคุ้นเคยระหว่างเจ้าหน้าที่กับชาวบ้านได้อย่างรวดเร็ว

### เครื่องมือที่ 3 โครงสร้างองค์กรชุมชน

โครงสร้างองค์กรชุมชน คือความสัมพันธ์ของบุคคลในชุมชนทั้งที่ก่อตั้งขึ้นเพื่อการปฏิบัติงาน ทั้งแบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการ ประกอบด้วยความสัมพันธ์หลายแบบ ได้แก่ ความสัมพันธ์ทางเศรษฐกิจ ความสัมพันธ์ทางสังคม ความสัมพันธ์ทางการเมือง

ประโยชน์

-เห็นได้ชัดจนถึงมิติความสัมพันธ์ในชุมชน เช่น ความสัมพันธ์เชิงอำนาจ การเข้าใจว่าคนกลุ่มไหน หรือ ตระกูลไหนมีบทบาทต่อชุมชนเชิงการเมือง เศรษฐกิจและสังคม และมีความสัมพันธ์ที่เป็นมิตรหรือขัดแย้ง กับคนกลุ่มไหนบ้าง เป็นข้อมูลสำคัญที่จะช่วยให้เราจัดความสัมพันธ์ของเรากับชุมชนได้เหมาะสมยิ่งขึ้น

เห็นศักยภาพที่มีอยู่ผ่านเครือข่ายความสัมพันธ์ซึ่งจัดว่าเป็น ‘ทุนทางสังคม’ ไม่เห็นชุมชนเป็นภาชนะว่าง แต่มีระบบโครงสร้างความสัมพันธ์ที่สามารถขับเคลื่อนประเด็นต่างๆในชุมชนได้

### เครื่องมือที่ 4 ระบบสุขภาพชุมชน

สุขภาพ มีความหมายกว้าง เชื่อมโยงกาย ใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม จิตวิญญาณ สุขภาพเป็นผลกระทบจากสังคม และ ส่งผลกระทบต่อความอยู่ดี (well-being) ด้วย การศึกษาระบบสุขภาพ สะท้อนมิติชุมชนด้านอื่นๆ ระบบวิถีคิด โลกทัศน์ หรือจักรวาลวิทยาของ ท้องถิ่น เพราะเมื่อเผชิญวิกฤติด้านสุขภาพ มักทำให้มนุษย์ต้องอาศัยคำอธิบายหรือคำตอบที่มี รากฐานจากวิถีคิดและโลกทัศน์ในวัฒนธรรมท้องถิ่น ปัญหาของบุคลากรทางการแพทย์ การศึกษาระบบสุขภาพชุมชน

### เครื่องมือที่ 5 ปฏิทินชุมชน

คือตารางกิจกรรมที่เกิดขึ้นในชุมชนในแต่ละช่วงเวลา ซึ่งรวบรวมเหตุการณ์และปรากฏการณ์ในชีวิตประจำวันของชุมชนในรอบปี รอบเดือน หรือช่วงระยะเวลาหนึ่ง

ประโยชน์

1. ทำให้เข้าใจแบบแผนกิจกรรม เหตุการณ์ ของชุมชนที่เกิดขึ้น และสามารถเข้าไปมีส่วนร่วมอย่างเหมาะสม

2. ทำให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมหรือเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชุมชน

3. ทำให้สามารถวางแผนการทำงานกับชุมชนได้ดีขึ้น

เชื่อมโยงกับแผนที่เดินดิน ผังเครือญาติ โครงสร้างองค์กรชุมชน และปฏิทินชุมชน



หากแผนที่เดินดิน เป็นเครื่องมือเพื่อเรียนรู้มิติของพื้นที่ (Place) ซึ่งเป็นเหมือน “ฉาก” ของเรื่องราวในชุมชน ผังเครือญาติและโครงสร้างองค์กรชุมชนใช้เรียนรู้มิติของบุคคล (Person) ซึ่งเป็นเหมือนตัวละครที่มีบทบาท ต่างๆ ในเรื่องราวของชุมชนปฏิทินชุมชนก็เป็นเหมือนเครื่องมือในการเรียนรู้มิติเวลา (Time)

## เครื่องมือที่ 6 ประวัติศาสตร์ชุมชน

ประวัติศาสตร์ชุมชนคืออะไร

-เรื่องราวเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ผ่านมาของชุมชนในช่วงเวลาหนึ่ง บอกเล่าจากมุมมองของชุมชนเอง อาจแตกต่างจากที่รัฐหรือนักวิชาการเขียน

-ผสมผสานข้อเท็จจริง จินตนาการ และความทรงจำของท้องถิ่น ถูกสืบทอดผ่านเรื่องเล่า ตำนาน สถานที่ บ้านทึก ขนบ แบบแผนการปฏิบัติต่างๆ ของชุมชน สำคัญต่ออัตลักษณ์ ความนึกคิด ทัศนคติ ท่าทีของชุมชน (อาจกล่าวได้ว่า ชุมชนเป็นผลผลิตของ ประวัติศาสตร์)

ประโยชน์จากการศึกษาประวัติศาสตร์ชุมชน

การศึกษาประวัติศาสตร์ชุมชนเหมือนกับการได้เข้าใจคนคนหนึ่งว่าเขามีความเป็นมาอย่างไร

-ช่วยลดอคติหรือภาพลักษณ์แบบเหมารวม เช่นเข้าใจสาเหตุที่ชุมชนไม่เข้าร่วมกิจกรรม

-ทำให้เราสามารถเลือกวิธีการทำงานกับชุมชนให้สอดคล้องกับประสบการณ์ ความคาดหวัง และศักยภาพ ของชุมชนได้ดีขึ้น

-ประวัติศาสตร์ที่ทรงพลัง สร้างแรงบันดาลใจที่ดึงมาต่ออนาคตที่ดีขึ้นได้

## 7. ประวัติชีวิต ประวัติชีวิตคืออะไร

เรื่องราวของบุคคลที่ให้เราละเอียดเกี่ยวกับประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาเป็น เรื่องราว ที่มีมากกว่า ข้อมูล หรือข้อเท็จจริงเช่นวันเดือนปีเกิด การศึกษา การทำงาน ประวัติชีวิตบอกแง่มุมต่างๆ ของชีวิต ที่ถ่ายทอดผ่านเรื่องเล่า สะท้อนคุณสมบัติ บุคลิกภาพ นิสัยและความ นึกคิด ทำให้เราเข้าใจตัวตน และชีวิตของคนนั้นๆ และยังขยายสู่ความเข้าใจสังคมและชุมชน ยุคสมัยที่ บุคคลนั้นมีชีวิตอยู่ อาจถูกเรียบเรียงเป็นเรื่องราว หรือนามาเรียงร้อยเป็นลำดับตาม Timeline หรือเส้นเวลา จะช่วยให้เห็นเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงชีวิตได้ง่ายขึ้น

ประโยชน์ของประวัติชีวิต

1. ช่วยให้เราเห็นว่าค่านิยมและวัฒนธรรมท้องถิ่นซึ่งเป็นเรื่องนามธรรมนั้น มีรูปธรรมการแสดงออกเป็นอย่างไร ค่านิยมหรือวัฒนธรรมเรื่องใดมีความสำคัญและมีผลอย่างเป็นรูปธรรมต่อชีวิตของผู้คนอย่างไร

2. ช่วยสะท้อนความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรมของชุมชนได้เป็นอย่างดี

3. ทำให้เราเห็นถึงศักยภาพและทุนมนุษย์ที่มีอยู่ในชุมชน
4. ช่วยเติมมิติของความเป็นมนุษย์ให้กับงานชุมชน ช่วยให้งานมีความหมาย และช่วยให้คนทำงานเห็นคุณค่าของงานที่ทำ
5. เรื่องราวของบุคคลที่ให้รายละเอียดเกี่ยวกับประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาเป็น เรื่องราว ที่มีมากกว่า ข้อมูล หรือข้อเท็จจริงเช่นวันเดือนปีเกิด การศึกษา การทำงาน
6. ประวัติชีวิตบอกแง่มุมต่างๆของชีวิต ที่ถ่ายทอดผ่านเรื่องเล่า สะท้อนคุณสมบัติ บุคลิกภาพ นิสัยและความ นึกคิด ทำให้เราเข้าใจตัวตนและชีวิตของคนนั้นๆ และยังขยายสู่ความเข้าใจสังคมและชุมชน ยุคสมัยที่ บุคคลนั้นมีชีวิตอยู่
7. อาจถูกเรียบเรียงเป็นเรื่องราว หรือนามาเรียงร้อยเป็นลำดับตาม Timeline หรือเส้นเวลา จะช่วยให้เห็น เหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงชีวิตได้ง่ายขึ้น

### หลักการสำคัญ

เรียนรู้มิติความเป็นมนุษย์ในงานชุมชน ไม่ได้มุ่งให้ได้ข้อมูลครบถ้วน แต่มุ่งเข้าใจและซึมซับ เรื่องราว ประสบการณ์ชีวิตของผู้คนในชุมชน

-เน้นเรื่องราว (story) มากกว่าข้อเท็จจริง (fact) เป็นข้อๆการจะได้เรื่องราว นั้น จึงต้องเป็นทั้งผู้ถามและผู้ฟังที่ดี(คำถามปลายเปิด เช่น ทำไม อย่างไร จากนั้นเป็นอย่างไร)

-เขียนเรื่องเล่าหรือ timeline หรือผสมผสานโดยเขียนเรื่องน่าสนใจลงบน timeline ทำอย่างไร

-สร้างความคุ้นเคยและไว้วางใจ เช่น ทักทาย แนะนำตัว แสดงความเคารพให้เกียรติ เริ่มต้นบทสนทนา ด้วยการมองหาสิ่งที่ดีและกล่าวชื่นชมเป็นสิ่งสำคัญ

-เน้นบางกลุ่ม เวลาจำกัดไม่สามารถศึกษาทุกชีวิตได้ สำหรับนักเรียนการได้พบผู้นำ ปราชญ์คนดีในชุมชน การเห็นต้นแบบที่ดีเป็นสิ่งสำคัญมาก

-คนจนและคนทุกชั้นคนยาก เป็นกลุ่มเป้าหมายสำคัญที่สุดในการทำงานชุมชน

-คนป่วยคนพิการ ความเจ็บป่วยและพิการส่งผลกระทบต่อชีวิตและครอบครัวแทบทุกด้าน คนเฒ่าคนแก่ ได้ข้อมูลบุคคลและยังได้ข้อมูลประวัติศาสตร์ชุมชนและเรื่องราวทางสังคม วัฒนธรรมด้วย

-กลุ่มผู้นำทางการและไม่ทางการ ทำให้รู้จักผู้นำดีขึ้น เข้าใจความสัมพันธ์ ศักยภาพ จุดแข็ง จุดอ่อน และสถานะของผู้นำในชุมชน

-ถามหาเรื่องราวไม่ใช่ข้อเท็จจริงเป็นข้อๆ

เครื่องมือ 7 ไม่ใช่เครื่องมือสมบูรณ์แบบตายตัว แต่เป็นตัวช่วย ให้เราทำงานง่ายขึ้น และเครื่องมือก็คือเครื่องมือ ขึ้นอยู่กับผู้ใช่ว่าจะนำไปใช้สร้างสรรค์สิ่งใหม่อย่างไร และแน่นอนไม่มีคำตอบสำเร็จรูป และ

การทำงานชุมชนก็ไม่ ควรยึดติดกับเครื่องมือแบบตายตัว เพราะหัวใจสำคัญคือการเรียนรู้และสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับชุมชน เข้าใจมิติ ทางสังคม เข้าใจวิถีชีวิตและวัฒนธรรมชุมชน การเข้าใจสิ่งเหล่านี้ จะเป็นรากฐานสำคัญของการทำงานชุมชน และเข้าใจความเป็นมนุษย์ ตลอดจนรากเหง้าตัวตนที่มีคุณค่า มีพลัง จนซึมซับมาพัฒนาคุณสมบัติที่ฝังงอในตัวเอง พัฒนาตนเอง จน ค้นพบตนเอง สามารถใช้ศักยภาพของตนเองในทางสร้างสรรค์ ช่วยเหลือผู้คน ชุมชนหรือสังคมได้ ดังนั้น เครื่องมือเป็นเพียงตัวช่วยเท่านั้น

#### 4.5 การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ด้วย "สุนทรียสาธก" Appreciate Inquiry Appreciative

Inquiry Appreciative Inquiry รู้จักกันในชื่อภาษาไทยว่า "สุนทรียสาธก" หรือ "สุนทรียปรัชญ์" แต่ที่นิยมเรียกกันคือชื่อย่อภาษาอังกฤษ หรือ AI

Appreciative Inquiry (Cooperrider, Whitney and Stavros, 2003) คือกระบวนการศึกษาค้นหาร่วมกันเพื่อค้นหาสิ่งที่ดีที่สุดในตัวคน ในองค์กร หรือของโลกที่อยู่รอบตัวของเขา AI คือกระบวนการค้นหอย่างเป็นระบบว่าอะไรเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ระบบดำเนินไปอย่างดีที่สุด AI เป็นศิลปะของการถามคำถาม ที่นำไปสู่การส่งเสริมให้ระบบมีศักยภาพเพียงพอที่จะพัฒนาไปสู่ศักยภาพสูงสุด

เป็นกระบวนการที่ขับเคลื่อนให้เกิดการถามคำถามในเชิงบวกแบบไม่มีเงื่อนไขใดๆ ซึ่งมักเกิดขึ้นกับคนตั้งแต่ไม่กี่คน จนถึงเป็นล้านคน ในกระบวนการการทำ AI จะเปิดโอกาสให้กับจินตนาการและนวัตกรรม แทนที่จะเป็นความคิดด้านลบ หรือการวิพากษ์วิจารณ์ AI ยืนอยู่บนสมมติฐานที่ว่าในทุกระบบล้วนแล้วแต่มีเรื่องราวด้านบวกที่สร้างแรงบันดาลใจที่ยังไม่มีใครนำมาขยายผล และมีมากพอ

เราสามารถเชื่อมโยงการค้นพบด้านบวกนี้เข้ากับเรื่องใดก็ได้ วงจร AI สามารถประยุกต์ใช้ได้กับการสนทนาแบบเร็วๆ สั้นๆ กับเพื่อน หรือนำมาใช้เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงในระดับองค์กรก็ได้ วงจร AI จะเริ่มจากการค้นหาประสบการณ์ที่ดีที่สุด (Peak Experience) จากนั้นเอาประสบการณ์ที่ได้ไปสานต่อเป็นความฝัน หรือวิสัยทัศน์ (Dream) วางแผนทำให้วิสัยทัศน์เป็นจริง (Design) และเริ่มต้นทำ (Destiny)

หลักการที่เป็นพื้นฐานของทฤษฎี Appreciative Inquiry

สุนทรียสาธก ยืนอยู่บนหลักการห้าประการ ดังนี้

The Constructionist Principle เป็นหลักการพื้นฐานที่อยู่เบื้องหลังแนวคิด Appreciative Inquiry ทั้งหมด หลักการคือ เรากำหนดชะตากรรมเราเองได้ เราสร้าง และร่วมสร้างหนทางใหม่ให้ตนเองได้

The Poetic Principle อดีต ปัจจุบัน อนาคตของเราเปิดกว้างต่อการตีความ และความ เป็นไปได้ที่ไม่มีขีดจำกัดอะไรทั้งสิ้น เราสามารถพบสิ่งดีๆในตัวบุคคล ในตัวองค์กรใดๆก็ตาม ในใครก็ตาม สิ่งที่เราเลือกที่จะสนใจจะสร้างสิ่งที่เป็นจริงขึ้นมา ถ้าเราให้ความสนใจอะไรเป็นพิเศษมันจะเติบโตเป็น ประสบการณ์จริงๆของเรามากยิ่งขึ้นเรื่อยๆ

The Simultaneity Principle การเปลี่ยนแปลงใดๆเริ่มต้นเมื่อเรากาม

The Anticipatory Principle ภาพในอนาคตที่เราสร้างขึ้นในใจ จะเป็นสิ่งนำทางเราในการ แก้ปัญหาของเราในปัจจุบัน และสร้างสรรค์อนาคตแก่เรา ภาพมีความหมายมากกว่าคำพูด ยิ่งภาพท้าทาย และชัดเพียงใด เราก็มักมีแนวโน้มจะเติบโตไปเส้นทางนั้นมากยิ่งขึ้น

The Positive Principle การที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้อย่างยั่งยืนได้นั้น มีเงื่อนไข ว่าต้องอยู่บนพื้นฐานของการคิดบวก อารมณ์ดี มีความสัมพันธ์ที่ดี มีความรู้สึกรู้ว่าต้องมีการเปลี่ยนแปลง อย่างเร่งด่วน ขณะเดียวกันก็มีความสุขสนุกสนานอยู่ในตัว การมีอารมณ์ที่ดีมีส่วนสำคัญต่อการทำงานและ การเติบโต กล่าวคือหากเรามีความสุข เราจะสามารถแก้ปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์ (ภิญโญ,2561,online)

#### 4.6 การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ด้วยสุนทรียสนทนา (Dialogue)

Dialogue มาจาก ภาษากรีกว่า “Dialogos” โดยคำว่า Logos หมายถึง คำ (The word) หรือ “ ความหมายของคำ ” และคำว่า “dia” หมายถึง “ ทะลุปรุโปร่ง ” ไม่ได้หมายความว่า “ สอง ” ดังนั้น การสนทนาจึงสามารถเกิดได้จากการกระทำของคนหลายคนไม่ใช่แค่สองคน บางครั้งแม้มีเพียงคนเดียวก็ สามารถทำได้ หากแม้เราตั้งใจที่จะฟังเสียงของตนเองที่เปล่งออกมา (ศรีสุตา คล้ายคล่องจิตร ,2548,online)

ความหมายของรากศัพท์ดั้งเดิมของคำว่า dialogue สามารถผ่าออกมาดูได้ดังนี้ คือ dia= through “ทะลุทะลวง”, logo = meaning of the word “ความหมายของคำที่พูดออกไป” แต่ David Bohm ผู้ซึ่งนำเอาวิธีการแบบ “สุนทรียสนทนา” ไปเผยแพร่ในบริบทของสังคมตะวันตก ยืนยันว่า ความหมายใหม่ของคำว่า ‘dialogue’ มิใช่เพียงแค่ การเข้าใจความหมายของคำที่พูดออกมาแบบทะลุ ทะลวงแต่เป็น stream of meaning หรือ “กระแสธารของความหมาย” ที่ไหลเลื่อนเคลื่อนที่ ถ่ายเทไป หากันได้โดยปราศจากการปิดกั้น (blocking) ของสิ่งสมมุติใดๆที่มนุษย์สร้างขึ้น ไม่ว่าจะเป็นฐานคติเดิมที่ ผังอยู่ในหัว (presupposition) วิธีการกำหนดใจเพื่อรับรู้โลกภายนอก (assumption) รวมทั้งวิญญู ทัศนคติ อำนาจ ยศถาบรรดาศักดิ์ หรือตำแหน่งหน้าที่ใดๆที่บุคคลได้มาจากการเป็นสมาชิกของสังคมใด สังคมหนึ่ง (ภุชณิสสา,2550,online)

การสนทนาแบบ Dialogue เป็นการรับฟังวิธีคิด วิธีการให้คุณค่า ความหมายของคนอื่นต่อสิ่งที่พูด เพื่อเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ละทิ้งสิ่งที่แต่ละคนยึดถือ เพื่อผ่าข้ามพรมแดนแห่งตัวตนไปพร้อมๆกัน

ด้วยเหตุที่มนุษย์มีความสามารถเฉพาะของอวัยวะรับสัมผัสที่แตกต่างจากสิ่งมีชีวิตอื่นๆ ความสามารถของตา หู จมูก ลิ้น ผิวหนัง ของมนุษย์นั้น ถือว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่การที่มนุษย์มี ” ใจ ” หรือ “ สัมผัสที่หก ” ทำให้มนุษย์สามารถสัมผัสสิ่งรอบตัวได้ละเอียดลึกซึ้งกว่าสิ่งมีชีวิตแบบอื่นๆ แนวคิดและหลักการเบื้องต้นของ Dialogue

หลักการของ Dialogue คือ การพูดคุยกันโดยไม่มีหัวข้อ หรือวาระที่ตายตัวล่วงหน้า ไม่มีประธาน ไม่เหมือนการประชุมอย่างมีเป้าหมายเพื่อหาข้อสรุปร่วมกัน คนในวงสนทนาสามารถพูดอะไรก็ได้ ถามอะไรก็ได้ ส่วนคนอื่นๆ จะตอบหรือไม่ตอบก็ได้

การเข้าไปในวง Dialogue ทุกคนต้องให้ความเคารพต่อบรรยากาศของความสงบ ปลดปล่อยอารมณ์ให้ผ่อนคลาย พูดเรื่องอะไรก็ได้ ส่วนใหญ่จะหลีกเลี่ยงการแนะนำและการตอบคำถาม เพราะคำถามที่เกิดขึ้นเป็นคำตอบในตัวของมันเอง นอกจากนี้ Dialogue ไม่อนุญาตให้มีการโต้แย้ง หรือสนับสนุน จนเกิดการปะทะกันทางความคิด อีกประการหนึ่งคือ การฟังให้ได้ยิน โดยไม่พยายามใส่ใจว่า เสียงนั้นเป็นเสียงของใคร แค่งำหนดใจให้รู้ได้ว่าเสียงที่ได้ยินคือ เสียงของกัลยาณมิตรของเราคนหนึ่ง ที่ปรารถนาจะได้ยินได้ฟังแต่สิ่งดีๆ

นอกจากนี้ ยังต้องเผื่อสังเกตอารมณ์และความรู้สึกของตนเองในขณะที่ได้ยินเสียงต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาอาจเป็นเสียงของตนเอง เสียงของคนในวงสนทนา หรือเสียงจากธรรมชาติ อาจมีความคิดบางอย่างเกิดขึ้น วาบขึ้นมาในใจ และความคิดนั้นอาจถูกนำไปใช้ในการเริ่มต้นของการทำอะไรบางอย่างที่มีคุณค่าต่อตนเองและสังคมในอนาคตก็ได้

หลักปฏิบัติ Dialogue

- ฟังอย่างลึกซึ้ง ฟังให้ได้ยิน
- มีความเป็นอิสระ และผ่อนคลาย
- ทุกคนเท่าเทียมกัน ไม่มีผู้นำ และไม่มีผู้ตาม

การจัดการวงสนทนาที่ดี แบบ Dialogue

การจัดการวงสนทนา ควรคำนึงถึงปัจจัยต่างๆ ซึ่ง อาจารย์ โสฬส ศิริไสย์ ได้แนะนำแนวทางแบบรวบรัดภายใต้คำพูดสั้นๆว่า SPEAKING ดังนี้

1. S Setting หมายถึง ฉาก สถานที่ และเวลาของการทำ Dialogue ซึ่งถือเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญเป็นอันดับต้นๆ กล่าวคือ การจัดสถานที่ ควรจัดให้นั่งเป็นวงกลม ให้ทุกคนในวงสนทนาหันหน้าเข้าหากัน เพื่อให้สามารถมองเห็นหน้า ซึ่งกันและกันได้หมดทุกคน และให้มีพื้นที่ว่างพอที่ทุกคนจะ

สามารถเคลื่อนไหวไปมาได้สะดวก ถ้าหากมีทิวทัศน์ที่สวยงามที่เป็น “ต้นทุน ” ทางธรรมชาติที่ติดอยู่แล้ว ควรใช้ให้เป็นประโยชน์มากที่สุด โดยเปิดม่านเพื่อให้สามารถมองเห็นวิวทิวทัศน์ และปลดปล่อยอารมณ์ และเป็นที่พักสายตา

2. P Process หมายถึง กระบวนการ Dialogue เป็นเรื่องของกระบวนการ (Process Determinism) ซึ่งเป็นไปตามเหตุและปัจจัยไม่สามารถคาดการณ์ไว้ล่วงหน้าได้ ผู้เข้าร่วมวงสนทนาต้องมีสติอยู่เสมอ สิ่งที่พูดไม่มีการสรุปหรือสร้างความคิดรวบยอด เพื่อหาคำตอบสุดท้าย และให้ทุกคนคิดเหมือนกันหมด แต่ถ้าผู้เข้าร่วมวงเชื่อมั่นในเรื่องของกระบวนการ จะเห็นว่า คำตอบจะเกิดขึ้นเป็นระยะๆ และเป็นหน้าที่ของผู้เข้าร่วมวงที่จะทำความเข้าใจกับคำตอบนั้นด้วยตนเอง คำตอบบางอย่างรู้ได้เฉพาะตัว อธิบายให้ใครฟังไม่ได้

3. E Ends หมายถึง เป้าหมาย Dialogue ไม่อนุญาตให้แต่ละคนนำเป้าหมายส่วนตัว หรือวาระส่วนตัวเข้าไปใช้ นอกจากจะมีเป้าหมายเพื่อการฟัง เรียนรู้ตนเอง และเรียนรู้ผู้อื่นเท่านั้น นอกจากนี้จะต้องหลีกเลี่ยงมิให้มีการตั้งผลลัพธ์ไว้ล่วงหน้า ไม่นำสิ่งที่เชื่ออยู่ในใจออกมาโต้แย้งประหัตประหารซึ่งกันและกัน Dialogue จึงเหมาะสมสำหรับเริ่มต้นทำงานที่มีความซับซ้อน หลากหลาย หรือต้องการแก้ไข ปัญหาที่ยากร่วมกัน Dialogue จึงไม่มีการโอ้อวด ไม่แนะนำสั่งสอน หรือหวังจุดประกายให้คนอื่นคิดตาม รวมทั้งไม่โต้แย้ง หรือยกยอปอปั้น หรือตำหนิติเตียน

4. A Attitude หมายถึง การมีเจตคติที่ดีต่อคนอื่น มีจิตใจที่เปิดกว้าง มีความสุขที่ได้ยินได้ฟัง และได้เรียนรู้จากผู้อื่น Dialogue คือชุมชนสัมมาทิฐิ ไม่เริ่มต้นด้วยการประณามคนอื่น การเสนอแนะให้คนอื่นทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ หรือการพูดถึงปัญหา ซึ่งจะนำไปสู่การโต้เถียง การปกป้อง และการมุ่งเอาชนะกัน

5. K Key Actor หมายถึง คณะทำงานที่อยู่เบื้องหลัง ผู้ทำหน้าที่ประสานงาน สร้างฉาก และค้นหาผู้ที่เหมาะสมจะมานั่งพูดคุยกัน เพื่อวัตถุประสงค์ร่วมกันอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งจะรวมความถึง Facilitator ผู้ทำหน้าที่อำนวยความสะดวกให้เป็นไปตามหลักการของกระบวนการ รวมทั้งแก้ไขปัญหาค้นหาทางที่ โดยสุภาพและไม่ทำให้ผู้ร่วมวงสนทนา รู้สึกเสียหน้า

6. I Instrument หมายถึง เครื่องมือของ Dialogue คือ จะต้องช่วยลดทอนความเป็นทางการของการใช้ภาษาให้มากที่สุด หลีกเลี่ยงถ้อยคำแบบพิธีการ เช่น ขออนุญาตพูด เพราะการพูดนี้ไม่ต้องขออนุญาตใคร หากผู้พูดคนก่อนพูดจบและมีความเงียบเกิดขึ้นก็สามารถแทรกตนเองขึ้นมาพูดได้โดยอัตโนมัติ แต่สิ่งที่จะต้องระวังคือพูดสิ่งใดออกไป สิ่งนั้นจะย้อนกลับมาเข้าสู่ตนเอง ทำให้รู้สึกได้ภายหลัง

7. N Norms of Interaction หมายถึง บรรทัดฐานของการปฏิสัมพันธ์ ซึ่งจะต้องมีความเท่าเทียมกัน ทั้งในแง่ของคำพูดและการปฏิบัติ กล่าวคือ จะต้องหลีกเลี่ยงคำพูดและการกระทำทางวาจาใดๆ ที่แสดงว่าตนเองเหนือกว่า หรือด้อยกว่าคนอื่น วัจนกรรมที่แสดงความเหนือกว่าได้แก่ คำพูดแบบ

แนะนำ อบรม สั่งสอน โอ้อวด ยกตนข่มท่าน ส่วนคำพูดที่แสดงความด้อยกว่าคนอื่น เช่น คำพูดแบบ  
วิงวอนร้องขอ คำแนะนำและความช่วยเหลือจากผู้อื่น

8. G Genre หมายถึง ประเภทของการพูดคุย Dialogue ไม่ใช่การพูดคุยแบบพิจารณาถกเถียง  
หรือโต้แย้ง ไม่ใช่การบรรยายไม่ใช่การประชุมที่มีประธานทำหน้าที่วินิจฉัย สั่งการ หรือมีเป้าหมายวาระไว้  
ล่วงหน้า แต่เป็นการพูดคุยแบบเปิด ไม่มีเป้าหมาย และวาระเพื่อสร้างความหมายร่วมกัน แต่หาก  
เป้าหมายจะเกิดขึ้นตามมาในภายหลังก็ไม่มีใครห้าม แต่ต้องเกิดภายใต้บริบทของการสร้างความหมาย  
ร่วมกัน Dialogue หรือบทความนี้ ไม่ใช่เป็นคำตอบสุดท้ายของการแก้ปัญหาอันสลับซับซ้อนบนโลกใบนี้  
ได้ทุกเรื่อง แต่ Dialogue เป็นเพียงการเริ่มต้นของ “ สัมมาทวิฐิ ” เพื่อการแก้ปัญหาที่มนุษย์สร้างขึ้น นับ  
จากอดีตมาจนถึงปัจจุบัน ดังนั้น การทำ Dialogue จึงควรทำอย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ คนในวง  
สนทนาจะเป็นกระจกเงาให้กันและกัน อย่างปราศจากอคติ เพื่อเปิดโอกาสให้แต่ละคนเรียนรู้ตนเอง และ  
แก้ไขปรับปรุงตนเอง เพื่อให้สามารถทำงานร่วมกัน และอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข สามารถ  
ทำงานที่ยากๆที่ไม่สามารถจัดการด้วยวิธีการธรรมดาได้ (ศรีสุตา คล้ายคล่องจิตร,2548,online)

## 5.กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา

### 5.1 ความหมายของกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา

จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร (2550) ได้ให้ความหมายคำว่าจิตตปัญญาศึกษา หมายถึง การศึกษาที่มุ่ง  
พัฒนาภายในด้วยกระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ได้ฝึกปฏิบัติและเรียนรู้ศาสตร์ตามที่คุณเรียน  
สนใจ สามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่างๆ มาประยุกต์ใช้ได้อย่างสมดุล ทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่น เกิดความ  
รักความเมตตา เกิดปัญญาและการตระหนักรู้ด้วยในตนเอง

ชลลดา ทองทวี และคณะ (2551 อ้างถึงในนฤมล อเนกวิทย์,2552) ได้ให้ความหมายคำว่า จิตต  
ปัญญาศึกษา หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การศึกษาที่เน้นการพัฒนาภายในอย่าง  
แท้จริงเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากอคติ เกิดความรักความเมตตา มีจิต  
สานึกต่อส่วนรวมและสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่างๆ มาประยุกต์ ใช้ในชีวิตได้อย่างสมบูรณ์

ธนา นิลชัยโกวิทย์ และอดิสร จันทรสุษ (2552) ได้ให้ความหมายคำว่า จิตตปัญญาศึกษา  
หมายถึง การศึกษาที่มุ่งเน้นการสืบค้นสำรวจภายในตนเอง การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง และการรับ  
ฟังด้วยใจเปิดกว้าง ซึ่งจะนำไปสู่การตระหนักรู้จักตนเอง การหยั่งรู้ และความเปิดกว้างยอมรับความ  
หลากหลายและอุดมของโลก ทั้งนี้ จากการตระหนักเข้าใจตนเองจะส่งผลให้เกิดความชื่นชมในคุณค่าของ  
ประสบการณ์ของผู้อื่นด้วยเช่นกัน

ประเภท วะสี (2550) ได้ให้ความหมายคำว่า จิตตปัญญาศึกษา หมายถึง การศึกษาที่ทำให้เข้าใจภายในของตนเองหรือการรู้จักของตนเองแล้วเกิดปัญญา หรือเข้าถึงความจริงอันสูงสุด ความดีความงาม ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ ความสุข และความรักอันดีต่อเพื่อนมนุษย์ และธรรมชาติทั้งหมด อันเป็นไปเพื่อชีวิตและการอยู่ร่วมกันที่ดี โดยเน้นการศึกษาจากการปฏิบัติ เช่น จากการทางานศิลปะ โยคะ การเป็นชุมชน การเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม สุนทรียสนทนา การเรียนรู้จากธรรมชาติและจิตตภาวนา เป็นต้น

สรุปได้ว่ากระบวนการเรียนรู้ด้วยจิตใจผ่านประสบการณ์ตรง รับฟังด้วยความตั้งใจ โดยปราศจากอคตินำไปสู่การรู้จักตนเอง

## 6. คนมีความสุข

คนมีความสุข หมายถึง ผู้ที่มีความสมดุลในวิถีชีวิต เช่น มีร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ มีจิตใจร่าเริง แจ่มใส มีความรัก ความอบอุ่น มีความสงบสุข สันติ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ใช้สติปัญญาในการวางแผน และคิดแก้ปัญหาในการดำรงชีวิต และสามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข (สุวิทย์ มูลคา และอรทัย มูลคา.2543:38)

คนมีความสุข หมายถึง คนที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ จิตใจร่าเริง เบิกบานแจ่มใส คนมีความสุขไม่หมกมุ่นกับสิ่งเสพติด มอมเมาอบายมุข คนที่มีความสุขย่อมมีสุนทรียภาพทางดนตรี กีฬา หรือศิลปะ (กระทรวงศึกษาธิการ,2546:1-2)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (2548:40:42) ได้กล่าวถึงคุณสมบัติของผู้มีความสุขไว้ว่า สมานที่เรารู้จักนี้ เรียกเต็มว่าจิตสมาน เป็นสมานของจิต คือ อาการที่จิตแน่วแน่นมั่นคง อยู่กับสิ่งที่ทำไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่านไป แต่ในการที่จิตสมาน จะเกิดขึ้นนั้น มันมีศีลสมานเป็นตัวนำขอให้สังเกต หลักที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้เรื่องนี้สำคัญมาก เมื่อคนปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา เจริญไปในไตรสิกขา จะมีธรรมสมานเกิดขึ้น และเมื่อธรรมสมานเกิดขึ้นแล้วก็จะเกิดจิตสมาน

ธรรมสมานก็คือ การประสานแน่วแน่นของธรรม คือคุณสมบัติต่างๆของจิต แน่วแน่นลงสู่สมาน ซึ่งมี 5 ประการ ถ้าเด็กหรือใครก็ตามที่มีคุณสมบัติเหล่านี้ จึงเป็นสิ่งที่ควรสร้างขึ้นให้กับเด็กอย่างยิ่งได้แก่

1. ปราโมทย์ ความร่าเริงเบิกบานแจ่มใส ข้อนี้เป็นคุณสมบัติพื้นฐานของจิตใจ คือสภาพจิตสามัญ เด็กจะต้องเป็นอย่างนี้ คือมีปราโมทย์ คือมีจิตใจร่าเริง เบิกบาน พระพุทธเจ้าตรัสว่า ผู้ที่มากด้วยปราโมทย์ จักทำให้ทุกข์หมดสิ้น คือจะบรรลุนิพพาน ใครมีปราโมทย์อยู่เสมอ ก็เรียกได้ว่าอยู่ใกล้นิพพาน



2. ปิติ ความอิมใจ ปลาบปลื้มใจ ถ้าเราทำอะไรด้วยใจรัก พอทำได้ ก้าวหน้าไป คืบหน้าไปก็จะมี ปิติอิมใจ ปลื้มใจ

3. ปัสลัทธิ ความสงบเย็น ผ่อนคลาย เป็นคุณสมบัติที่ตรงข้ามกับสภาพจิตของคนปัจจุบันคือความเครียด

4. สุข ความฉ่ำชื่นรื่นใจ คล่องใจ ไม่มีอะไรบีบคั้น

5. สมာธิ ความมีใจแน่วแน่ คือใจอยู่กับสิ่งที่ทำ แน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก มั่นคง ถ้ามีปัญหามาช่วยเห็นเหตุผล เห็นคุณค่า เห็นประโยชน์ของสิ่งที่ทำ ก็จะมีใจเพิ่มขึ้น

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2546:60-62) ได้กล่าวถึงความสุขไว้ว่า “เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนว่า ให้ตั้งทำที่ หรือตั้งทัศนคติ ต่อประสบการณ์ทุกอย่างด้วยทำที่ของการเรียนรู้ เพียงเท่านี้แหละ การศึกษาก็เริ่ม สิ่งร้ายเราก็ได้เรียนรู้ สิ่งดีเราก็ได้เรียนรู้ สิ่งร้ายบางที่ได้ประโยชน์ในการเรียนรู้ ยิ่งกว่าสิ่งดี หรือสิ่งที่เราชอบคนที่อยากเรียนรู้และได้พัฒนาทำที่ ของการเรียนรู้ไว้มาก ความใฝ่รู้ และใฝ่เรียน ก็จะมีเกิดขึ้น ทางพระท่านเรียนว่าฉันทะ เมื่อเรียนรู้ก็ไม่มีทุกข์จากอะไรเลย มีสุขอย่างเดียวคือสุขจากการเรียนรู้ และการเรียนรู้ก็เป็นความสุข

ความสุขจากการเรียนรู้เป็นความสุขในการศึกษาทางปัญญาแต่ดี มันเข้ามาช่วย หลายอย่างหลายชั้น คนที่ศึกษาและพัฒนาตนอยู่นั้นในด้านความสุขในการเจอของที่ชอบ เขาก็มีอยู่แต่เดิมแล้ว แต่การเรียนรู้จะช่วยเสริมสุขนั้นอีก โดยให้เขารักษาตัวได้ดี ให้ความสุขจากของชอบ โยไม่ถลาพลาดพลั้งติดเอาทุกข์มาด้วย เช่นถ้าอะไรเสียหายมาทุกข์มา เขาก็รู้ทัน และหลีกเลี่ยงหรือยังได้ และไม่ลุ่มหลงมัวเมาเป็นต้น เมื่อเจอของไม่ชอบก็พลิกเปลี่ยนเป็นทุกข์ เพราะไม่ชอบ มาเป็นความสุขจากการได้เรียนรู้มัน

ในการพัฒนาเด็กอย่าไปพัฒนาเขาให้เขามีความสุขจากตัณหา เพราะตัณหา มีอยู่แล้ว ไม่ต้องไปพัฒนามัน เมื่อเราเกิดมา มีตา หู จมูก ลิ้นมากก็มีตัณหาด้วย ตัณหาที่พึงอวิชชา ตัณหาที่มาตลอด เราไม่ต้องพัฒนาหรอกเพราะมันจะเกิดอยู่เรื่อย

ความสุขจากการเรียนรู้เราต้องพัฒนา เราต้องฝึกเด็กให้มีความสุขจากการเรียนรู้ จนกระทั่งเด็กเกิดการใฝ่รู้ เมื่อเกิดการใฝ่รู้และชอบเรียนรู้ เมื่อนั้นก็เริ่มสบายใจได้ เพราะพระพุทธเจ้าตรัสว่าเกิดฉันทะแล้ว ต่อไปประสบการณ์เข้ามาไม่ว่าดีหรือร้าย เขาได้ความสุขหมด เพราะเขาดีใจที่เขาได้เรียนรู้ เกิดไปเจอสิ่งร้ายเขาก็ได้เรียนรู้มาก ก็ยิ่งดีใจใหญ่ กลายเป็นว่าเจอสิ่งร้ายกลับดีใจ อาจจะมีความสุขมากกว่าเจอสิ่งดี กลายเป็นอย่างนั้นไป เพราะได้เรียนรู้มากกว่า”

วิชัย วงษ์ใหญ่ (อ้างถึงใน สุวิทย์ มูลคา และอรทัย มูลคา.2543:39) ได้เสนอองค์ประกอบของคนดี คนเก่ง และมีความสุขไว้ในภาพประกอบ 3

ภาพประกอบ 3 องค์ประกอบของคนดี คนเก่ง และมีความสุข

	คนดี	คนเก่ง	คนมีความสุข
มีวินัย	มีค่านิยมประชาธิปไตย	ภาษา	การเรียนรู้
ความสนใจใฝ่รู้	เห็นคุณค่าตนเอง และของคนอื่น	ตรรก/คณิตศาสตร์	ตอบสนองการใฝ่รู้
การควบคุมตนเอง	ทำหน้าที่ตนเองอย่างสมบูรณ์	ดนตรี/จังหวะ	ตอบสนองการ
ความรับผิดชอบ	ทำหน้าที่ตนเองอย่างสมบูรณ์	การเคลื่อนไหว	กระทำการ
ความมีเหตุผล	ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	ศิลปะ/มิติสัมพันธ์	สร้างสรรค์
ความซื่อสัตย์	เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น	การสื่อสาร/ความสัมพันธ์	การบริโภคด้วย
ความขยัน	เคารพกติกาสังคม	ระหว่างบุคคล	ปัญญาและความคิด
ตั้งเป้าหมายเพื่ออนาคต	ทำงานร่วมกับผู้อื่นเป็น มีเหตุผลและเสียสละ	ความรู้สึกรัก/ความลึกซึ้งภายในใจ ธรรมชาติสิ่งแวดล้อม	

ที่มา : วิชัย วงษ์ใหญ่ (อ้างถึงใน สุวิทย์ มูลคำ และอรทัย มูลคำ.2543:39)

สรุปได้ว่า คนมีความสุข คือ คนที่เข้าถึงความหมายที่แท้จริงของชีวิต และสามารถปรับการดำรงชีวิตให้เข้ากับธรรมชาติ คนที่มีความสุขในชีวิตไม่จำเป็นต้องร่ำรวยเงินทอง ชื่อเสียง หรือยศถาบรรดาศักดิ์ แต่คนมีความสุข คือ มีสุขภาพกาย และจิตที่แข็งแรง มีความสุขในการเรียนรู้ชีวิตอยู่อย่างพอเพียง และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

### การวัดความสุขในการเรียนรู้

กิตติวดี บุญเชื้อ (2540) ได้กำหนดความรู้สึกรักและพฤติกรรมของนักเรียนที่มีความสุขในการเรียนรู้ไว้ดังนี้

1. มาโรงเรียนด้วยความตื่นเต้น
2. มุ่งมั่นอยากรู้ในสิ่งที่ยังไม่รู้
3. อยากทำในสิ่งที่ไม่เคยทำ
4. อยากเป็นในสิ่งที่ไม่เคยเป็น

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (2540) ระบุว่านักเรียนที่มีความสุขในการเรียนรู้จะมีลักษณะต่างๆ ดังนี้

1. มาโรงเรียนสม่ำเสมอ
2. ทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มใจ
3. ขยันเรียน

4. รักการทำงานของตน
5. มีแรงจูงใจในการเรียน
6. รักษาสุขภาพกาย-ใจ
7. ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเพื่อน
8. แบ่งปันสิ่งของให้เพื่อน
9. อยากมาโรงเรียนสม่ำเสมอ
10. ไม่รังแก ไม่เอาเปรียบ ไม่แก้งเพื่อน
11. อยากเรียนวิชาที่ครูสอน
12. กระตือรือร้นที่จะเรียน
13. มีส่วนร่วมในการเรียน สนใจเรียน
14. รับผิดชอบและให้ความร่วมมือในกิจกรรมของโรงเรียน
15. ปฏิบัติตามกฎของโรงเรียน

ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ (2540) กล่าวว่านักเรียนที่มีความสุขในการเรียนรู้จะมีความรู้สึกและพฤติกรรม ดังนี้

1. รักครู
2. รักเพื่อน
3. รักโรงเรียน
4. อยากมาโรงเรียน
5. ต้องการที่จะเรียนวิชาที่ครูสอน

ประเวศ วะสี (2543) กล่าวว่านักเรียนที่มีความสุขในการเรียนรู้จะมีพฤติกรรม ดังนี้

1. มีความขยันหมั่นเพียรในการเรียน
2. มีความเอาใจใส่ต่อการเรียน
3. มีการทบทวนบทเรียน
4. เกิดความอยากรู้

ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2544) กล่าวว่านักเรียนที่มีความสุขในการเรียนรู้ จะมีความรู้สึกและพฤติกรรม ดังนี้

1. ขยันทำการบ้าน
2. ไม่หนีเรียน
3. เกิดความอยากรู้

4. กระตือรือร้น
5. สนใจไขว่คว้าหาความรู้
6. อยากที่จะเรียนรู้
7. สนุกที่จะได้เรียนรู้
8. กระทำสิ่งต่างๆได้สำเร็จ
9. จำได้ในสิ่งที่เรียนรู้

จากความหมายของการเรียนรู้อย่างมีความสุขและลักษณะพฤติกรรมตลอดจนความรู้สึกของนักเรียนที่มีความสุขในการเรียนรู้นั้น มีมากหลายประการ ซึ่งในการวิจัยนี้การวัดการเรียนรู้ที่มีความสุข น่าจะต้องพิจารณา 3 ด้าน ดังนี้

ความรู้สึกต่อกิจกรรมการเรียนการสอน หมายถึง ความรู้สึกที่ดีของนักเรียนที่แสดงออกถึงความพึงพอใจในกิจกรรมการเรียนการสอน ได้แก่ อยากมาโรงเรียน อยากเรียน มีความตั้งใจ และสนุกสนานเพลิดเพลินในการเรียน

ความรู้สึกต่อบุคคลอื่น หมายถึง ความรู้สึกที่ดีของนักเรียนที่แสดงออกถึงความพึงพอใจในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น ได้แก่ อยากทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนและครู มีความสุขและสนุกสนานที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนและครู

ความรู้สึกต่อสภาพแวดล้อมในโรงเรียน หมายถึง ความรู้สึกที่ดีของนักเรียนที่แสดงออกถึงความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมของโรงเรียน มีความสบายใจที่ได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้

## 7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

มีนักการศึกษาจำนวนไม่น้อยที่ได้ทำการวิจัย ผลของการใช้กระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษาในการจัดการเรียนรู้ในประเด็นต่างๆ ซึ่งผู้วิจัยได้เลือกที่สนใจมาดังต่อไปนี้

### 7.1 งานวิจัยต่างประเทศ

โนซาวา (Nozawa,2004) พบว่าการนำแนวปฏิบัติแบบจิตตปัญญาศึกษาไปใช้ในชีวิตครูส่งผลต่อการพัฒนาตัวครูทั้งในแง่คุณภาพชีวิตส่วนตนและในแง่คุณภาพการสอนโดยพบว่า ครูที่ปฏิบัติสมาธิแบบจิตตปัญญาศึกษามีการรับรู้ตนเองที่สูงขึ้น สอนได้อย่างเป็นธรรมชาติ และพบว่าครูเหล่านี้ มีคุณลักษณะความเป็นครูสามารถช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาตนเองได้ดียิ่งขึ้น

## 7.2 งานวิจัยในประเทศ

อัจฉราพรรณ เพิ่มขึ้น กัญญา กาศิริพิมาน และชรินทร์ มั่งคั่ง (อ้างในวารสารคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2560,online) ได้ทำการศึกษาการใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนในวิชาหน้าที่พลเมือง พบว่า

1. ผลการใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพผู้เรียนในวิชาหน้าที่พลเมืองโดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาผู้เรียน 5 ส ได้แก่ สร้างสติ (Check-in), สนทนาสนทนา (Dialogue Conversation), สะท้อนความคิด (Reflection), สรุปสาระสำคัญ (Check-out) และสื่อบันทึกสร้างสรรค์ (Journaling) พบว่า ผู้เรียนมีคุณภาพในวิชาหน้าที่พลเมืองอยู่ในระดับมาก ผู้เรียนเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น มีจิตสาธารณะ อนุรักษ์วัฒนธรรมไทยและภูมิปัญญาท้องถิ่น ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ เลือกใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม มีการคิดอย่างมีเหตุผล ผู้เรียนมีการเรียนรู้ มีความมั่นใจ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การฝึกสติ ปฏิบัติตาม หลักธรรมของศาสนาที่ตนนับถือ และมีความเพียรพยายาม อยู่ในระดับมาก

2. ความคิดเห็นของผู้เรียนต่อการใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพผู้เรียนในวิชา หน้าที่พลเมือง พบว่าการใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนส่งเสริมให้มีความสุข ในการเรียน ส่งเสริมให้มีการพัฒนาสติ ทำให้สงบ และมีสติภายในมากขึ้น รู้สึกผ่อนคลายในการเรียน เกิดความรัก ความเมตตาต่อสรรพสิ่ง ส่งเสริมให้เกิดความสนใจในกิจกรรมการเรียนรู้กล้าแสดงออก มีวินัยในการทำงาน สื่อการ สอนหลากหลาย ส่งเสริมให้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมเกิดความสามัคคี ฝึกทักษะการแก้ไขปัญหา เห็นคุณค่าของ ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว ส่งเสริมให้มีความรับผิดชอบต่อนักเรียนและส่วนรวม ส่งเสริมให้เป็นผู้ฟัง ที่ดี มีมารยาทในการฟังเห็นคุณค่าของตัวเอง ส่งเสริมให้รักษาระเบียบวินัยของโรงเรียน และส่งเสริมให้เห็นประโยชน์ของการจัดการเรียนรู้ตามกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพผู้เรียน อยู่ในระดับมาก

พิชญ พรหมวาทย (พิชญ,2557,online) พบว่า หลังได้รับการจัดการเรียนการสอนตามรูปแบบการเรียนการสอนกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ผู้เรียนมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยความฉลาดทางอารมณ์ใน 3 ด้าน คือ ด้านดี ประกอบด้วย การควบคุมตนเอง เห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบ ด้านเก่ง ประกอบด้วยการมีแรงจูงใจ การตัดสินใจแก้ปัญหาและสัมพันธ์ภาพ ด้านสุข ประกอบด้วย ความภูมิใจในตนเอง ความพอใจในชีวิต และความสงบสุขทางใจ

เอ็มอร ทองเหลือ (เอ็มอร,2561,online) ทำการวิจัย การจัดการเรียนรู้วิชาพุทธศาสนา เรื่อง บริหารจิตเจริญปัญญา ตามแนวจิตตปัญญาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า ผู้เรียนมีความพึง

พอใจด้านกิจกรรมการเรียนรู้อยู่ในระดับ มากที่สุด( $X=4.53$ )ด้านครูผู้สอน/บรรยากาศการสอนพบว่า ผู้เรียนมีความพึงพอใจด้านครูผู้สอน/บรรยากาศการสอน อยู่ในระดับมาก ( $X = 4.46$ ) ด้านความพึงพอใจ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนด้านคุณธรรมพบว่า ผู้เรียนมีความพึงพอใจ การเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของผู้เรียนด้านคุณธรรมอยู่ในระดับมากที่สุด ( $X=4.56$ ) ด้านความพึงพอใจการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของผู้เรียนด้านสังคม พบว่า ผู้เรียนมีความพึงพอใจการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนด้าน สังคม อยู่ในระดับ มากที่สุด ( $X = 4.51$ ) การจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญา โดยใช้รูปแบบ ไตรสิกขา ทำให้ผู้เรียน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพุทธศาสนาเพิ่มมากขึ้นและผู้เรียนมีความพึงพอใจ ต่อการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญา โดยใช้รูปแบบไตรสิกขา ตลอดจนส่งผลถึงการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของผู้เรียนด้านคุณธรรมและด้านสังคมในทางที่เป็นประโยชน์ ต่อส่วนรวมได้เป็นอย่างดี

มยุรี สายรัตน์ (มยุรี สายรัตน์,2555) ได้ทำการวิจัย การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ศิลปะตาม แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาผลการศึกษาค้นคว้าปรากฏดังนี้

1. ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ศิลปะเพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ตามแนวคิดจิตตปัญญา ศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีประสิทธิภาพ เท่ากับ  $85.27/84.07$  ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้
2. ดัชนีประสิทธิผลของการเรียนรู้ด้วยแผนการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความคิด สร้างสรรค์ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่1 มีค่าเท่ากับ  $0.7014$  แสดงว่านักเรียนมี ความก้าวหน้าในการเรียนร้อยละ  $70.14$
3. นักเรียนที่เรียนด้วยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ตามแนวคิดจิตต ปัญญาศึกษาพบว่า มีความคิดสร้างสรรค์หลังจากเรียนโดยรวมอยู่ในระดับมาก
4. ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ตามแนวคิดจิตตปัญญา ศึกษา ทำให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองในการเข้าถึงความจริง ความดี และความงาม เกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนต่างๆในการออกแบบ ปฏิบัติการออกแบบและสร้างสรรค์ผลงานได้ตาม จินตนาการ และเกิดความคิดสร้างสรรค์ โดยมีการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ อย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับ ตนเองในบรรยากาศที่สงบ ผ่อนคลาย มีสมาธิและความตระหนักรู้ มีความประพฤติที่ดีขึ้น เกิดความรัก ความเมตตา ความเข้าใจและการยอมรับซึ่งกันและกัน มีการเชื่อมโยงความรู้ที่ได้รับเข้ากับชีวิต ระหว่าง ความคิด อารมณ์และการกระทำ โดยได้เข้าเผชิญกับการปฏิบัติกิจกรรมรูปแบบต่างๆตามขั้นตอนอย่าง ต่อเนื่องสั้นไหล เกิดความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง และเกิดชุมชนแห่งการเรียนรู้ภายในกลุ่มและ ระหว่างกลุ่มในขณะนำเสนอผลงานและการจัดนิทรรศการ จากกระบวนการดังกล่าว ทำให้นักเรียนมีสติ ในการปฏิบัติงาน เกิดสมาธิ เกิดการเรียนรู้และได้นำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

## บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้แบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุขเพื่อศิษย์และครอบครัว โดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา โรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methodology Research) ซึ่งมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย 3 ประการ คือ 1) เพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้ “จิตตปัญญาศึกษา” แบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข 2) เพื่อศึกษาศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียน 3 ด้าน คือ ด้านการทำงาน ด้านการเรียนรู้ และด้านศีลธรรม และ 3) เพื่อศึกษาระดับความสุขของนักเรียนและผู้ปกครองนักเรียน ทั้งนี้โดยมีรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีดำเนินงานวิจัย ดังนี้

- 3.1 รูปแบบการวิจัย
- 3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.6 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

### 3.1 รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methodology Research) ประกอบด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) และการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) มีการเก็บรวบรวมโดยใช้แบบสอบถาม

3.1.1 การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อให้ได้ข้อมูลในการสร้างกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาแบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข ทั้งนี้ผู้วิจัยได้คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) คือ ครูที่ปรึกษาประจำชั้นเรียนจำนวน 11 ท่าน ในการสนทนาครั้งนี้

3.1.2 การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยการแจกแบบสอบถามวัดศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียนใน 3 ด้าน ประกอบด้วย ด้านการทำงาน, ด้านการเรียนรู้ และด้าน

ศีลธรรม และวัดระดับความสุขของนักเรียนและผู้ปกครองนักเรียน หลังจากใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียน

## 3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

### 3.2.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

3.2.1.1 นักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561 จำนวน 104 คน

3.2.1.2 ผู้ปกครองนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561 จำนวน 104 คน

3.2.1.3 ครูที่ปรึกษาประจำชั้นเรียน โรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561 จำนวน 11 คน

### 3.2.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย ตัวแทนผู้ปกครองนักเรียน จำนวน 18 คน เลือกแบบเจาะจงจากผู้ปกครองนักเรียนระดับชั้นเรียนละ 3 คน จำนวน 6 ชั้น

## 3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งตามรูปแบบการวิจัย เป็น 2 ประเภท ดังนี้ 1. การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ได้แก่ แนวคำถามที่ใช้ในการสนทนา ซึ่งเป็นประเด็นสนทนาเพื่อให้ได้ข้อมูลในการสร้างกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา เพื่อพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียน และแบบสัมภาษณ์ 2. การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ได้แก่ แบบสอบถาม จำนวน 3 ฉบับ ประกอบด้วย 1) แบบสอบถามศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียน โดยวัดศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียนใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการทำงาน, ด้านการเรียนรู้ และด้านศีลธรรม 2) แบบสอบถามวัดระดับความสุขของนักเรียน 3) แบบสอบถามวัดระดับความสุขของผู้ปกครองนักเรียน

### 3.3.1 การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

3.3.1.1 แบบสอบถาม ผู้วิจัยดำเนินการสร้างและตรวจสอบคุณภาพ ดังนี้

1. ศึกษาการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียน 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการทำงาน 2) ด้านการเรียนรู้ และ 3) ด้านศีลธรรม และศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของนักเรียนและผู้ปกครอง

2. กำหนดกรอบแนวคิด ในการสร้างเครื่องมือการวิจัย

3. กำหนดวัตถุประสงค์ในการสร้างเครื่องมือการวิจัย



4. ดำเนินการสร้างเครื่องมือ
5. นำเครื่องมือที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ทำการตรวจสอบความสอดคล้องและความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) เลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป
6. นำเครื่องมือการวิจัยไปทดลองใช้ (Try out) กับประชากรอื่นที่ไม่ใช่ประชากรที่ศึกษา จำนวน 30 ชุด แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น
7. จัดพิมพ์แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ และนำไปใช้จริงเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล

#### ข้อมูล

3.3.1.2 แนวคำถามที่ใช้ในการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยดำเนินการสร้างและตรวจสอบคุณภาพ ดังนี้

1. กำหนดหัวข้อและประเด็นสนทนา
2. จัดเรียงลำดับคำถามก่อนหลังให้เหมาะสม
3. จัดพิมพ์ (ร่าง) ข้อคำถาม
4. นำร่างข้อคำถามให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องและเหมาะสม
5. ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ
6. จัดพิมพ์ข้อคำถามฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้ในการสนทนากลุ่ม

3.3.1.3 แบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยดำเนินการสร้างและตรวจสอบคุณภาพดังนี้

1. ศึกษาการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียน 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการทำงาน 2) ด้านการเรียนรู้ และ 3) ด้านศีลธรรม และศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของนักเรียนและผู้ปกครอง

2. กำหนดประเด็นและหัวข้อหลักในการสัมภาษณ์
3. จัดทำร่างแนวคำถามในการสัมภาษณ์ โดยเป็นคำถามปลายเปิด
4. นำร่างแนวคำถามในการสัมภาษณ์ให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่านตรวจสอบความถูกต้อง เหมาะสม

5. ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ
6. จัดพิมพ์แบบสัมภาษณ์ และนำไปใช้จริงเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล

### 3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนดังนี้

3.4.1 การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม ดำเนินการดังนี้

1) ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการสนทนากลุ่ม โดยใช้แนวคำถามที่สร้างขึ้นเป็นประเด็นในการสนทนา โดยการซักถามผู้ให้ข้อมูล จุดประเด็นให้เกิดการพูดคุย ถามความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ

2) ดำเนินการบันทึกโดยใช้แบบบันทึกการสนทนา ร่วมกับการบันทึกเสียง

#### 3.4.2 การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ดำเนินการดังนี้

1) ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์นักเรียนโดยการนำแบบสัมภาษณ์ให้นักเรียน ครู และผู้ปกครองเป็นผู้เขียนตอบ

2) รวบรวมแบบสัมภาษณ์แล้วนำคำตอบแต่ละข้อคำถามมาแจกแจงความถี่ วิเคราะห์และสังเคราะห์เป็นข้อมูลเชิงพรรณนา

#### 3.4.3 การเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม ดำเนินการดังนี้

1) ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามให้ประชากรที่เป็นนักเรียนตอบแบบสอบถาม และเก็บแบบสอบถามด้วยตนเอง จำนวน 104 ฉบับ

2) ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามให้ประชากรที่เป็นผู้ปกครองตอบแบบสอบถาม และเก็บแบบสอบถามด้วยตนเองในการประชุมชั้นเรียน จำนวน 75 ฉบับ ส่วนที่เหลืออีกจำนวน 29 ฉบับ ให้ครูที่ปรึกษาประจำชั้นนำไปให้ตอบในช่วงเวลาเย็นที่บ้านนักเรียน รวมทั้งสิ้นจำนวน 104 ฉบับ

### 3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.5.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้วิธีวิเคราะห์แบบการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) ซึ่งได้จากการศึกษาเอกสาร (Documentary) การสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม (Participant Observation) การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) และการสัมภาษณ์ แล้วนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์และนำเสนอเชิงพรรณนา

3.5.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ได้แก่ การวัดศกยภาพการเรียนรู้ของนักเรียน และการวัดระดับความสุข ใช้ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3.5.2.1 การแจกแจงความถี่แต่ละระดับ และการกำหนดค่าน้ำหนักมาตราส่วนของข้อคำถาม ดังต่อไปนี้

5 หมายถึง ความรู้สึกหรือความคิดเห็นระดับมากที่สุด

4 หมายถึง ความรู้สึกหรือความคิดเห็นระดับมาก

3 หมายถึง ความรู้สึกหรือความคิดเห็นระดับปานกลาง

2 หมายถึง ความรู้สึกหรือความคิดเห็นระดับน้อย

1 หมายถึง ความรู้สึกหรือความคิดเห็นระดับน้อยที่สุด

3.5.2.2 การหาค่าเฉลี่ยของแต่ละระดับ โดยการแปลความหมายของค่าเฉลี่ยโดยกำหนดช่วงค่าเฉลี่ยของระดับความรู้สึกหรือความคิดเห็น เพื่อแปรผลตามเกณฑ์ของเบสท์ (Best. 1981: 82) มีรายละเอียดดังนี้

4.51 – 5.00	หมายถึง	มีศักยภาพหรือความสุขอยู่ในระดับมากที่สุด
3.51 – 4.50	หมายถึง	มีศักยภาพหรือความสุขอยู่ในระดับมาก
2.51 – 3.50	หมายถึง	มีศักยภาพหรือความสุขอยู่ในระดับปานกลาง
1.51 – 2.50	หมายถึง	มีศักยภาพหรือความสุขอยู่ในระดับน้อย
1.00 – 1.50	หมายถึง	มีศักยภาพหรือความสุขอยู่ในระดับน้อยที่สุด

### 3.6 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของเครื่องมือ

1.1 ค่าความตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้สูตรของโรวิเนลลี และแอมเบลตัล (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2543: 248 – 289)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC แทน ดัชนีความสอดคล้อง

$\sum R$  แทน ผลรวมของการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ

N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ โดยค่าตามเกณฑ์  $IOC \geq 0.5$

1.2 ค่าความเที่ยงของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2543: 32)

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left( 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right)$$

เมื่อ  $\alpha$  แทน สัมประสิทธิ์ของความเที่ยง

k แทน จำนวนข้อของแบบสอบถาม

$S_i^2$  แทน คะแนนความแปรปรวนรายข้อ

$S_t^2$  แทน คะแนนความแปรปรวนของแบบสอบถามทั้งฉบับ

คะแนนความแปรปรวนของแบบสอบถามตามเกณฑ์  $\alpha \geq 0.75$

## 2. ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่

### 2.1 ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) โดยคำนวณจากสูตร

$$\bar{x} = \frac{\Sigma x}{N}$$

เมื่อ  $x$  แทน คะแนนเฉลี่ย

$\Sigma x$  แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

$N$  แทน จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม

### 2.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) โดยคำนวณจากสูตร

$$S.D. = \sqrt{\frac{n \Sigma x^2 - (\Sigma x)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ S.D. แทน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\Sigma x$  แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละตัว

$\Sigma x^2$  แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละตัว

$N$  แทน จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม

## บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้แบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข เพื่อศิษย์และครอบครัว โดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา โรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาระบบการเรียนรู้ “จิตตปัญญาศึกษา” แบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข 2) ศึกษาศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม และ 3) ศึกษาระดับความสุขของนักเรียนและผู้ปกครองของนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561 การวิจัยครั้งนี้มุ่งพัฒนาศักยภาพผู้เรียน 3 ด้าน คือ 1) ด้านการทำงาน ได้แก่ การปรับตัว และความเป็นผู้นำ 2) ด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การชี้นำตนเอง การตรวจสอบการเรียนรู้ และ 3) ด้านศีลธรรม ได้แก่ ความเคารพผู้อื่น ความซื่อสัตย์ และสำนึกพลเมือง ผลการวิจัยสามารถนำเสนอได้ดังนี้

### 1. การพัฒนาระบบการเรียนรู้ “จิตตปัญญาศึกษา” แบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข

#### ผลการสนทนากลุ่ม (Focus Group)

ผู้วิจัยเป็นผู้นำในการดำเนินการสนทนากลุ่ม โดยใช้แนวคำถามที่สร้างขึ้นเป็นประเด็นในการสนทนา ซักถามผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 11 คน ประกอบด้วยครูที่ปรึกษาประจำชั้นเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ปีการศึกษา 2561 การสนทนากลุ่มสรุปได้ดังนี้

1. ความรู้ ความเข้าใจ ก่อนและหลังเข้ารับการประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษา ของคณะครูและบุคลากรทางการศึกษาโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคมเป็นอย่างไร

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 1 ให้ความเห็นว่า..... “ความรู้ ความเข้าใจก่อนประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษานั้นมีค่อนข้างเล็กน้อย แต่ยังไม่เข้าใจในรายละเอียดของจิตตปัญญาศึกษาอย่างลึกซึ้ง แต่หลังจากเข้ารับการประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษาแล้วนั้นได้รับความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษาเพิ่มขึ้นเป็นอย่างมาก เนื่องจากได้รับความรู้จากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตตปัญญาศึกษาโดยตรง ซึ่งท่านจะมีเส้นทางการเรียนรู้และมีกระบวนการถ่ายทอดความรู้ได้เป็นอย่างดี”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 2 ให้ความเห็นว่า..... “ความรู้และเข้าใจก่อนเข้ารับการประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษา ไม่มีเลย แต่ก็เคยได้ยินชื่อและไม่ได้สนใจที่จะศึกษาเพิ่มเติม โดยหลังจากได้ประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษา ก็มีความรู้ความเข้าใจมากขึ้น เริ่มหันมา

ศึกษาเพิ่มเติม ทำให้เข้าใจด้านในของตัวเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริง ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลก และผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ และมีความสุข”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 3 ให้ความเห็นว่า..... “ก่อนเข้ารับการประชุมเชิงปฏิบัติการนั้น มีความรู้ และความเข้าใจในเรื่องจิตตปัญญาศึกษาอยู่บ้าง เนื่องจากสนใจในแนวคิดและกิจกรรมบาง กิจกรรมที่จะนำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอน แต่หลังจากเข้ารับการประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับ จิตตปัญญาศึกษาแล้ว รู้สึกว่ากิจกรรมที่นำมาใช้นั้นเป็นเพียงแค่หลักการที่ยังเข้าถึงแก่นแท้ ซึ่งหลังจากที่ได้รับความรู้จากท่านวิทยากรแล้ว พบว่าแต่ละกิจกรรมต้องใช้จิตเป็นพื้นฐานด้วยใจที่ ไคร่ครวญ”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 4 ให้ความเห็นว่า..... “ความรู้ ความเข้าใจก่อนเข้ารับการ ประชุมเชิง ไม่มี และไม่เคยรู้จักมาก่อน ซึ่งหลังเข้ารับการประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจิตตปัญญา ศึกษาแล้ว ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง เป็นการเปลี่ยนแปลงตนเองโดยการเกิด ความรู้ ความเข้าใจในตนเอง คนอื่นอย่างลึกซึ้งและสอดคล้องกับความเป็นจริง เกิดความรักความ เมตตา ความอ่อนน้อมถ่อมตน และมีทัศนคติที่ดีต่อตน”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 5 ให้ความเห็นว่า..... “ความรู้ และเข้าใจก่อนเข้ารับการประชุม เชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษา มีบ้างเล็กน้อยแต่ไม่เข้าใจรายละเอียดอย่างแท้จริง โดยหลัง เข้ารับการประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษา ก็ความรู้ ความเข้าใจมากขึ้น และเชื่อว่า กระบวนการในการเรียนรู้ของบุคคล ที่เน้นการเรียนรู้จากภายใน คิดและใคร่ครวญจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งที่เรียนรู้ เกิดความเข้าใจในความเป็นธรรมชาติของสิ่ง ต่างๆที่เกี่ยวข้อง เกิดปัญญา ทำให้จิตใจได้รับการพัฒนาอย่างแท้จริง”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 6 ให้ความเห็นว่า..... “ความรู้ก่อนเข้ารับการประชุมเชิง ปฏิบัติการนั้น ไม่มีเลย เพราะไม่เคยศึกษาเรื่องนี้มาก่อน แต่หลังเข้ารับการประชุมเชิงปฏิบัติการ เกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษา มีความรู้ ความเข้าใจเพิ่มมากขึ้น ซึ่งนอกจากจะรับรู้ได้จากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 2 ท่านแล้ว ข้าพเจ้ายังได้ไปศึกษาเพิ่มเติม โดยหาข้อมูลเพื่อให้เข้าใจถึงรากที่มาของจิตตปัญญาศึกษา อย่างแท้จริง เพื่อพัฒนาตนเองและผู้เรียนต่อไป”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 7 ให้ความเห็นว่า..... “มีความรู้ ความเข้าใจก่อนเข้ารับการ ประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษา โดยหลังเข้ารับการประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับ จิตตปัญญาศึกษาก็ได้รับความรู้ ความเข้าใจถึงจิตตปัญญาศึกษาลึกซึ้งขึ้น เพราะจิตตปัญญาศึกษาเป็น การศึกษาที่เน้นการพัฒนาด้านในอย่างจริง เพื่อให้เกิดความตระหนักถึงคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ โดย ปราศจากอคติเกิดความรักความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถ เชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมบูรณ์”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 8 ให้ความเห็นว่า..... “ก่อนเข้ารับการประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษานั้น ไม่มีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้มาก่อน แต่เมื่อได้ฟังชื่อที่สนใจที่จะศึกษาเป็นอย่างยิ่ง เพราะสอดคล้องกับรายวิชาที่ได้รับมอบหมายให้สอน ซึ่งหลังเข้ารับการประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษาแล้วก็มีความรู้ ความเข้าใจเพิ่มเติมเยอะขึ้นมาก จึงเปลี่ยนการจัดการเรียนรู้ใหม่ โดยการนำกิจกรรมตามแนวคิดจิตศึกษามาใช้ เพื่อพัฒนาปัญญาภายในตัวผู้เรียน เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้พูด ได้คิด ตามความสามารถของผู้เรียนเอง จนผู้เรียนเริ่มไว้วางใจครูมากขึ้น ขณะเดียวกันครูก็เกิดความภาคภูมิใจ เพราะเห็นผู้เรียนมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ครูลดการเปรียบเทียบ ลดการตีค่าการตัดสินและชี้โทษ แต่เพิ่มการเสริมแรงเชิงบวก สร้างบรรยากาศให้เอื้อต่อการเรียนรู้ ให้กำลังใจและสร้างแรงจูงใจแก่ผู้เรียน จนเกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างครูและนักเรียน”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 9 ให้ความเห็นว่า..... “ก่อนเข้ารับการประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษานั้นมีความรู้ ความเข้าใจอยู่บ้างเล็กน้อย แต่พอหลังได้รับการประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษาแล้วนั้น ก็มีความรู้ความเข้าใจเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสามารถนำแนวคิดและกิจกรรมตามจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในชั้นเรียน เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้เรียนได้”

ครูที่ปรึกษาที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 10 ให้ความเห็นว่า..... “ไม่มีความรู้และเข้าใจก่อนเข้ารับการประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษาเลย แต่หลังเข้ารับการประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษาก็มีความรู้ ความเข้าใจมากขึ้นเพราะว่าได้รับความรู้โดยตรงจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 2 ท่าน ซึ่งท่านได้ให้ความรู้เกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษาได้เป็นอย่างดี”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 11 ให้ความเห็นว่า..... “มีความรู้ ความเข้าใจก่อนเข้ารับการประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษาพอสมควร โดยหลังจากการเข้ารับการประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษาแล้ว ได้รับความรู้เพิ่มเติมเป็นอย่างมาก ได้เข้าถึงจิตตปัญญาศึกษาอย่างแท้จริง ได้ปรับสภาพจิตใจครูให้พร้อมที่จะรับและเรียนรู้ใหม่ ได้สะท้อนความคิดของตนเองเปลี่ยนไป มีความเข้าใจความเป็นครู ตลอดจนเข้าใจการสร้างบรรยากาศที่ส่งเสริมการเรียนรู้ผู้เรียนมากยิ่งขึ้น”

จากแบบสอบถามการสนทนากลุ่ม (Focus group) ถึงความรู้ ความเข้าใจ ก่อนและหลังเข้ารับการประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษา ของคณะครูและบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม นั้น สรุปได้ดังนี้ ครูที่ปรึกษาประจำชั้นมีความรู้ ความเข้าใจก่อนประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษานั้นมีค่อนข้างเล็กน้อย ซึ่งยังไม่เข้าใจในรายละเอียดของจิตตปัญญาศึกษาอย่างลึกซึ้ง โดยหลังจากเข้ารับการประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษาแล้วนั้น ได้รับความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษาเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากได้รับความรู้จากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตตปัญญาศึกษาโดยตรง ซึ่งท่านจะมีเส้นทางการเรียนรู้และมีกระบวนการถ่ายทอดความรู้ได้เป็นอย่างดี ได้เข้าถึงจิตตปัญญาศึกษาอย่างแท้จริง ได้ปรับสภาพจิตใจครูให้พร้อมที่จะรับ

และเรียนรู้ใหม่ ได้สะท้อนความคิดของตนเองเปลี่ยนไป มีความเข้าใจความเป็นครู จึงเปลี่ยนการจัดการเรียนรู้ใหม่ โดยการนำกิจกรรมตามแนวคิดจิตศึกษามาใช้ เพื่อพัฒนาปัญญาภายในตัวผู้เรียน เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้พูด ได้คิด ตามความสามารถของผู้เรียนเอง จนผู้เรียนเริ่มไว้วางใจครูมากขึ้น ขณะเดียวกันครูก็เกิดความภาคภูมิใจ เพราะเห็นผู้เรียนมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ครูลดการเปรียบเทียบ ลดการตีค่าการตัดสินและชี้โทษ แต่เพิ่มการเสริมแรงเชิงบวก สร้างบรรยากาศให้เอื้อต่อการเรียนรู้ ให้กำลังใจและสร้างแรงจูงใจแก่ผู้เรียน จนเกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างครูและนักเรียน”

2. การเปลี่ยนแปลงภายในที่ได้จากกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา ตามการรับรู้ของครูและบุคลากรทางการศึกษา ของโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม เป็นอย่างไร

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 1 ให้ความเห็นว่า..... “สิ่งที่ได้จากกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาตามการรับรู้คือ การเปลี่ยนแปลงภายในที่มี พบว่าจิตตปัญญาศึกษา เป็นกระบวนการในการเรียนรู้ของบุคคลที่เน้นการเรียนรู้จากภายใน คิดและใคร่ครวญจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งที่เรียนรู้ เกิดความเข้าใจในความเป็นธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ทำให้จิตใจได้รับการพัฒนาอย่างแท้จริง”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 2 ให้ความเห็นว่า..... “การเปลี่ยนแปลงภายในที่ได้จากกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา ตามการรับรู้ คือ การมีสติรู้ตัว โดยเฉพาะในชีวิตประจำวันของตนเอง เป็นประเด็นที่มีความสำคัญและเป็นพื้นฐานของการเปลี่ยนแปลงในข้ออื่น ๆ เพราะเป็นจุดที่ทำให้ได้หันกลับเข้ามาดูตัวเอง สังเกตตัวเองและโลกภายในของตน และสังเกตสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวตามที่เป็นจริง ช่วยให้รู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิดของตน มีเวลาใคร่ครวญ รับฟังผู้อื่น และรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเปิดกว้างขึ้น และไม่ด่วนตัดสินหรือมีปฏิกิริยาโต้กลับ”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 3 ให้ความเห็นว่า..... “การเปลี่ยนแปลงภายในที่ได้จากกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา ตามการรับรู้ ได้แก่การเข้าใจและยอมรับตนเอง การเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง ทั้งด้านบวกและด้านลบเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่สุดในการเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงตนเอง ส่งผลให้มีความรู้ตัวมากขึ้น ยอมรับตัวเองมากขึ้น”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 4 ให้ความเห็นว่า..... “การเปลี่ยนแปลงภายในที่ได้จากกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา คือ ความเข้าใจ ความรัก และความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ จากการที่เน้นการเปิดรับและการรับฟังอย่างลึกซึ้ง เปิดโอกาสที่หลากหลายให้แต่ละคนได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน มีโอกาสเปิดเผยตนเองและแบ่งปันประสบการณ์ในช่วงของกิจกรรมสุนทรียสนทนา และเรื่องเล่าเร้าพลัง ทำให้เกิดความรักและความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์มากขึ้น เป็นความรักและความเมตตาบนพื้นฐานของความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ทำให้เกิดความเคารพและการยอมรับ ซึ่งส่งผลทั้งต่อ



ความสัมพันธ์ของตนกับคนรอบข้างในชีวิต และต่อการเรียนรู้ภายในของตนเองที่เกิดขึ้นท่ามกลางความสัมพันธ์ที่เปลี่ยนแปลงไปและความเข้าใจผู้อื่นที่ชัดเจนขึ้น”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 5 ให้ความเห็นว่า..... “การเปลี่ยนแปลงภายในที่ได้จากกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา คือ ความเป็นจริงในตนเอง เช่น ความคิด ความรู้สึกที่ไม่รู้ตัว หลีกเลียงหรือเก็บกดไว้ ด้วยการส่งเสริมการสืบค้น และสัมผัสกับตัวตนของตนในแง่มุมต่างๆ ผ่านกิจกรรม และการใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง โดยไม่หลีกเลี่ยง ภายใต้อบรบอบที่ปลอดภัย เปิดกว้าง ยอมรับ และมีความรักความเมตตาทั้งต่อตนเองและต่อกัน”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 6 ให้ความเห็นว่า..... “จากกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา เกิดการเปลี่ยนแปลงภายใน คือ ความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง และนำเอาแนวทางจิตตปัญญาศึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานภายในตนเองอย่างต่อเนื่อง การสร้างแรงบันดาลใจ ปลุกเร้าให้เกิดพลังความมุ่งมั่น”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 7 ให้ความเห็นว่า..... “การเปลี่ยนแปลงภายในที่ได้จากกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา ตามการรับรู้ คือ แนวทางจิตตปัญญาศึกษานั้นมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในได้จริง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมีความแตกต่างหลากหลายขึ้นกับแต่ละบุคคล ส่วนใหญ่พบว่า มีการคิดใคร่ครวญมากขึ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและการแสดงออกต่อผู้อื่นในทางที่ดีขึ้น”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 8 ให้ความเห็นว่า..... “การเปลี่ยนแปลงภายในที่ได้จากกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา ตามการรับรู้ คือ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งผู้เรียน และครู ช่วยพัฒนาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจตนเอง และเห็นคุณค่า สามารถนำไปพัฒนาผู้อื่นได้”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 9 ให้ความเห็นว่า..... “การเปลี่ยนแปลงภายในที่ได้จากกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา ตามการรับรู้ คือ เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง รู้คุณค่าของสิ่งต่าง ๆ โดยปราศจากอคติ เกิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตน การเปลี่ยนแปลงภายในองค์กร และการเปลี่ยนแปลงภายในสังคม”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 10 ให้ความเห็นว่า..... “การเปลี่ยนแปลงภายในที่ได้จากกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา คือ เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานอย่างลึกซึ้งทางความคิด และจิตสำนึกใหม่ เกี่ยวกับตนเองและ โลก ”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 11 ให้ความเห็นว่า..... “การเปลี่ยนแปลงภายในที่ได้จากกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา ตามการรับรู้ คือ เกิดจิตสำนึกใหม่ เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง เปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับผู้อื่นและธรรมชาติ”

จากแบบสอบถามการสนทนากลุ่ม (Focus group) การเปลี่ยนแปลงภายในที่ได้จากกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา ตามการรับรู้ของครูและบุคลากรทางการศึกษาของโรงเรียนเกาะกูด

วิทยาคม สรุปได้ดังนี้ กิจกรรมตามแนวทางขึ้นกับแต่ละบุคคล ส่วนใหญ่พบว่า มีการคิดใคร่ครวญมากขึ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและการแสดงออกต่อผู้อื่นในทางที่ดีขึ้น และผู้เรียนได้นำสิ่งที่ได้รับไปใช้กับตนเอง สมาชิกในครอบครัว และคนรอบข้าง รวมทั้งการปรับเปลี่ยนวิธีการเรียนรู้ให้ดีขึ้นด้วย จะเห็นได้ว่า สิ่งหนึ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งตัวเด็กนักเรียน และครู คือ กิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา เข้ามาช่วยพัฒนาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจตนเอง และเห็นคุณค่า สามารถนำไปพัฒนาผู้อื่นได้

3. จากการที่ครูและบุคลากรทางการศึกษาของโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ได้นำกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนแล้ว นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือไม่ อย่างไรบ้าง

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 1 ให้ความเห็นว่า..... “นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น รู้จักใช้เหตุผล เช่น การตัดสินใจต่างๆ ในชีวิตประจำวันต้องอาศัยการคิด ตัดสินใจทั้งสิ้น และสามารถใช้เหตุผลในการวางแผนการทำงาน และกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนให้มันถูกต้องและมีประสิทธิภาพมากขึ้น”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 2 ให้ความเห็นว่า..... “จากการที่ได้นำกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนแล้ว พบว่านักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในเชิงบวก นักเรียนยอมรับคำแนะนำ ข้อเสนอแนะ คำวิพากษ์วิจารณ์ได้ และพร้อมที่จะปรับปรุง พร้อมทั้งเคารพสิทธิของกันและกัน โดยไม่ละเมิดสิทธิเสรีภาพของผู้อื่น เช่น การแสดงความคิดเห็น การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 3 ให้ความเห็นว่า..... “จากการที่ครูและบุคลากรทางการศึกษาของโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ได้นำกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนแล้ว นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น นักเรียนจะไม่หยิ่งของผู้อื่นก่อนได้รับอนุญาต เมื่อนักเรียนเก็บเงินได้จะส่งคืนเพื่อหาเจ้าของ มีความซื่อสัตย์”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 4 ให้ความเห็นว่า..... “นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เห็นได้ชัดเจนก็คือ กิจกรรมศิลปะบำบัด โดยจากการสังเกตพฤติกรรมนักเรียน ได้วิเคราะห์และรับรู้สภาพจิตใจของแต่ละบุคคลแล้ว ผู้เรียนมีพฤติกรรมที่ดีขึ้น สามารถจัดการและควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ รู้เท่าทันจิตใจของตนเอง โดยบูรณาการเข้ากับศิลปะเพื่อเข้าสู่จิตใจ สามารถช่วยฟื้นฟูให้ดีขึ้น”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 5 ให้ความเห็นว่า..... “จากการที่ได้นำกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนแล้ว พบว่านักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนักเรียน โดยมีความตระหนักในบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของตนเอง

และต่อสังคม ด้วยการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด เมื่อมาโรงเรียน ก็ปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 6 ให้ความเห็นว่า..... “จากการที่ได้นำกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนแล้ว นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม กล่าวคือ นักเรียนมีสติ มีสมาธิมากยิ่งขึ้น และมีความสามัคคีมากขึ้น”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 7 ให้ความเห็นว่า..... “นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทิศทางที่ดี รู้จักควบคุมตัวเอง ใช้เหตุผลในการตัดสินใจมากกว่าใช้อารมณ์”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 8 ให้ความเห็นว่า..... “จากการที่ครูและบุคลากรทางการศึกษาของโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ได้นำกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนแล้ว นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือ นักเรียนเกิดความรู้สึกว่าตัวเองมีความหมายและมีคุณค่ามากขึ้น ทำให้ตัวเองมีแรงผลักดันในการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้น”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 9 ให้ความเห็นว่า..... “นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีขึ้น คือ นักเรียนมีสมาธิที่จะรับรู้เรื่องราวต่างๆ ได้ดีขึ้น มีสติ สมาธิ และมีระเบียบวินัยมากยิ่งขึ้น”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 10 ให้ความเห็นว่า..... “นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมคือ เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล การปรับตัว การอยู่ร่วมกับผู้อื่น การรู้จักปล่อยวางในเรื่องต่างๆ ที่ทำให้เกิดอารมณ์สุขหรือทุกข์ พร้อมทั้งเข้าใจและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นมากขึ้น”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 11 ให้ความเห็นว่า..... “จากการที่ครูและบุคลากรทางการศึกษาของโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ได้นำกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนแล้ว นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมคือ นักเรียนมีจิตใจที่สำนึกที่ดี คุณธรรม ความซื่อสัตย์ การไม่เห็นแก่ตัวเอง มีสติในการฟัง และรู้จักการวิเคราะห์มากขึ้น ซึ่งประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษานี้ ช่วยให้นักเรียนได้ทั้งข้อคิด และความรู้ต่างๆ สร้างแรงบันดาลใจ รู้จุดมุ่งหมายของชีวิต ฝึกกระบวนการคิดไตร่ตรองแยกแยะสิ่งดีไม่มีพัฒนาการในการแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่างๆ ได้ข้อคิดดีๆ ในการดำเนินชีวิต และช่วยพัฒนาการฟัง การคิด การแสดงความคิดเห็น การสื่อสารออกไปสู่ผู้อื่น”

จากแบบสอบถามการสนทนากลุ่ม (Focus group) จากการที่ครูและบุคลากรทางการศึกษาของโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ได้นำกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนแล้ว นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือไม่ อย่างไรบ้าง สรุปได้ดังนี้ กล่าวคือ นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทิศทางที่ดีขึ้น รู้จักใช้เหตุผล เช่น การตัดสินใจต่างๆ ในชีวิตประจำวัน สามารถใช้เหตุผลในการวางแผนการทำงาน และกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน ให้มันถูกต้องและมีประสิทธิภาพ ยอมรับคำแนะนำ ข้อเสนอแนะ คำวิพากษ์วิจารณ์ได้ และพร้อมที่จะปรับปรุง พร้อมทั้งเคารพสิทธิของกันและกัน โดยไม่ละเมิดสิทธิเสรีภาพของผู้อื่น เช่น การ

แสดงความคิดเห็น การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นไม่หยิบของผู้อื่นก่อนได้รับอนุญาต เมื่อนักเรียนเก็บเงินได้จะส่งคืนเพื่อหาเจ้าของ มีความซื่อสัตย์ สามารถจัดการและควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ รู้เท่าทันจิตใจของตนเอง มีความตระหนักในบทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบของตนเอง และต่อสังคม ด้วยการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด เมื่อมาโรงเรียน ก็ปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนมีสติ มีสมาธิมากยิ่งขึ้น และมีความสามัคคีมากขึ้น รู้จักควบคุมตัวเอง ใช้เหตุผลในการตัดสินใจมากกว่าใช้อารมณ์ เกิดความรู้สึกว่าตัวเองมีความหมายและมีคุณค่ามากขึ้น ทำให้ตัวเองมีแรงผลักดันในการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้น มีสติ สมาธิ และมีระเบียบวินัยมากยิ่งขึ้น เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล การปรับตัว การอยู่ร่วมกับผู้อื่น การรู้จักปล่อยวางในเรื่องต่างๆ ที่ทำให้เกิดอารมณ์สุขหรือทุกข์ พร้อมทั้งเข้าใจและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นมากขึ้น มีจิตใจสำนึกที่ดี มีคุณธรรม ไม่เห็นแก่ตัวเอง มีสติในการฟัง และรู้จักการวิเคราะห์มากขึ้น ซึ่งประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษานี้ ช่วยให้นักเรียนได้ทั้งข้อคิด และความรู้ต่างๆ สร้างแรงบันดาลใจ รู้จุดมุ่งหมายของชีวิต ฝึกกระบวนการคิดไตร่ตรองแยกแยะสิ่งดีไม่ดี มีพัฒนาการในการแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่างๆ ได้ข้อคิดดีๆ ในการดำเนินชีวิต และช่วยพัฒนาการฟัง การคิด การแสดงความคิดเห็น การสื่อสารออกไปสู่ผู้อื่น

#### 4. ท่านคิดว่ากิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาใด ที่ควรนำมาใช้ในการพัฒนาศักยภาพผู้เรียน

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 1..... ให้ความเห็นว่า... “กิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาที่ควรนำมาใช้ในการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนนั้น ควรประกอบด้วยกิจกรรมสุนทรียสนทนา กิจกรรมเรื่องเล่าเร้าพลัง และกิจกรรมผู้นำ ผู้ตาม เพื่อพัฒนาให้มีคุณลักษณะด้านการทำงาน ได้แก่ การปรับตัว ความเป็นผู้นำ, กิจกรรมพรสวรรค์ ชื่อของฉัน กิจกรรมสุนทรียสนทนา กิจกรรมศิลปะบำบัด และกิจกรรมผ่อนคลายตระหนักรู้เพื่อพัฒนาให้มีคุณลักษณะด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การชี้แนะตนเอง การตรวจสอบการเรียนรู้ของตนเอง และกิจกรรมเรื่องเล่าเร้าพลัง กิจกรรมผู้นำ ผู้ตาม เพื่อพัฒนาให้มีคุณลักษณะด้านศีลธรรม ได้แก่ เคารพผู้อื่น ความซื่อสัตย์ สำนึกพลเมือง”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 2..... ให้ความเห็นว่า “กิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาที่ควรนำมาใช้ในการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนนั้น มีหลากหลายกิจกรรม โดยกิจกรรมที่ควรนำมาใช้เป็นพื้นฐานมากที่สุดคือ กิจกรรมสุนทรียสนทนา เพราะว่าสิ่งที่ได้รับจากการดำเนินกิจกรรมนั้น นักเรียนรู้สึกมีสติ มีสมาธิมากยิ่งขึ้น รู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกดี ได้นั่งสมาธิ และทำกิจกรรมก่อนเรียน และมีความสามัคคีมากขึ้น ได้เรียนรู้วิถีในการอยู่ร่วมกัน ทุกคนมีความกล้าที่จะพูดและกล้าแสดงออกมากยิ่งขึ้น และการเจริญภาวนา ทำให้จิตใจบริสุทธิ์ ”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 3..... ให้ความเห็นว่า “กิจกรรมที่ควรนำมาใช้พัฒนาผู้เรียนที่เห็นผลและสามารถนำมาใช้ประจำวันได้ กล่าวคือ กิจกรรมสุนทรียสนทนา เนื่องจากนักเรียนรู้สึกมี

สติ มีสมาธิมากยิ่งขึ้น ได้คุยกันรู้จักซึ่งกันและกัน มีความสามัคคี และมีความกล้าแสดงออกมากขึ้น และกิจกรรมผ่อนคลายทัศนักรู้ เนื่องจากทำให้จิตใจแจ่มใส มีสมาธิมากขึ้น สมองปลอดภัยไปรง ทำให้สมองพร้อมสำหรับการรับรู้ สามารถที่จะรับรู้เรื่องราวต่างๆได้”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 4..... ให้ความเห็นว่า “กิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาที่เหมาะสมและควรนำมาใช้ในการพัฒนาศักยภาพผู้เรียน ประกอบด้วย กิจกรรมสุนทรียสนทนา ซึ่งเป็นกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำให้นักเรียนได้เรียนรู้ตนเอง สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข กิจกรรมพรสวรรค์ ชื่อของฉันทน์ โดยเป็นกิจกรรมที่สร้างแรงบันดาลใจ ให้ค้นหาความสามารถ ความโดดเด่นของตนเอง เพื่อค้นหาคุณค่าภายในตนเองของแต่ละคน กิจกรรมเรื่องเล่าเร้าพลัง เป็นกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนเกิดภาวะผู้นำ และกล้าแสดงออก อีกทั้งยังแฝงคุณธรรมและศีลธรรมให้กับผู้เรียน กิจกรรมผู้นำ ผู้ตาม เป็นกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี และกิจกรรมศิลปะบำบัด เป็นกิจกรรมที่สำรวจสภาพอารมณ์ จิตใจของแต่ละบุคคล เพื่อบำบัด ฟื้นฟู และพัฒนาอารมณ์ สติปัญญา และสมาธิ”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 5..... ให้ความเห็นว่า “กิจกรรมที่ดีและควรนำมาใช้ในการพัฒนาผู้เรียนนั้น คือ ทุกกิจกรรม คือกิจกรรมสุนทรียสนทนา กิจกรรมพรสวรรค์ ชื่อของฉันทน์ กิจกรรมเรื่องเล่าเร้าพลัง กิจกรรมผู้นำ ผู้ตาม กิจกรรมศิลปะบำบัด และกิจกรรมผ่อนคลายทัศนักรู้ เพราะแต่ละกิจกรรมนั้นเป็นกระบวนการที่สำคัญในการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนเพียงแต่ละรายกิจกรรม ต้องใช้ในช่วงเวลาที่แตกต่างกันตามความเหมาะสม”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 6..... ให้ความเห็นว่า “กิจกรรมที่ควรนำมาใช้ในการพัฒนานั้นเหมาะสมและควรนำมาใช้ทุกกิจกรรม แต่กิจกรรมที่ต้องมาใช้ประจำคือกิจกรรมผ่อนคลายทัศนักรู้ คือการให้ผู้เรียนได้พักสมอง โดยเปิดเพลงที่เป็นคลื่นเดลต้า พัฒนาสอง ซึ่งใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 15 นาที เพื่อประสิทธิภาพในการพักผ่อนคลาย”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 7..... ให้ความเห็นว่า “กิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาที่ควรนำมาใช้ในการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนนั้น คือ ทุกกิจกรรม กล่าวคือ กิจกรรมสุนทรียสนทนา กิจกรรมพรสวรรค์ ชื่อของฉันทน์ กิจกรรมเรื่องเล่าเร้าพลัง กิจกรรมผู้นำ ผู้ตาม กิจกรรมศิลปะบำบัด และกิจกรรมผ่อนคลายทัศนักรู้ เพราะเป็นขั้นตอนที่จะช่วยพัฒนาศักยภาพผู้เรียนให้มีคุณลักษณะด้านการทำงาน ได้แก่ การปรับตัว ความเป็นผู้นำ คุณลักษณะด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การชี้แนะตนเอง การตรวจสอบการเรียนรู้ของตนเอง และคุณลักษณะด้านศีลธรรม ได้แก่ เคารพผู้อื่น ความซื่อสัตย์ สำนึกพลเมือง”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 8..... ให้ความเห็นว่า “กิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาที่ควรนำมาใช้ในการพัฒนาศักยภาพผู้เรียน ประกอบด้วยกิจกรรมสุนทรียสนทนา กิจกรรมเรื่องเล่าเร้าพลัง และกิจกรรมผู้นำ ผู้ตาม เพื่อพัฒนาให้มีคุณลักษณะด้านการทำงาน, กิจกรรมพรสวรรค์ ชื่อ

ของฉันทน์ กิจกรรมสุนทรียสนทนา กิจกรรมศิลปะบำบัด และกิจกรรมผ่อนคลายเพื่อพัฒนาให้มีคุณลักษณะด้านการเรียนรู้ และกิจกรรมเรื่องเล่าเร้าพลัง กิจกรรมผู้นำ ผู้ตาม เพื่อพัฒนาให้มีคุณลักษณะด้านศีลธรรม”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 9..... ให้ความเห็นว่า “กิจกรรมที่ควรนำมาใช้ได้แก่กิจกรรมสุนทรียสนทนา กิจกรรมพรสวรรค์ ชื่อของฉันทน์ กิจกรรมเรื่องเล่าเร้าพลัง กิจกรรมผู้นำ ผู้ตาม กิจกรรมศิลปะบำบัด และกิจกรรมผ่อนคลายเพื่อพัฒนาให้มีคุณลักษณะด้านศีลธรรม”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 10..... ให้ความเห็นว่า “กิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาที่ควรนำมาใช้ในการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนนั้น คือ ทุกกิจกรรม คือกิจกรรมสุนทรียสนทนา กิจกรรมพรสวรรค์ ชื่อของฉันทน์ กิจกรรมเรื่องเล่าเร้าพลัง กิจกรรมผู้นำ ผู้ตาม กิจกรรมศิลปะบำบัด และกิจกรรมผ่อนคลายเพื่อพัฒนาให้มีคุณลักษณะด้านการทำงาน คุณลักษณะด้านการเรียนรู้ และคุณลักษณะด้านศีลธรรม”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 11..... ให้ความเห็นว่า “กิจกรรมที่ควรนำมาใช้ในการพัฒนาศักยภาพผู้เรียน ควรประกอบไปด้วยกิจกรรมสุนทรียสนทนา กิจกรรมพรสวรรค์ ชื่อของฉันทน์ กิจกรรมเรื่องเล่าเร้าพลัง กิจกรรมผู้นำ ผู้ตาม กิจกรรมศิลปะบำบัด และกิจกรรมผ่อนคลายเพื่อพัฒนาศักยภาพผู้เรียนทั้งทางด้านให้มีคุณลักษณะด้านการทำงาน ได้แก่ การปรับตัว ความเป็นผู้นำ คุณลักษณะด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การชี้นำตนเอง การตรวจสอบการเรียนรู้ของตนเอง และคุณลักษณะด้านศีลธรรม ได้แก่ เคารพผู้อื่น ความซื่อสัตย์ สำนึกพลเมือง”

จากการสนทนากลุ่ม (Focus group) กิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา ที่ควรนำมาใช้ในการพัฒนาศักยภาพผู้เรียน สรุปได้ดังนี้

1. กิจกรรมสุนทรียสนทนา เป็นกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำ สร้างโอกาสให้นักเรียนได้เรียนรู้ แก้ไขและปรับปรุงตนเอง สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข
2. กิจกรรมพรสวรรค์ ชื่อของฉันทน์ เป็นกิจกรรมเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในตนเอง ให้อำนาจตนมีความสามารถและมีคุณสมบัติที่โดดเด่นจากชื่อ และเพื่อเสริมสร้างความตระหนักในการพัฒนาคุณค่าภายในตนเองของแต่ละคน
3. กิจกรรมเรื่องเล่าเร้าพลัง เป็นกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนเกิดภาวะผู้นำ และกล้าแสดงออก เสริมสร้างสมาธิและสติให้กับนักเรียน พร้อมทั้งสอดแทรกคุณธรรมและศีลธรรมให้กับผู้เรียน
4. กิจกรรมผู้นำ ผู้ตาม เป็นกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
5. กิจกรรมศิลปะบำบัด เป็นกิจกรรมที่วิเคราะห์และรับรู้สภาพจิตใจของแต่ละบุคคล เพื่อบำบัด ฟื้นฟู และพัฒนาอารมณ์ สติปัญญา สมาธิ ความคิดสร้างสรรค์

6. กิจกรรมผ่อนคลายตระหนักรู้ เป็นกิจกรรมที่พัฒนาตนเอง จิตใจ โดยเสริมสร้างความคิด สร้างสมาธิ เป็นการพักสมองเพื่อพัฒนาจิตใจให้สงบ

5. กระบวนการเรียนรู้ “จิตตปัญญาศึกษา” แบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุขควรเป็นอย่างไร

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 1..... ให้ความเห็นว่า “กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาเป็นกิจกรรมที่ต้องเริ่มจากการสร้างความรู้ ความเข้าใจให้ครูตระหนักรู้และเห็นคุณค่าของการใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา มาพัฒนาคุณค่าภายในเสียก่อนแล้วจึงฝึกทักษะการนำกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาให้ครูจนเกิดความชำนาญ จึงสามารถใช้พัฒนาศักยภาพนักเรียนได้”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 2..... ให้ความเห็นว่า “เป็นกระบวนการที่สามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้จริง มีขั้นตอนการปฏิบัติและวิธีการที่ชัดเจน สามารถใช้ในการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียนได้ โดยต้องสร้างความรู้ความเข้าใจให้ครูเพื่อเกิดความตระหนักรู้และเห็นคุณค่า จากนั้นจึงทดลองนำกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาไปใช้ แล้วจึงมาร่วมกันสรุปกิจกรรมที่เหมาะสมในการใช้พัฒนาศักยภาพผู้เรียน ”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 3..... ให้ความเห็นว่า “กระบวนการจิตตปัญญาศึกษานั้นมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในได้จริง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมีความแตกต่างหลากหลายขึ้นกับแต่ละบุคคล โดยส่วนใหญ่จะมีการคิดใคร่ครวญมากขึ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและการแสดงออกต่อผู้อื่นในทางที่ดีขึ้น เช่นในสมาชิกในครอบครัว และคนรอบข้าง รวมทั้งการปรับเปลี่ยนวิธีการเรียนให้ดีขึ้นด้วย”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 4..... ให้ความเห็นว่า “กระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา ที่ควรจะเป็นนั้น กล่าวคือ เป็นกระบวนการศึกษาที่มุ่งเน้นและให้ความสำคัญกับการพัฒนาการตระหนักรู้และสำรวจภายในตนเอง (อารมณ์ ความรู้สึก ความคิดความเชื่อ มุมมองต่อชีวิตและโลก) โดยเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง ให้คุณค่าในเรื่องการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ และการรับฟังด้วยใจเปิดกว้าง โดยมีเป้าหมาย คือ เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานอย่างลึกซึ้งทางความคิดและจิตสำนึกใหม่ เกี่ยวกับตนเองและโลก ส่งผลให้มีการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและมีปัญญา ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียน”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 5..... ให้ความเห็นว่า “กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาเป็นกิจกรรมที่สามารถทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้จากภายในซึ่งส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของการมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัว ผู้คนรอบข้าง เพื่อน ครู โดยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพสำหรับใช้พัฒนาพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนได้”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 6..... ให้ความเห็นว่า “ต้องสร้างความตระหนักรู้ให้ครูและนักเรียน เข้าใจถึงคุณค่าของการนำจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการพัฒนาพัฒนาคุณภาพผู้เรียนเป็นอันดับแรก ต่อมา

จึงฝึกอบรมให้ครูสามารถนำกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการพัฒนาศักยภาพผู้เรียน จนเกิดความชำนาญ และนำไปใช้กับนักเรียนของตนเองได้ ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการใช้จิตตปัญญาศึกษา พัฒนานักเรียนของแต่ละห้องเรียน และระดมความคิดร่วมกัน แล้วเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาผู้เรียนในสิ่งที่ต้องการ สิ่งสำคัญต้องมีการประเมินผลการดำเนินกิจกรรม เพื่อให้ได้กิจกรรมที่เหมาะสมมากที่สุด”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 7..... ให้ความเห็นว่า “กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาควรก่อให้เกิดการเรียนรู้ภายในที่แตกต่างกันไปในแต่ละคน สิ่งที่ต้องมี คือ มีการคิดใคร่ครวญ สังเกตความรู้สึกตนเองและรับฟังอย่างลึกซึ้งมากขึ้น ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและการแสดงออกต่อผู้อื่นในทางที่ดีขึ้น”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 8..... ให้ความเห็นว่า “สิ่งที่สำคัญอันดับแรกต้องสร้างความรู้ และเข้าใจให้ครูและนักเรียนเห็นถึงคุณค่าของกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา และนำความรู้ที่ได้มาใช้ในการพัฒนาผู้เรียน และมีการทำ PLC เพื่อแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งนำแนวคิดข้อคิดเห็นมาสรุปเพื่อคัดกรองกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาที่ดีที่สุดมาใช้ในการพัฒนาผู้เรียน”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 9..... ให้ความเห็นว่า “สิ่งแรกครูต้องมีทัศนคติที่ดี และมีความรู้ความเข้าใจในแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาก่อน แล้วจึงนำมาใช้ในการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ จากนั้นจึงมีการทำ AAR คณะครูเพื่อเป็นการทบทวนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ต่อมาจึงช่วยกันร่วมแสดงความคิดเห็นถึงกิจกรรมที่เหมาะสมกับบริบท และผู้เรียน เป็นเส้นทางแห่งการเรียนรู้ในการพัฒนาศักยภาพของผู้เรียน”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 10..... ให้ความเห็นว่า “กระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษาแบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุขต้องเสริมสร้างการตระหนักรู้ภายในให้ทั้งครูและผู้เรียนเสียก่อน เนื่องจาก คำว่าจิตตปัญญาศึกษา คือการศึกษาที่ทำให้เข้าใจด้านในของตัวเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริง ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ ความสุข ปัญญา และความรัก นั้นเรื่องแรกต้องสร้างความตระหนักให้ครูและผู้เรียนต่อแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา โดยเสริมสร้างข้อมูลความรู้ความเข้าใจ ประสบการณ์ และมีการนำกิจกรรมที่เหมาะสมไปปฏิบัติใช้จริง เมื่อเกิดผลจึงนำมาร่วมกันปรึกษา เสนอแนวคิดหลักการและข้อคิดเห็น จากนั้นจึงร่วมกันกำหนดปฏิทินกิจกรรมที่จะใช้ในการพัฒนาผู้เรียน”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 11..... ให้ความเห็นว่า “กระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษาแบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุขควรเป็นอย่างไรนั้น ชั้นแรกต้องสร้างความตระหนักให้ครูเห็นคุณค่าของการนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน พร้อมทั้งนำกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาไปใช้จริง และต้องจัดประชุมครูเพื่อร่วมกันเสนอแนวคิดและกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาเพื่อใช้



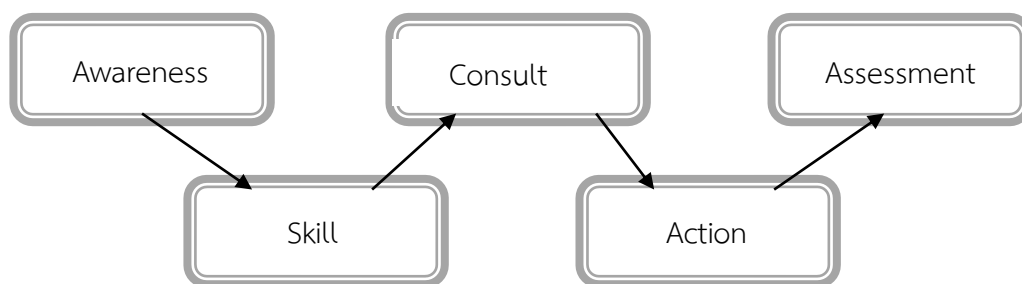
พัฒนาศักยภาพผู้เรียน และที่สำคัญนั้น ต้องมีการกำกับ ติดตามและประเมินผลเพื่อเสริมสร้าง ประสิทธิภาพ”

จากการสนทนากลุ่ม (Focus group) กระบวนการเรียนรู้ “จิตตปัญญาศึกษา” แบบโรงเรียน ชาวเกาะสร้างสุขควรเป็นอย่างไรนั้น สรุปได้ว่า ควรมีการดำเนินการดังนี้

1. สร้างความตระหนักให้ครูเห็นคุณค่าของการนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการ พัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียน (Awareness)
2. เสริมสร้างความรู้และทักษะในการนำกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษามาพัฒนาผู้เรียน (Skill)
3. จัดประชุมครูเพื่อร่วมกันกำหนดปฏิทิน และกิจกรรมจิตตปัญญาเพื่อใช้พัฒนาศักยภาพ ผู้เรียน (Consult)
4. ครูที่ปรึกษาจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา ตามปฏิทินที่กำหนดไว้ (Action)
5. ประเมินและติดตามผลการจัดกิจกรรม (Assessment)

ทั้ง 5 ขั้นตอน ของกระบวนการเรียนรู้ จิตตปัญญาศึกษา แบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข สามารถสรุปเป็นแผนภาพได้ดังนี้

#### กระบวนการ “จิตตปัญญาศึกษา : ASCAA”



แผนภาพแสดงกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา

6. กิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาของโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ควรจัดในช่วงเวลาใดจึงจะเหมาะสม

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 1 ให้ความเห็นว่า..... “กิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาของโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ควรจัดช่วงเวลาเช้าหลังทำกิจกรรมหน้าเสาธงเสร็จ ในคาบกิจกรรมโฮมรูม (08.10 – 08.30 น.) และช่วงพักกลางวัน (12.20 – 12.50 น.)”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 2 ให้ความเห็นว่า..... “กิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาควรจัดในช่วงครึ่งวันบ่ายในวันใดวันหนึ่งของสัปดาห์ หรือใช้เวลาโฮมรูมนักเรียน”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 3 ให้ความเห็นว่า..... “ควรจัดในช่วงเวลาคาบสุดท้ายของทุกวันที่ก่อนโรงเรียนเลิก หรือจัดในเวลาพักกลางวัน และคาบแนะแนว”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 4 ให้ความเห็นว่า..... “กิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาของโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ควรจัดในเวลาทุกวันศุกร์ในคาบสุดท้าย และจัดในตอนเช้าคาบโฮมรูมนักเรียนของทุกวัน”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 5 ให้ความเห็นว่า..... “กิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาจัดในตอนเช้าคาบโฮมรูมนักเรียน และควรสอดแทรกไปในการจัดการเรียนการสอนของครูในรายวิชาต่างๆ”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 6 ให้ความเห็นว่า..... “กิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาของโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ควรจัดในเวลาพักกลางวันของทุกวัน หรือจัดทุกวันจันทร์ 1 คาบ”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 7 ให้ความเห็นว่า..... “กิจกรรมควรให้ครูสอดแทรกขณะจัดการเรียนการสอนและตามโอกาสสมควร และต้องทำเป็นประจำทุกวันโดยใช้ช่วงเวลาในตอนเช้าคาบโฮมรูมนักเรียน และควรจัดในเวลาพักกลางวัน”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 8 ให้ความเห็นว่า..... “กิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาของโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ควรจัดในช่วงเวลาสอดแทรกในเวลาเช้าขณะโฮมรูม ตอนพักกลางวัน และตอนเย็นก่อนเลิกเรียน”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 9 ให้ความเห็นว่า..... “ควรจัดในช่วงเวลาควรจัดในเวลาเช้าหลังทำกิจกรรมหน้าเสาธงเสร็จของทุกวัน (08.10 – 08.30 น.)”

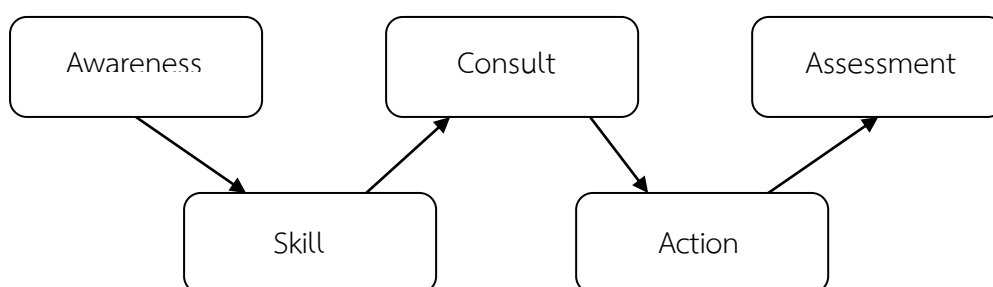
ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 10 ให้ความเห็นว่า..... “กิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาของโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ควรจัดในตอนเช้าคาบโฮมรูมนักเรียน และเวลาพักกลางวัน”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 11 ให้ความเห็นว่า..... “กิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาของโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ควรจัดในช่วงเวลาจัดในตอนเช้าคาบโฮมรูมนักเรียน และจัดในเวลาพักกลางวัน”

จากแบบสอบถามการสนทนากลุ่ม (Focus group) กิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา ของโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ควรจัดในระยะเวลาใดจึงจะเหมาะสม สรุปได้ดังนี้ กล่าวคือ ควรจัดเป็นประจำทุกวันในช่วงเวลาเช้าหลังทำกิจกรรมหน้าเสาธงเสร็จ ในคาบกิจกรรมโฮมรูม (08.10–08.30 น.) และช่วงเวลาที่พักกลางวัน (12.20 – 12.50 น.)

จากผลการสนทนากลุ่มข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปและดำเนินการสร้างกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ชุดกิจกรรม และกำหนดปฏิทินในการนำไปใช้พัฒนาศักยภาพผู้เรียนได้ดังนี้

### 1.1 กระบวนการ “จิตตปัญญาศึกษา” แบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข



แผนภาพที่ 3 แสดงกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา

1. Awareness : สร้างความตระหนักให้ครูเห็นคุณค่าของการนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้
2. Skill : เสริมสร้างความรู้และทักษะในการนำกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษามาพัฒนาผู้เรียน
3. Consult : จัดประชุมครูเพื่อร่วมกันกำหนดปฏิทินและกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาเพื่อใช้พัฒนาศักยภาพผู้เรียน
4. Action : ครูที่ปรึกษาประจำชั้นจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาตามปฏิทินที่กำหนดไว้
5. Assessment : ประเมินและติดตามผลการจัดกิจกรรม

นอกจากนี้ผลการสนทนากลุ่มได้ร่วมกันกำหนดแนวทางดำเนินกิจกรรมตามกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของขั้นตอนที่ 3 (Consult) ของกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาแบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข ของโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ประกอบด้วย 6 ชุดกิจกรรม มีรายละเอียดดังนี้

## 1.2 ชุดกิจกรรมตามกระบวนการจัดตั้งปัญญาศึกษา

### กิจกรรมชุดที่ 1 “สุนทรียสนทนา”

#### ความหมาย

การสนทนาแบบสุนทรียสนทนา เป็นการรับฟังวิถีคิด วิธีการให้คุณค่า ความหมายของคนอื่น ต่อสิ่งที่พูด เพื่อเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ละทิ้งสิ่งที่แต่ละคนยึดถือ เพื่อผ่าข้ามพรมแดนแห่งตัวตนไปพร้อมๆกัน ด้วยเหตุที่มนุษย์มีความสามารถเฉพาะของอวัยวะรับสัมผัสที่แตกต่างจากสิ่งมีชีวิตอื่นๆ ความสามารถของตา หู จมูก ลิ้น ผิวน้ำหนัง ของมนุษย์นั้น ถือว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่การที่มนุษย์มี “ใจ” หรือ “สัมผัสที่หก” ทำให้มนุษย์สามารถสัมผัสสิ่งรอบตัวได้ละเอียดลึกซึ้งกว่าสิ่งมีชีวิตแบบอื่นๆ โดยบทนำการประชุมด้วยกัลยาณมิตร กติกาการประชุม สามารถใช้ในกิจกรรมในสังคมตอนเช้า การประชุม กิจกรรมต่างๆ ในโรงเรียน มีทั้งฉบับยาวและฉบับสั้น (ไม่มีประธาน, ไม่มีวาระการประชุมตายตัว, ผลัดกันเป็นผู้นำ)

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำให้กับนักเรียน
2. เพื่อสร้างโอกาสให้นักเรียนได้เรียนรู้ แก้ไขและปรับปรุงตนเอง สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

#### วิธีการดำเนินการ

##### หลักปฏิบัติ

- ฟังอย่างลึกซึ้ง ฟังให้ได้ยิน
- ความเป็นอิสระ และผ่อนคลาย
- ทุกคนเท่าเทียมกัน ไม่มีผู้นำ และไม่มีผู้ตาม

การทำ Dialogue ควรทำอย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ คนในวงสนทนาจะเป็นกระจกเงาให้กันและกัน อย่างปราศจากอคติ เพื่อเปิดโอกาสให้แต่ละคนเรียนรู้ตนเอง และแก้ไขปรับปรุงตนเอง เพื่อให้สามารถทำงานร่วมกัน และอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข สามารถทำงานที่ยากๆที่ไม่สามารถจัดการด้วยวิธีการธรรมดาได้ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. เริ่มจากการหลับตา และปิดวาจา ทำให้จิตใจสงบและผ่อนคลาย
2. นั่งหลังตรง ศีรษะตรงหลับตาเบาๆ
3. เริ่มต้นด้วยการหายใจเข้าออกยาวๆซัก 5 ลมหายใจ (สังเกตสัมผัสของลมหายใจที่ปลายจมูกข้างที่รู้สึกชัดกว่า ตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุด)
4. ตามด้วยบทนำการประชุมด้วยสมาธิแบบยาวหรือแบบสั้น
5. กติกาการประชุม (เสียงระฆังช่วยเตือน)

6. พุดคุยและแปลความคิด ความเห็น อย่างมีสติ
7. เมื่อพุดเสร็จแต่ละคนให้ส่งสัญญาณโดยให้สัญลักษณ์ด้วยการใช้ดอกไม้

### การนำการประชุมด้วยสมาธิ

#### ฉบับยาว

เราจะเริ่มประชุมด้วยการทำสมาธิให้จิตสงบและผ่อนคลาย ขอให้ทุกคนนั่งหลังตรง ศีรษะตรง หลังตาเบาๆ เริ่มต้นด้วยการหายใจ เข้าออก ยาวสัก 5 ลมหายใจ สังเกตสัมผัสของลมหายใจที่ปลายจมูกข้างที่รู้สึกชัดกว่า ตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุด ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ การรู้ลมหายใจ จะทำให้ความคิดหยุด

ระหว่างนี้จะมีความคิดจากจิตใต้สำนึกเกิดขึ้นบ้างเป็นครั้งคราว ทุกครั้งที่มีความคิดเกิดขึ้น ก็ขอให้รู้ตัวไม่คิดตาม เตือนตนเองให้กลับมารู้ลมหายใจใหม่ ด้วยการหายใจเข้าออกยาวสัก 1-2 ครั้ง แล้วดูไปให้ต่อเนื่องด้วย ลมหายใจปกติ ดูไปให้ต่อเนื่อง เราจะใช้เวลาในช่วงนี้ 3 นาที

เอาหละ ค่อยๆ ลืมตาขึ้น ให้จิตอยู่กับลมหายใจต่อไปอีก 1 นาที เพื่อให้จิตคุ้นกับการรู้ลมหายใจโดยไม่ต้องหลับตา

(ต่อด้วยกติกากาการประชุม)

#### ฉบับสั้น

เราจะทำสมาธิกันสัก 3-4 นาที ก่อนเริ่มการประชุม ขอให้ทุกคนหลับตา เริ่มต้นด้วยการรู้ลมหายใจเข้าออกยาวสัก 5 ลมหายใจ สังเกตสัมผัสลมหายใจที่ปลายจมูกข้างที่รู้สึกชัดกว่า ตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุด ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ การรู้ลมหายใจจะทำให้ความคิดหยุด และจัดการกับความคิด จัดการกับความง่วง อย่างที่ได้เรียนรู้มา เราจะใช้เวลาในช่วงนี้ 3 นาที

เอาหละค่อยๆ ลืมตาขึ้น ให้จิตอยู่กับลมหายใจต่อไปอีกสัก 1 นาที เพื่อให้จิตคุ้นกับการรู้ลมหายใจโดยไม่ต้องหลับตา

(ต่อด้วยกติกากาการประชุม)

### กติกากาประชุม

เราจะประชุมด้วยสติสนทนา โดยรู้ลมหายใจในการพุดและฟัง ใช้เสียงระฆังช่วยเตือนให้เรา กลับมารู้ลมหายใจ รู้ในการพุดและฟัง สติสนทนาจะช่วยให้เราจัดประชุมด้วยด้วยกัลยาณมิตรสนทนา และอภิปรายอย่างสร้างสรรค์

### การวัดการประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมนักเรียน
2. การสัมภาษณ์

## กิจกรรมชุดที่ 2 กิจกรรมพหุสสรค์ชื่อของฉัน

### ความหมาย

ความสามารถหรือคุณสมบัติที่โดดเด่น ของบุคคลที่มีมาแต่กำเนิดสร้างให้เกิดแรงบันดาลใจ จากชื่อ ผูกการทำกิจกรรมพหุสสรค์จากชื่อของฉัน

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้รู้ว่าตนเอง มีความสามารถและมีคุณสมบัติที่โดดเด่น จากชื่อ
2. เพื่อเสริมสร้างความตระหนักในการพัฒนาคุณค่าภายในตนเองของแต่ละคน

### ขั้นตอนการดำเนินการ

1. เริ่มจากการพูดสนทนาถึงพหุสสรค์ที่มีในตัวแต่ละคน
2. นักเรียนเขียนชื่อจริงของตนเองเป็นภาษาอังกฤษ ลงในกระดาษที่จัดเตรียมไว้ (รูปหัวใจ/รูปดอกไม้สีอื่นต่างๆ)
3. ถอดรหัสตัวอักษรภาษาอังกฤษแต่ละตัวจากชื่อจริงชื่อตนเอง เช่น ณัฐวุฒิ (Nattawut)

4. จากนั้นถอดรหัสทุกตัวอักษร และให้นำคำมาเรียงเขียนเป็นประโยค เช่น

N = Nice	แปลว่า ดี
A = All	แปลว่า ทั้งหมด
T = tactful	แปลว่า มีไหวพริบดี
T = Tolerance	แปลว่า ความอดทน
A = Able	แปลว่า ความสามารถ
W = Warm	แปลว่า อบอุ่น
U = unique	แปลว่า เป็นหนึ่งเดียว, เป็นพิเศษ
t = target	แปลว่า เป้าหมาย, จุดมุ่งหมาย

ณัฐวุฒิ คือผู้ที่เจริญไปด้วยปฏิภาณไหวพริบ เป็นคนมีความอดทน เป็นคน เก่ง มีความสามารถ มีความอบอุ่น ฉันเป็นผู้ที่มีความพิเศษในตัวเอง และฝ่าฟันปัญหาจนทะลุ เป้าหมายในชีวิต

5. นักเรียนนำกระดาษรูปหัวใจติดกาวแปะลงในกระดาษ A4 พร้อมตกแต่งให้ สวยงามตามความชอบและถนัด
6. นักเรียนนำเสนอพหุสสรค์ของตนเองผ่านประโยคที่ได้แต่งไว้
7. แสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนความรู้สึกที่ได้รับจากกิจกรรม

### การวัดการประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมนักเรียน
2. การสัมภาษณ์

### กิจกรรมชุดที่ 3 กิจกรรมเรื่องเล่าเร้าพลัง

#### ความหมาย

เรื่องเล่าเร้าพลังเป็นเครื่องมืออันทรงพลังในการจัดการเรียนรู้ เพราะเรื่องเล่าเร้าพลังใช้ประโยชน์ในการพัฒนาคน และสร้างพลังรวมถึงการแก้ไขปัญหาต่างๆ สิ่งที่สำคัญที่สุดในการที่จะเล่าเรื่องนั้นคือการเปิดใจ การเปิดใจในที่นี้ คือการเปิดใจทั้งผู้เล่าและผู้ฟัง โดยผ่านกระบวนการการฟังอย่างลึกซึ้ง

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดภาวะผู้นำ และกล้าแสดงออก
2. เพื่อเสริมสร้างสมาธิและสติให้กับนักเรียน
3. เพื่อสอดแทรกคุณธรรมและศีลธรรมให้กับนักเรียน

#### ขั้นตอนการดำเนินการ

1. นั่งสมาธิโดยล้อมวงเป็นวงกลม เข้าใกล้เข้า
2. ครูกล่าวเริ่มต้น
  - เมื่อเราได้มาเข้าวงกันแล้ว ครูขอสวัสดี (ยกมือไหว้ระดับหน้าอก) อรุณสวัสดิ์พวกเราทุกคนนะคะ/ครับ วันนี้เราจะมาเข้าสู่กิจกรรมสร้างสุขกันนะคะ/ครับ
  - พวกเราชั้น ม.1 ทุกคน ครูขอให้ทุกคนจับมือกันโดยนำมือซ้ายไปวางที่เข่าขวาของเพื่อน และนำขวาวางที่เข่าซ้ายของเพื่อน เมื่อได้สัมผัสมือกันแล้ว ขอให้พวกเราส่งมอบพลังดีๆ ให้แก่กันคะ
  - หลับตาลงเบาๆ ตั้งกายให้ตรง ผ่อนคลาย เบาสบาย ให้ทุกคนได้รับรู้ที่ลมหายใจเข้า-ออก ช่างที่ชัดเจนที่สุด สัก 5 ลมหายใจคะ
  - เยี่ยมมากเลยคะ ครูจะขอเชิญชวนพวกเราทุกคนได้ทำสมาธิ เพื่อเกิดสติสมาธิ สิ่งที่เราได้ทำร่วมกันต่อไปนี้จะโอบอุ้มเราในการเรียน และการใช้ชีวิตกับเพื่อนๆ ในบรรยากาศแห่งความสุข ของโรงเรียนสร้างสุขตลอดทั้งวันคะ
  - กลับมารับรู้ลมหายใจของเราต่ออีกสัก 3 นาทีนะคะ/ครับ
  - วันนี้ครูได้เตรียมนิทานเรื่องหนึ่ง ที่จะมาเล่าให้พวกเราได้ฟังกันนะคะ
3. เล่าเรื่องที่ได้เตรียมมาให้ให้นักเรียนฟัง โดยแนวทางในการการจัดทำเป็นเรื่องเล่า

เราปลงนำการเปลี่ยนแปลง มีแนวทางในการดำเนินการดังนี้

- มีเค้าโครงเหตุการณ์จริง เค้าโครงจากพื้นที่จริง และมีตัวตนผู้คนที่เกี่ยวข้องจริง(เรื่องเล่า)
- การทำให้เหมือนละครชีวิต (มีตัวละครที่เราไปเกี่ยวข้อง)
- สะท้อนอารมณ์ความรู้สึก สะเทือนใจ ต้องสู้ฝ่าฟันอุปสรรค ให้แรงบันดาลใจให้กำลังใจ(เราปลง)
- ให้แง่คิด คุณค่า ความหมาย(การเรียนรู้ ตระหนักรู้)
- ให้บทเรียนวิธีการปฏิบัติสร้างความสำเร็จ ทำได้อย่างไร (นำการเปลี่ยนแปลง)

- มีคนเล่าเรื่อง ที่มีความผูกพัน มีความเกี่ยวเนื่อง โน้มน้าวการเปลี่ยนแปลง
4. เมื่อเล่าจบ ให้นักเรียนอยู่กับลมหายใจสักครู่หนึ่ง แล้วเชิญชวนให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็น และข้อคิดที่ได้รับจากเรื่องเล่า โดยให้นักเรียนที่แสดงความคิดเห็นเด่นเข้ามากลางวงเพื่อแลกเปลี่ยนข้อคิด หรือประสบการณ์ที่ได้รับ
5. ให้กำลังใจโดยใช้ดอกไม้ (นำมือทั้งสองข้างขึ้นประมาณโล่และสะบัดเบาด้วยกิริยาที่นุ่มนวล)

#### การวัดการประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมนักเรียน
2. การสัมภาษณ์

#### กิจกรรมชุดที่ 4 กิจกรรมผ่อนพักตระหนักรู้

##### ความหมาย

เป็นการผ่อนคลายอีกอย่างหนึ่ง ทำให้ร่างกายได้ฝึกอย่างมีสติ เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง ร่างกายต้องพักผ่อน การผ่อนคลายในระดับหนึ่งเพื่อเตรียมความพร้อมให้มีสมาธิและสติก่อนการเรียนและการทำกิจกรรม

##### วัตถุประสงค์

1. พัฒนาตนเอง จิตใจ โดยเสริมสร้างความคิด สร้างสมาธิ พักสมองมีจิตใจที่สงบ

##### ขั้นตอนการดำเนินการ

1. พุดภาวนาเนื้อหาแบบสบายๆ เพื่อให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลาย
2. หายใจเข้า-ออก ให้รับรู้ลมหายใจ
3. นอนลงในท่านอนหงายเหยียดขาตรง นอนราบสบายๆ ลงกับพื้น



4. เปิดเพลงเบาๆสบายนอนสัก 15 นาที
5. จากนั้นค่อยๆเรียกด้วยเสียงที่อ่อนนุ่ม เรียกเบาๆซ้ำ

#### การวัดการประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมนักเรียน
2. การสัมภาษณ์

### กิจกรรมชุดที่ 5 กิจกรรมศิลปะบำบัด

#### ความหมาย

คือการบำบัดรักษาทางจิตเวช รูปแบบโรงเรียนเข้ากับศิลปะเพื่อเข้าสู่จิตใจฟื้นฟู สามารถช่วยให้ดีขึ้น เป็นอีกหนึ่งหนทาง อารมณ์ความสุขคิดความต้องการแก้ตนเอง

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อวิเคราะห์และรับรู้สภาพจิตใจของแต่ละบุคคล
2. เพื่อบำบัด ฟื้นฟู และพัฒนาอารมณ์ สติปัญญา สมาธิ ความคิดสร้างสรรค์

#### ขั้นตอนการดำเนินการ

1. เตรียมอุปกรณ์ ได้แก่ กระดาษร้อยปอนด์ สีน้ำ พู่กัน
2. ใช้เวลา 10 นาที ลงมือระบายสีปล่อยไปตามจินตนาการโดยใช้อารมณ์และความรู้สึกในการระบายสี
3. ใช้เวลา 5 นาที ดูสีที่ระบายลงไปว่ามีส่วนใดที่มีลักษณะคล้ายกับอะไรแล้วแต่งกลอนไฮกุ จำนวน 6 คำ 3 บรรทัด ไม่มีสัมผัส เช่นรูปนั้นมีส่วนหนึ่งคล้ายนก ( นกน้อยบินลอยฟ้ากว้าง เห็นเวหาด้วยปีกแข็ง ช่างสุขใจทำแผ่นดิน)
4. นำเสนอกลอนของตัวเองกลางวง
5. ให้กำลังใจโดยการใช้ดอกไม้ (นำมือทั้งสองข้างขึ้นประมาณไล่และสะบัดเบาๆ ด้วยกิริยาที่นุ่มนวล)

#### การวัดการประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมนักเรียน
2. การสัมภาษณ์

## กิจกรรมชุดที่ 6 กิจกรรมผู้นำผู้ตาม

### ความหมาย

กิจกรรมผู้นำผู้ตามเป็นกิจกรรมที่แสดงออกถึงความเป็นผู้นำภาวะของผู้นำ ในการคิด การตัดสินใจ ผู้นำที่ดีเป็นอย่างไร มีคุณสมบัติใดบ้างในส่วนของผู้ตาม อาจเปรียบได้เสมือนลูกน้องหรือผู้ที่ต้องทำตามผู้นำจะต้องประพฤติปฏิบัติตนอย่างไร

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

### ขั้นตอนการดำเนินการ

- 1.เตรียมกระดาษ A4 และสี 2 แท่ง ไม่เหมือนกัน ผู้เล่น 2 คน จับคู่กัน
- 2.ตกลงกันว่าใครเป็นผู้นำผู้ตาม คนที่เป็นผู้นำให้นำกระดาษขึ้นมาและสี หาจุดเริ่มต้นตรงส่วนไหนของกระดาษ โคนผู้ตามให้ลากเส้น เสร็จแล้วให้ลากเส้นตามติดกับผู้นำ โดยให้จับเวลาสัก 2 นาที และสลับกันแบบนี้
- 3.หลังจบทั้ง 2 ฝ่าย ให้แต่ละคนเปิดใจแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้รับ สิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ ว่ามีความรู้สึกอย่างไร หลังจากนั้นให้ครูสอดแทรก สิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้

### การวัดการประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมนักเรียน
2. การสัมภาษณ์

## 1.3 ปฏิทินการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนโดยใช้กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาแบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข โรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม

วัน/เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
สัปดาห์ที่ 1 จันทร์ – ศุกร์ 08.10 – 08.30 น. 12.20 – 12.50 น.	- สนทนา - ผ่อนพักตระหนักรู้	-ผู้ดำเนินการ : ครูที่ปรึกษา เวลาที่ใช้ : คาบกิจกรรมโฮมรูม สถานที่ : ห้องประจำชั้น
สัปดาห์ที่ 2 จันทร์ – ศุกร์ 08.10 – 08.30 น.	- สนทนา	ผู้ดำเนินการ : ครูที่ปรึกษา เวลาที่ใช้ : คาบกิจกรรมโฮมรูม สถานที่ : ห้องประจำชั้น

วัน/เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
12.20 – 12.50 น.	- ผ่อนพักตระหนักรู้	
สัปดาห์ที่ 3 จันทร์ – ศุกร์ 08.10 – 08.30 น. 12.20 – 12.50 น.	- สุนทรียสนทนา - ผ่อนพักตระหนักรู้	ผู้ดำเนินการ : ครูที่ปรึกษา เวลาที่ใช้ : คาบกิจกรรมโฮมรูม สถานที่ : ห้องประจำชั้น
สัปดาห์ที่ 4 จันทร์ – ศุกร์ 08.10 – 08.30 น. 12.20 – 12.50 น.	- พรสวรรค์ชื่อของฉัน - ผ่อนพักตระหนักรู้	ผู้ดำเนินการ : ครูที่ปรึกษา เวลาที่ใช้ : คาบกิจกรรมโฮมรูม สถานที่ : ห้องประจำชั้น
สัปดาห์ที่ 5 จันทร์ – ศุกร์ 08.10 – 08.30 น. 12.20 – 12.50 น.	- พรสวรรค์ชื่อของฉัน - ผ่อนพักตระหนักรู้	ผู้ดำเนินการ : ครูที่ปรึกษา เวลาที่ใช้ : คาบกิจกรรมโฮมรูม สถานที่ : ห้องประจำชั้น
สัปดาห์ที่ 6 จันทร์ – ศุกร์ 08.10 – 08.30 น. 12.20 – 12.50 น.	- พรสวรรค์ชื่อของฉัน - ผ่อนพักตระหนักรู้	ผู้ดำเนินการ : ครูที่ปรึกษา เวลาที่ใช้ : คาบกิจกรรมโฮมรูม สถานที่ : ห้องประจำชั้น
สัปดาห์ที่ 7 จันทร์ – ศุกร์ 08.10 – 08.30 น. 12.20 – 12.50 น.	- เรื่องเล่าเร้าพลัง - ผ่อนพักตระหนักรู้	ผู้ดำเนินการ : ครูที่ปรึกษา เวลาที่ใช้ : คาบกิจกรรมโฮมรูม สถานที่ : ห้องประจำชั้น
สัปดาห์ที่ 8 จันทร์ – ศุกร์ 08.10 – 08.30 น. 12.20 – 12.50 น.	- เรื่องเล่าเร้าพลัง - ผ่อนพักตระหนักรู้	ผู้ดำเนินการ : ครูที่ปรึกษา เวลาที่ใช้ : คาบกิจกรรมโฮมรูม สถานที่ : ห้องประจำชั้น
สัปดาห์ที่ 9 จันทร์ – ศุกร์ 08.10 – 08.30 น. 12.20 – 12.50 น.	- เรื่องเล่าเร้าพลัง - ผ่อนพักตระหนักรู้	ผู้ดำเนินการ : ครูที่ปรึกษา เวลาที่ใช้ : คาบกิจกรรมโฮมรูม สถานที่ : ห้องประจำชั้น
สัปดาห์ที่ 10		ผู้ดำเนินการ : ครูที่ปรึกษา

วัน/เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
จันทร์ – ศุกร์ 08.10 – 08.30 น. 12.20 – 12.50 น.	- ศิลปะบำบัด - ผ่อนพักตระหนักรู้	เวลาที่ใช้ : คาบกิจกรรมโฮมรูม สถานที่ : ห้องประจำชั้น
สัปดาห์ที่ 10 จันทร์ – ศุกร์ 08.10 – 08.30 น. 12.20 – 12.50 น.	- ศิลปะบำบัด - ผ่อนพักตระหนักรู้	ผู้ดำเนินการ : ครูที่ปรึกษา เวลาที่ใช้ : คาบกิจกรรมโฮมรูม สถานที่ : ห้องประจำชั้น
สัปดาห์ที่ 11 จันทร์ – ศุกร์ 08.10 – 08.30 น. 12.20 – 12.50 น.	- ศิลปะบำบัด - ผ่อนพักตระหนักรู้	ผู้ดำเนินการ : ครูที่ปรึกษา เวลาที่ใช้ : คาบกิจกรรมโฮมรูม สถานที่ : ห้องประจำชั้น
สัปดาห์ที่ 12 จันทร์ – ศุกร์ 08.10 – 08.30 น. 12.20 – 12.50 น.	- ผู้นำผู้ตาม - ผ่อนพักตระหนักรู้	ผู้ดำเนินการ : ครูที่ปรึกษา เวลาที่ใช้ : คาบกิจกรรมโฮมรูม สถานที่ : ห้องประจำชั้น
สัปดาห์ที่ 13 จันทร์ – ศุกร์ 08.10 – 08.30 น. 12.20 – 12.50 น.	- ผู้นำผู้ตาม - ผ่อนพักตระหนักรู้	ผู้ดำเนินการ : ครูที่ปรึกษา เวลาที่ใช้ : คาบกิจกรรมโฮมรูม สถานที่ : ห้องประจำชั้น
สัปดาห์ที่ 14 จันทร์ – ศุกร์ 08.10 – 08.30 น. 12.20 – 12.50 น.	- ผู้นำผู้ตาม - ผ่อนพักตระหนักรู้	ผู้ดำเนินการ : ครูที่ปรึกษา เวลาที่ใช้ : คาบกิจกรรมโฮมรูม สถานที่ : ห้องประจำชั้น

ตารางที่ 2 ปฏิทินการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนโดยใช้กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา

## 2. การศึกษาศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียนหลังการพัฒนาด้วยกระบวนการ จิตตปัญญาศึกษา แบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข

ผลการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียนโดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาที่  
ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาขึ้น โดยครูที่ปรึกษาประจำชั้นเป็นผู้ดำเนินการใช้ชุดกิจกรรมตามแนวทาง  
จิตตปัญญาละปฏิทินที่ได้กำหนดขึ้น โดยอาศัยทักษะที่ได้จากการประชุมและอบรมเชิงปฏิบัติการ  
ทั้งนี้ผู้วิจัยได้เข้าร่วมและสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม ปรากฏผลดังนี้

### 2.1 ผลการสังเกตของครูที่ปรึกษาประจำชั้นขณะดำเนินกิจกรรมกับนักเรียน

1. นักเรียนมีความตั้งใจ ความสนใจในการร่วมกิจกรรม เช่น สนใจฟังคำอธิบาย  
ตั้งใจทำกิจกรรม ให้ความร่วมมือ ตรงต่อเวลา

ในช่วงแรกรักเรียนยังไม่ค่อยให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และยังไม่  
สมาธิเท่าที่ควร หลังจากที่นักเรียนได้รับการพัฒนามาเรื่อยๆ นักเรียนให้ความสนใจ มีส่วนร่วมในการ  
ทำกิจกรรมต่างๆ มีสมาธิและสติมากขึ้นสังเกตได้จากการเข้าชั้นเรียน แต่ยังคงมีบางส่วนที่เข้าร่วม  
กิจกรรมล่าช้า เนื่องจากมาโรงเรียนสาย และไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นอย่างต่อเนื่อง

2. การแสดงความคิดเห็นและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นขณะเข้าร่วมกิจกรรม  
เช่น การพูดตามกติกา กลุ่ม การรับฟัง การพูดแสดงความคิดเห็นด้วยถ้อยคำสุภาพนุ่มนวลเป็น  
กัลยาณมิตร

- หลังจากที่นักเรียนได้ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ จิตตปัญญาศึกษา นักเรียน  
เป็นผู้ฟังและผู้พูดได้ดีมากยิ่งขึ้น

- นักเรียนมีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นในเชิงบวก รวมทั้งรับฟังความ  
คิดเห็น ยอมรับ และเข้าใจความคิดเห็นของผู้อื่น สังเกตได้จากนักเรียนใช้คำหยาบคายน้อยลง และมี  
น้ำเสียงสุภาพ นุ่มนวลมากยิ่งขึ้น

- นักเรียนสามารถทำกิจกรรมกระบวนการกลุ่มโดยมีต้นกล้าเป็นผู้ดำเนิน  
กิจกรรมได้ จึงทำให้นักเรียนมีที่ไม่ง้อกล้าแสดงความคิดเห็นมีความกล้าแสดงออกมากขึ้น

3. พฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม เช่น การแต่งกาย กิริยามารยาท การควบคุม  
ตนเอง

- นักเรียนส่วนใหญ่แต่งกายได้สะอาด เรียบร้อยมากขึ้น

- นักเรียนมีกิริยามารยาทของนักเรียน เรียบร้อยดีขึ้นเห็นได้อย่างชัดเจน

- นักเรียนส่วนใหญ่ มีสติสามารถควบคุมตนเองได้มากขึ้น ส่งผลให้ กิริยามารยาทของนักเรียนเรียบร้อยมากขึ้นด้วย แต่ยังคงมีบางส่วนที่ยังไม่สามารถควบคุมตนเองได้

จากการบันทึกแบบสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนข้างต้นนั้น จะเห็นได้ว่าในช่วงแรก นักเรียนจะยังไม่ค่อยให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และยังไม่มีความสนใจเท่าที่ควร แต่หลังจากที่ นักเรียนได้ทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง นักเรียนได้ให้ความสนใจ มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ มี สมาธิและสติมากขึ้น สังเกตได้จากการเข้าชั้นเรียน แต่ยังคงมีบางส่วนที่เข้าร่วมกิจกรรมล่าช้า เนื่องจากมาโรงเรียนสาย และไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นอย่างต่อเนื่อง นักเรียนเป็นผู้ฟังและผู้พูดได้ดี มากยิ่งขึ้น มีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นในเชิงบวก รวมทั้งรับฟังความคิดเห็น ยอมรับ และ เข้าใจความคิดเห็นของผู้อื่น สังเกตได้จากนักเรียนใช้คำหยาบคายน้อยลง และมีน้ำเสียงสุภาพ นุ่มนวลมากยิ่งขึ้น สามารถทำกิจกรรมกระบวนการกลุ่มโดยมีต้นกล้าเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมได้ จึงทำให้ นักเรียนที่มีไม่กล้าแสดงความคิดเห็นมีความกล้าแสดงออกมากขึ้น และในด้านพฤติกรรมขณะเข้าร่วม กิจกรรม นักเรียนส่วนใหญ่แต่งกายได้สะอาด เรียบร้อยมากขึ้น มีกิริยามารยาทเรียบร้อยดีขึ้นเห็นได้ อย่างชัดเจน และส่วนใหญ่มีสติสามารถควบคุมตนเองได้มากขึ้น ส่งผลให้กิริยามารยาทของนักเรียน เรียบร้อยมากขึ้นด้วย แต่ยังคงมีบางส่วนที่ยังไม่สามารถควบคุมตนเองได้

## 2.2 ผลการสัมภาษณ์นักเรียนหลังทำกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา

ผลการสะท้อนกิจกรรมจากการสัมภาษณ์นักเรียน สรุปได้ดังนี้

**ชื่อกิจกรรม : พรสวรรคค์ชื่อของฉัน**

1. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรก่อนทำกิจกรรม

ในช่วงแรกยังไม่เข้าใจในตัวกิจกรรม จึงดูตัวอย่างของเพื่อนข้างๆ แล้วค่อยมาทำด้วยตนเอง

2. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรหลังทำกิจกรรม

ทำให้รู้ในความหมายของชื่อตนเองมากยิ่งขึ้น และได้ฝึกการนำความหมายนั้นมาเรียงให้คล้องจองกัน

3. นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากการทำกิจกรรม

ทำให้มีความรู้ในชื่อและความหมายของตัวเอง ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตัวเองมีความหมายมากขึ้น

4. นักเรียนคิดว่าประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้คืออะไร

ทำให้ตัวเองมีแรงผลักดันมากยิ่งขึ้น

จากการสัมภาษณ์ผู้เรียน กิจกรรมพรสวรรคค์ชื่อของฉันนั้น นักเรียนมีความรู้สึกก่อนทำ

กิจกรรม โดยในช่วงแรกยังไม่เข้าใจในตัวกิจกรรม จึงดูตัวอย่างของเพื่อนข้างๆ แล้วค่อยมาทำด้วยตนเอง แต่หลังจากได้ทำกิจกรรมแล้วจึงทำให้รู้ความหมายของชื่อตนเองมากยิ่งขึ้น และได้ฝึกการนำความหมายนั้นมาเรียงให้คล้องจองกัน ซึ่งได้ข้อคิดจากการทำกิจกรรม ทำให้มีความรู้ในชื่อและความหมายของตัวเอง ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตัวเองมีความหมายและมีคุณค่ามากขึ้น ทำให้ตัวเองมีแรงผลักดันในการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้น

### ชื่อกิจกรรม : สนทริยสนทนา

1. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรก่อนทำกิจกรรม
  - ในช่วงแรกเกิดความรู้สึกเบื่อ ไม่อยากทำกิจกรรมเนื่องจากเวลาน้อย
2. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรหลังทำกิจกรรม
  - นักเรียนรู้สึกมีสติ มีสมาธิมากยิ่งขึ้น
  - นักเรียนรู้สึกผ่อนคลาย
  - นักเรียนรู้สึกดี ได้นั่งสมาธิ และทำกิจกรรมก่อนเรียน
  - นักเรียนมีความสามัคคีมากขึ้น
3. นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากการทำกิจกรรม
  - ได้เรียนรู้วิถีในการอยู่ร่วมกัน
  - ได้ข้อคิดในเรื่องความกตัญญู และความซื่อสัตย์
  - ได้ข้อคิดในเรื่องความสามัคคี
  - ทุกคนมีความกล้าที่จะพูดและกล้าแสดงออกมากยิ่งขึ้น
  - การเจริญภาวนา ทำให้จิตใจบริสุทธิ์
4. นักเรียนคิดว่าประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้คืออะไร
  - นักเรียนมีความสามัคคี มีความกล้าแสดงออกมากขึ้น
  - นักเรียนได้คุยกัน รู้จักซึ่งกันและกันมากขึ้น จากการทำกิจกรรมนี้
  - ตนเองได้เรียนรู้ในการอยู่ร่วมกันในครอบครัว สังคม
  - ทุกคนมีความสามัคคีกันมากขึ้น และมีความกล้าแสดงออก
  - มีสมาธิ และสติมากขึ้น
  - ได้บุญจากการใช้สติมากขึ้น

จากแบบสัมภาษณ์ผู้เรียน กิจกรรมสนทริยสนทนานั้น ก่อนทำกิจกรรมนักเรียนมีความรู้สึกเบื่อ ไม่อยากทำกิจกรรมเนื่องจากเวลาเรียนจะเหลือน้อย แต่หลังจากได้ทำกิจกรรม นักเรียนรู้สึกมีสติ มีสมาธิมากยิ่งขึ้น รู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกดี ได้นั่งสมาธิ และทำกิจกรรมก่อนเรียน และมีความสามัคคี

มากขึ้น โดยได้ข้อคิดจากการทำกิจกรรมครั้งนี้ คือ ได้เรียนรู้วิธีการอยู่ร่วมกัน ได้ข้อคิดในเรื่องความกตัญญู และความซื่อสัตย์ ความสามัคคี ทุกคนมีความกล้าที่จะพูดและกล้าแสดงออกมากยิ่งขึ้น และการเจริญภาวนา ทำให้จิตใจบริสุทธิ์ ซึ่งประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้คือ นักเรียนมีความสามัคคี มีความกล้าแสดงออกมากขึ้น ได้คุยกัน รู้จักซึ่งกันและกันมากขึ้น ได้เรียนรู้ในการอยู่ร่วมกันในครอบครัว สังคม มีสมาธิ สติมากขึ้น และได้บุญจากการใช้สติมากขึ้น

### ชื่อกิจกรรม ผ่อนพัก ตระหนักรู้

1. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรก่อนทำกิจกรรม
  - ในช่วงแรกรู้สึกเบื่อๆ และเครียดนิดหน่อย
  - รู้สึกผ่อนคลาย ไม่ทำให้เครียด อารมณ์ดี
  - ไม่ค่อยอยากร่วมกิจกรรม
2. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรหลังทำกิจกรรม
  - รู้สึกผ่อนคลาย
  - รู้สึกสมองปลอดโปร่ง
  - รู้สึกสบายกาย สบายใจ
  - มีสติ และความอดทนมากขึ้น
3. นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากการทำกิจกรรม
  - ทำให้จิตใจแจ่มใส มีสมาธิมากขึ้น
  - ได้ข้อคิดว่าเราควรใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
  - การที่สมองปลอดโปร่ง ทำให้สมองพร้อมสำหรับการรับรู้
4. นักเรียนคิดว่าประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้คืออะไร
  - ช่วยให้เรามีสมาธิที่จะรับรู้เรื่องราวต่างๆ ได้
  - ได้สติ และความมีระเบียบวินัยมากยิ่งขึ้น
  - ทำให้มีความสงบ และมีสมาธิมากยิ่งขึ้น

จากแบบสัมภาษณ์ผู้เรียน กิจกรรมผ่อนพัก ตระหนักรู้ นั้น นักเรียนมีความรู้สึกก่อนทำกิจกรรม คือโดยส่วนใหญ่ไม่ค่อยอยากร่วมกิจกรรมรู้สึกเบื่อๆ และเครียดนิดหน่อย แต่ก็ยังมีบางส่วนที่รู้สึกผ่อนคลาย ไม่ทำให้เครียด อารมณ์ดี แต่เมื่อได้ทำกิจกรรมแล้วรู้สึกผ่อนคลาย สมองปลอดโปร่ง รู้สึกสบายกาย สบายใจ มีสติ และความอดทนมากขึ้น และได้ข้อคิดจากการทำกิจกรรมครั้งนี้ คือ ทำให้จิตใจแจ่มใส มีสมาธิมากขึ้น ควรใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ การที่สมองปลอดโปร่ง ทำให้สมอง



พร้อมสำหรับการรับรู้ ประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้ ช่วยให้เราสามารถที่จะรับรู้เรื่องราวต่างๆได้ ได้สติ และควมามีระเบียบวินัยมากยิ่งขึ้น ทำให้มีความสุข และมีสมาธิมากยิ่งขึ้น

### ชื่อกิจกรรม ศิลปะบำบัด

1. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรก่อนทำกิจกรรม
  - ไม่เข้าใจ และกังวลว่าเป็นกิจกรรมอะไร และเป็นกิจกรรมแบบไหน
  - มีความอยากรู้อย่างไรคือกิจกรรมอะไร แล้วทำอะไร
2. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรหลังทำกิจกรรม
  - รู้สึกผ่อนคลาย สบายใจและมีความสุข
  - รู้สึกดีต่อใจ
3. นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากการทำกิจกรรม
  - ความเป็นอิสระ และสบายใจ ไม่เดือดร้อนตนเองและผู้อื่น
  - อารมณ์ ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน
4. นักเรียนคิดว่าประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้คืออะไร
  - ได้อยู่กับตนเอง รับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตัวเอง
  - ได้สะท้อนอารมณ์ และความรู้สึกของตนเอง

จากแบบสัมภาษณ์ผู้เรียน กิจกรรมศิลปะบำบัด นักเรียนมีความรู้สึกก่อนทำกิจกรรม คือ ไม่เข้าใจ และกังวลว่าเป็นกิจกรรมอะไร และเป็นกิจกรรมแบบไหน มีความอยากรู้อย่างไรคือกิจกรรมอะไร แล้วทำอะไร แต่เมื่อหลังจากทำกิจกรรมแล้วรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจและมีความสุข ได้ข้อคิดต่างๆ เช่น ความเป็นอิสระ และสบายใจ ไม่เดือดร้อนตนเองและผู้อื่น และเห็นว่าอารมณ์ ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้คือ ได้อยู่กับตนเอง รับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตัวเอง ได้สะท้อนอารมณ์ และความรู้สึกของตนเอง

### ชื่อกิจกรรม เรื่องเล่า ไร้พลัง

1. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรก่อนทำกิจกรรม
  - รู้สึกไม่อยากฟัง และไม่อยากจะแสดงความคิดเห็น
  - รู้สึกเฉยๆ ทำก็ได้ ไม่ทำก็ได้
  - รู้สึกไม่มีสมาธิ บางครั้งก็มีความรู้สึกไม่อยากจะทำเพราะรู้สึกเครียดจากเรื่องอื่นๆ
  - ไม่อยากทำ คิดว่าทำแล้วจะน่าเบื่อ
2. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรหลังทำกิจกรรม

- รู้สึกดี และชอบ
- รู้สึกมีสติมากขึ้น มีแรงบันดาลใจ มีอารมณ์อะไรเข้ามาที่รู้สึกนิ่งลง
- รู้สึกสมองปลอดโปร่งมากขึ้น ได้ข้อคิดดีๆ อารมณ์รุนแรงลดลง มีความรู้สึกของการ

การให้การแบ่งปันมากขึ้น

- การทำความดี ไม่ใช่เรื่องน่าอาย
- ทำแล้วรู้สึกดี มีความคิดมากขึ้น

### 3. นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากการทำกิจกรรม

- ทำให้ได้ข้อคิดมากมายจากเรื่องเล่าที่ได้รับฟัง
- ได้เห็นคุณค่าของสิ่งรอบข้าง เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล การปรับตัว การอยู่ร่วมกับผู้อื่น การรู้จักปล่อยวางในเรื่องต่างๆ ที่ทำให้เกิดอารมณ์สุขหรือทุกข์
- เข้าใจและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นมากขึ้น การอยู่ร่วมกับผู้อื่นต้องมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เราต้องใช้เวลาให้คุ้มค่าที่สุด ทำในสิ่งที่ควรทำและไม่เป็นภัยต่อผู้อื่น

- การที่เรามีจิตใจสำนึก จะไม่ทำให้รู้สึกผิด
- ทำความดีก็จะมีคนชื่นชม
- คุณธรรม ความซื่อสัตย์ การไม่เห็นแก่ตัวเอง
- มีสติในการฟัง และได้รู้จักการวิเคราะห์มากขึ้น

### 4. นักเรียนคิดว่าประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้คืออะไร

- ช่วยให้เราได้ทั้งข้อคิด และความรู้ต่างๆ
  - สร้างแรงบันดาลใจ รู้จุดมุ่งหมายของชีวิต ฝึกกระบวนการคิดไตร่ตรองแยกแยะ
- สิ่งดีไม่มีดี มีพัฒนาการในการแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่างๆ
- ทำให้เรามีความซื่อสัตย์ ไม่ลักขโมยของผู้อื่น
  - ได้ข้อคิดดีๆ ในการดำเนินชีวิต
  - ถ้าเจอของผู้อื่นไม่นำมาเป็นของตนเอง
  - ช่วยพัฒนาการฟัง การคิด การแสดงความคิดเห็น การสื่อสารออกไปสู่ผู้อื่น

จากแบบสัมภาษณ์ผู้เรียน กิจกรรม เรื่องเล่า เราพลังนั้น นักเรียนมีความรู้สึกก่อนทำกิจกรรม คือ รู้สึกไม่ยอมฟัง และไม่ยอมแสดงความคิดเห็น ทั้งยังรู้สึกเฉยๆ ทำก็ได้ ไม่ทำก็ได้ ไม่มีสมาธิ บางครั้งก็มีความรู้สึกไม่ยอมทำเพราะรู้สึกเครียดจากเรื่องอื่นๆ และคิดว่าทำแล้วจะน่าเบื่อ แต่พอหลังจากได้ทำกิจกรรมแล้วรู้สึกดี และชอบ มีสติมากขึ้น มีอารมณ์อะไรเข้ามาที่รู้สึกนิ่งลงสมองปลอดโปร่งมากขึ้น มีแรงบันดาลใจ ได้ข้อคิดดีๆ อารมณ์รุนแรงลดลง มีความรู้สึกของการให้ การ

แบ่งปันมากขึ้นเข้าใจว่าการทำความดี ไม่ใช่เรื่องน่าอาย ทำแล้วรู้สึกดี มีความคิดมากขึ้นโดยข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม ทำให้ได้ข้อคิดมากมายจากเรื่องเล่าที่ได้รับฟัง ได้เห็นคุณค่าของสิ่งรอบข้าง เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล การปรับตัว การอยู่ร่วมกับผู้อื่น การรู้จักปล่อยวางในเรื่องต่างๆ ที่ทำให้เกิดอารมณ์สุขหรือทุกข์ พร้อมทั้งเข้าใจและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นมากขึ้น เข้าใจในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นต้องมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักใช้เวลาให้คุ้มค่าที่สุด ทำในสิ่งที่ควรทำและไม่เป็นภัยต่อผู้อื่น มีจิตใต้สำนึกที่ดี คุณธรรม ความซื่อสัตย์ การไม่เห็นแก่ตัวเอง มีสติในการฟัง และได้รู้จักการวิเคราะห์มากขึ้น ซึ่งประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้ ช่วยให้เราได้ทั้งข้อคิด และความรู้ต่างๆ สร้างแรงบันดาลใจ รู้จุดมุ่งหมายของชีวิต ฝึกกระบวนการคิดไตร่ตรองแยกแยะสิ่งดีไม่ดี มีพัฒนาการในการแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่างๆ ได้ข้อคิดดีๆ ในการดำเนินชีวิต และช่วยพัฒนาการฟัง การคิด การแสดงความคิดเห็น การสื่อสารออกไปสู่ผู้อื่น

สรุปผลการดำเนินกิจกรรมจากการเข้าร่วมและสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม จากแบบสำรวจพฤติกรรมผู้เรียนของครูที่ปรึกษา และจากการสัมภาษณ์นักเรียนพบว่า ในระยะแรกๆ ผู้เรียนไม่ค่อยให้ความร่วมมือในทุกระดับชั้น ชั้นเรียนคุณุณวายต้องใช้เวลา นานกว่าจะสงบลงได้ โดยครูที่ปรึกษาต้องใช้การอบรมสั่งสอน และบังคับให้ปฏิบัติ จึงสามารถดำเนินกิจกรรมให้ผ่านไปได้ จากการสังเกตพบว่า ครูที่ปรึกษายังขาดเทคนิคการดำเนินกิจกรรมที่ดี การใช้คำพูดยังไม่สุภาพ นุ่มนวล ไม่สามารถกระตุ้น หรือจูงใจให้ผู้เรียนทำกิจกรรมได้ แต่ระยะต่อมา การดำเนินกิจกรรมค่อยพัฒนาขึ้นตามลำดับ ครูที่ปรึกษาบางคนเริ่มใช้สื่อช่วยในการเล่าเรื่อง โดยค้นหาการเล่าเรื่องข้อคิด/คติสอนใจ/นิทานคุณธรรม จากคลิปวิดีโอในสื่อออนไลน์ และบางคนใช้บทเพลง ให้ผู้เรียนรับฟังด้วยสติ กลับมาฟังด้วยใจที่ใคร่ครวญ เมื่อจบจึงให้แต่ละคนได้สะท้อนข้อคิดที่ได้ และใช้กิจกรรมสุนทรียสนทนา เพื่อครูที่ปรึกษาสรุปอีกครั้ง และให้แต่ละคนบันทึกลงในสมุดประจำตัว ซึ่งเมื่อใช้ระยะเวลาในการพัฒนาเกือบ 4 เดือน พบว่าผู้เรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้ และรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าว ส่วนใหญ่มีสมาธิมากขึ้น ได้ข้อคิดเพิ่มขึ้นอย่างหลากหลายจากเรื่องเล่าเร้าพลังหรือบทเพลงที่ครูที่ปรึกษาสรรหามาเพื่อถ่ายทอดให้ศิษย์หวังต้องการให้ศิษย์ได้ข้อคิดจากเรื่องที่ได้อ่าน และสามารถนำไปเป็นแบบอย่างหรือแนวทางในการปฏิบัติได้ จากแบบสังเกตพฤติกรรมของครูพบว่า ผู้เรียนมีพฤติกรรม และคุณลักษณะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น สงบ มีมารยาท พูดจาไพเราะ อ่อนน้อมถ่อมตน มีสัมมาคารวะ สุขภาพมากขึ้น มีความกล้าพูดกล้าคิด กล้าแสดงออก เคารพผู้อื่น เคารพกติกาของชั้นเรียนและโรงเรียนเพิ่มขึ้น แต่ยังมีผู้เรียนบางส่วนที่ยังไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น

## 2.3 ผลการสัมภาษณ์นักเรียน ครู และผู้ปกครอง หลังจากนักเรียนได้รับการพัฒนา ศักยภาพการเรียนรู้ โดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา

หลังจากได้ใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาแบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข ที่ได้สร้างขึ้น ในการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียน ให้มีคุณลักษณะของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ใน 3 ด้าน คือ ด้านการทำงาน ได้แก่ การปรับตัว ความเป็นผู้นำ ด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การชี้นำตนเอง การตรวจสอบการเรียนรู้ของตนเอง ด้านศีลธรรม ได้แก่ ซื่อสัตย์ เคารพผู้อื่น สำนึกพลเมือง โดยใช้เวลา ตั้งแต่เดือนพฤษภาคม ถึงเดือนสิงหาคม 2561 ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลผลการพัฒนาโดยการสัมภาษณ์ นักเรียน ครู และผู้ปกครอง เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะของนักเรียน สรุปได้ดังนี้

### 2.3.1 ผลการสัมภาษณ์นักเรียน

#### 1. ด้านการทำงาน ได้แก่ การปรับตัว ความเป็นผู้นำ

1. นักเรียนสามารถปรับตัวเข้ากับความเปลี่ยนแปลง สถานการณ์ และ สิ่งแวดล้อมได้หรือไม่ อย่างไร

- สามารถปรับตัวเข้ากับความเปลี่ยนแปลง สถานการณ์ และ

สิ่งแวดล้อมได้

เป็นอย่างดี โดยการตั้งสติ สมาธิ

- ได้ ด้วยการติดตามข่าวสารให้ทันสมัยอยู่เสมอ รู้เท่าทันเหตุการณ์

ปัจจุบัน

- ได้ เราต้องมีภูมิคุ้มกันที่ดี ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

- ได้ เพราะว่า เรามีจิตใจที่มั่นคง กล้าเผชิญกับความจริง ไม่กลัวหรือ

ทอดใจใดๆ

- ได้ โดยการคิดในทางที่ดี คิดในทางบวก

- ได้ เพราะว่าถ้าเรามีเหตุผล รู้จักมองให้รอบด้าน

2. นักเรียนสามารถวางแผนการทำงานและกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน มี เหตุผลและรู้จักใช้เหตุผลหรือไม่ อย่างไร

- รู้จักใช้เหตุผล เช่น การตัดสินใจต่างๆในชีวิตประจำวันต้องอาศัยการ

คิด และตัดสินใจทั้งสิ้น

- สามารถใช้เหตุผลในการวางแผนการทำงาน และกำหนดเป้าหมาย

ที่ชัดเจนให้มันถูกต้อง มีประสิทธิภาพ

- มีการใช้เหตุผลในการทำงานกลุ่ม เพื่อหาข้อสรุป

- ทุกอย่างย่อมมีเหตุ แล้วก็มีผล

- รู้จักควบคุมตัวเอง ใช้เหตุผลในการตัดสินใจมากกว่าใช้อารมณ์

3. นักเรียนยอมรับคำแนะนำ ข้อเสนอแนะ คำวิพากษ์วิจารณ์ได้ และพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขหรือไม่ เพราะอะไร

- ใช่ เพราะในการทำกิจกรรมรวมกลุ่ม หรืองานในห้องเรียน ต้องมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น

- ใช่ เช่น ในตอนนำเสนอหน้าชั้นเรียน ต้องมีข้อเสนอแนะ คำวิพากษ์วิจารณ์จากทั้งครูและเพื่อนในห้องด้วย

- ใช่ เพราะถ้าเรายังทำงานได้ไม่ดี คุณครูจะให้คำแนะนำ เราก็พร้อมที่จะนำมาปรับปรุงให้งานของเราดีขึ้น

- ใช่ เพราะแต่ละคนมีความแตกต่างกัน เราไม่ได้อยู่คนเดียว

จากแบบสัมภาษณ์คุณลักษณะผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ด้านการทำงาน ได้แก่ การปรับตัว ความเป็นผู้นำของนักเรียนนั้น พบว่านักเรียนสามารถปรับตัวเข้ากับเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ และสิ่งแวดล้อมได้โดยการตั้งสติ สมาธิ การติดตามข่าวสารให้ทันสมัยอยู่เสมอ รู้เท่าทันเหตุการณ์ปัจจุบัน มีภูมิคุ้มกันที่ดี ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีจิตใจที่มั่นคง กล้าเผชิญกับความจริง ไม่กลัวหรือทอดทิ้งใดๆ การคิดในทางที่ดี คิดในทางบวก มีเหตุผล รู้จักมองให้รอบด้าน นอกจากนี้นักเรียนยังมีความเป็นผู้นำโดยสามารถวางแผนการทำงานและกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน มีเหตุผลและรู้จักใช้เหตุผล เช่น การตัดสินใจต่างๆ ในชีวิตประจำวันต้องอาศัยการคิด และที่ตัดสินใจสามารถใช้เหตุผลในการวางแผนการทำงาน มีการใช้เหตุผลในการทำงานกลุ่ม เพื่อหาข้อสรุป รู้จักควบคุมตัวเอง ใช้เหตุผลในการตัดสินใจมากกว่าใช้อารมณ์ ยอมรับคำแนะนำ ข้อเสนอแนะ คำวิพากษ์วิจารณ์ได้ และพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไข เพราะในการทำกิจกรรมรวมกลุ่ม หรืองานในห้องเรียน ต้องมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น เช่น ในตอนนำเสนอหน้าชั้นเรียน ต้องมีข้อเสนอแนะ คำวิพากษ์วิจารณ์จากทั้งครูและเพื่อนในห้องด้วย ซึ่งทั้งหมดที่ได้กล่าวมาแล้วนั้นแสดงถึงการปรับตัว และความเป็นผู้นำของนักเรียน

## 2. ด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การขึ้นนำตนเอง การตรวจสอบการเรียนรู้

ของตนเอง

1. นักเรียนสามารถทำงานให้สำเร็จได้โดยลำพังอย่างมีประสิทธิภาพได้หรือไม่ อย่างไร

- ได้ ถ้าเราตั้งใจทำงาน และมีความอดทนมากพอ

- ได้ เพราะว่าตั้งใจฟังที่ครูสอนในห้องเรียน และมีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่ลอกการบ้านเพื่อน

- ได้ ด้วยการเพียรพยายามทำในสิ่งที่ได้รับมอบหมาย

- ได้ ถ้าตรงไหนไม่แน่ใจ ก็เปิดอินเทอร์เน็ตดูได้

- ได้ เพราะเราต้องตั้งใจทำ และตรวจสอบ ทบทวนก่อนส่งให้ดี

2. นักเรียนสามารถพัฒนาตนเอง แสวงหาความรู้ใหม่ และทักษะที่เกี่ยวข้องกับงานอย่างต่อเนื่อง สามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง เรียนรู้ที่จะเลือกรู้ และมีความเข้าใจในสิ่งที่เรียนใช่หรือไม่ อย่างไร

- มีความเข้าใจในสิ่งที่เรียน ด้วยการตั้งใจฟังในสิ่งที่ครูสอน ไม่พูดคุยในขณะที่เรียน ไม่เล่นในเวลาเรียน

- ใช่ เพราะสามารถศึกษาความรู้ในเรื่องที่เรียนเพิ่มเติมได้จากอินเทอร์เน็ต

- ใช่ โดยมีนิสัยรักการอ่านและแสวงหาความรู้ด้วยตนเองจากห้องสมุด แหล่งเรียนรู้ และสื่อต่างๆ รอบตัว

จากแบบสัมภาษณ์คุณลักษณะผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การชี้นำตนเอง การตรวจสอบการเรียนรู้ของตนเองของนักเรียนนั้น พบว่า นักเรียนสามารถทำงานให้สำเร็จได้โดยลำพังอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยการตั้งใจทำงาน และมีความอดทนมากพอ ตั้งใจฟังที่ครูสอนในห้องเรียน และมีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่ลอกการบ้านเพื่อน เพียรพยายามทำในสิ่งที่ได้รับมอบหมาย ถ้าตรงไหนไม่แน่ใจ ก็เปิดอินเทอร์เน็ตดูได้ ต้องตั้งใจทำ และตรวจสอบ ทบทวนก่อนส่งให้ดี นอกจากนี้ นักเรียนสามารถพัฒนาตนเอง แสวงหาความรู้ใหม่ และทักษะที่เกี่ยวข้องกับงานอย่างต่อเนื่อง สามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง เรียนรู้ที่จะเลือกรู้ และมีความเข้าใจในสิ่งที่เรียน ด้วยการตั้งใจฟังในสิ่งที่ครูสอน ไม่พูดคุยในขณะที่เรียน ไม่เล่นในเวลาเรียน สามารถศึกษาความรู้ในเรื่องที่เรียนเพิ่มเติมได้จากอินเทอร์เน็ต มีนิสัยรักการอ่านและแสวงหาความรู้ด้วยตนเองจากห้องสมุด แหล่งเรียนรู้ และสื่อต่างๆ รอบตัว ซึ่งทั้งหมดที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น แสดงถึงการชี้นำตนเอง และการตรวจสอบการเรียนรู้ของตนเองของนักเรียน

### 3. ด้านศีลธรรม ได้แก่ เคารพผู้อื่น ความซื่อสัตย์ สำนึกพลเมือง

1. นักเรียนมีความเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ และรู้จักรักษาสีลธรรมของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นอย่างไร

- ให้เกียรติซึ่งกันและกัน

- ทุกคนเกิดมามีความเท่าเทียมกัน ดังนั้นเราจะไม่ยอมให้ใครมาเอาเปรียบและจะไม่ไปเอาเปรียบผู้อื่น

- ไม่ล้อเลียนเพื่อน ให้เพื่อนอับอาย

- เคารพสิทธิของกันและกัน โดยไม่ละเมิดสิทธิเสรีภาพของผู้อื่น เช่น การแสดงความคิดเห็น การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

- รู้จักใช้สิทธิของตนเองและแนะนำให้ผู้อื่นรู้จักใช้สิทธิของตนเอง

2. นักเรียนจะไม่หยิบของผู้อื่นก่อนได้รับอนุญาต เมื่อนักเรียนเก็บเงินได้จะส่งคืนเพื่อหาเจ้าของใช่หรือไม่ เพราะอะไร

- ใช่ เพราะว่าไม่ใช่ของตนเอง ต้องนำส่งคุณครูเพื่อคืนเจ้าของ  
- ใช่ ต้องคิดถึงใจเขาใจเรา ถ้าเราทำเงินหายแล้วหาไม่เจอจะรู้สึกอย่างไร

- ใช่ เวลาจะยืมของผู้อื่นต้องขออนุญาตเสียก่อน เพราะว่าเราต้องรู้จักมารยาทที่ดี

- ใช่ เพราะสงสารคนที่ทำหาย  
- ใช่ เราต้องมีความซื่อสัตย์  
- ใช่ เพราะต้องรู้จักเห็นใจผู้อื่น  
- ใช่ เพราะจะไม่สร้างความทุกข์ใจให้ผู้อื่น  
- ใช่ เพราะมันไม่ใช่ของเรา ไม่ควรนำมาเป็นของตนเอง และไม่ควรทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

- ใช่ เพราะการลักขโมยของผู้อื่นนั้น ผิดศีล

3. นักเรียนมีความตระหนักในบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของตนเองและต่อสังคมอย่างไรบ้าง

- ทำงานตามที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด  
- เมื่อมาโรงเรียน เราต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน เช่น แต่งกายให้ถูกต้องตามระเบียบ มาให้ทันเช้าแถวเคารพธงชาติในตอนเช้า  
- ให้ความเคารพเชื่อฟังครูอาจารย์ ตั้งใจเรียนหนังสือ รวมทั้งทำงานต่าง ๆ ที่ครูมอบหมายด้วยความตั้งใจและเอาใจใส่  
- บำเพ็ญประโยชน์ต่อชุมชน เช่น ช่วยเก็บเศษขยะที่พบเห็นในบริเวณต่างๆ

- ร่วมกันอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมในชุมชน มีจิตสำนึกในการรักษาสิ่งแวดล้อม เช่น อยู่ติดชายทะเล ควรร่วมใจกันรักษาความสะอาดของชายหาด เพื่อให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่ยั่งยืนของชุมชน

จากแบบสัมภาษณ์คุณลักษณะผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ด้านศีลธรรม ได้แก่ เคารพผู้อื่น ความซื่อสัตย์ สำนึกพลเมืองของนักเรียนนั้น พบว่านักเรียนมีความเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ และรู้จักรักษาสีทิวของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่น โดยการให้เกิดประโยชน์ซึ่งกันและกัน ทุกคนเกิดมามีความเท่าเทียมกัน ดังนั้นเราละไม่ยอมให้ใครมาเอาเปรียบและจะไม่ไปเอาเปรียบเปรียบผู้อื่น

ไม่ล้อเลียนเพื่อน ให้เพื่อนอับอาย เคารพสิทธิของกันและกัน โดยไม่ละเมิดสิทธิเสรีภาพของผู้อื่น เช่น การแสดงความคิดเห็น การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รู้จักใช้สิทธิของตนเองและแนะนำให้ผู้อื่น รู้จักใช้สิทธิของตนเอง นักเรียนจะไม่หยิบของผู้อื่นก่อนได้รับอนุญาต เมื่อนักเรียนเก็บเงินได้จะส่งคืน เพื่อหาเจ้าของเพราะว่าไม่ใช่ของตนเอง ต้องนำส่งคุณครูเพื่อคืนเจ้าของ คิดถึงใจเขาใจเรา ถ้าเราทำเงินหายแล้วหาไม่เจอจะรู้สึกอย่างไร เวลาจะยืมของผู้อื่นต้องขออนุญาตเสียก่อน เพราะว่าเราต้องรู้จัก มารยาทที่ดี เราต้องมีความซื่อสัตย์ รู้จักเห็นใจผู้อื่น ไม่สร้างความทุกข์ใจให้ผู้อื่น เพราะการลักขโมย ของผู้อื่นนั้น ผิดศีล และนอกจากนี้ นักเรียนมีความตระหนักในบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบ ของตนเองและต่อสังคม ด้วยการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด เมื่อมาโรงเรียน เราต้อง ปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน เช่น แต่งกายให้ถูกต้องตามระเบียบ มาให้ทันเข้าแถวเคารพธงชาติในตอนเช้า ให้ความเคารพเชื่อฟังครูอาจารย์ ตั้งใจเรียนหนังสือ รวมทั้งทำงานต่าง ๆ ที่ครู มอบหมายด้วยความตั้งใจและเอาใจใส่ บำเพ็ญประโยชน์ต่อชุมชน เช่น ช่วยเก็บเศษขยะที่พบเห็นใน บริเวณต่างๆ ร่วมกันอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมในชุมชน มีจิตสำนึกในการรักษา สิ่งแวดล้อม เช่น อยู่ติดชายทะเล ควรร่วมใจกันรักษาความสะอาดของชายหาด เพื่อให้เป็นแหล่ง ท่องเที่ยวที่ยั่งยืนของชุมชน

### 2.3.2 ผลการสัมภาษณ์ครู

#### 2.3.2.1 ด้านการทำงาน ได้แก่ การปรับตัว ความเป็นผู้นำ

1. นักเรียนสามารถปรับตัวเข้ากับความเปลี่ยนแปลง สถานการณ์ และ สิ่งแวดล้อมได้หรือไม่ อย่างไร
  - นักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับความเปลี่ยนแปลง สถานการณ์ และสิ่งแวดล้อมได้ดีมากขึ้น เห็นได้จากการที่นักเรียนมีสติ และสมาธิในชั้นเรียนและการ เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆของโรงเรียน
  - ได้ เนื่องจากพบว่านักเรียนมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ของตนเองได้ มีความใจเย็นมากขึ้น
  - ได้ เนื่องจากนักเรียนมีความกล้าแสดงออก เห็นได้จากกิจกรรมเรื่อง เล่าเร้าพลัง นักเรียนได้มีการแสดงความคิดเห็น แสดงทัศนะของตนเอง ทำให้มีความกล้าแสดงออก มากขึ้น
  - ได้ เพราะว่า นักเรียนรู้จักใช้เหตุผลในการแก้ปัญหาต่างๆได้ เห็นได้ จากกิจกรรมผู้นำ ผู้ตาม
2. นักเรียนสามารถวางแผนการทำงานและกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน มีเหตุผลและรู้จักใช้เหตุผลหรือไม่ อย่างไร



- นักเรียนสามารถวางแผนการทำงานและกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน มีเหตุผลและรู้จักใช้เหตุผลมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเจน เช่นในการทำงานกลุ่ม นักเรียนมีการแบ่งงานกันทำตามความถนัด มีการวางแผนจัดการ รวมถึงมีกระบวนการกลุ่ม มีความสามัคคีด้วย

- นักเรียนสามารถใช้เหตุผลในการวางแผนการทำงาน และกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนให้มันถูกต้อง มีประสิทธิภาพ

- นักเรียนสามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้ชัดเจนขึ้น ทั้งนี้นี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนเห็นคุณค่าและเข้าใจตนเอง เห็นได้จากกิจกรรม พรสวรรค์ชื่อของฉันทน์

- นักเรียนรู้จักควบคุมตัวเอง ใช้เหตุผลในการตัดสินใจมากกว่าใช้อารมณ์ สามารถควบคุมความโกรธ ความไม่พอใจได้มากขึ้น

3. นักเรียนยอมรับคำแนะนำ ข้อเสนอแนะ คำวิพากษ์วิจารณ์ได้ และพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขหรือไม่ เพราะอะไร

- นักเรียนยอมรับคำแนะนำ ข้อเสนอแนะ คำวิพากษ์วิจารณ์ และพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขตนเองได้มากขึ้น ทั้งนี้นี้อาจเนื่องมาจากได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ได้นั่งสมาธิ ผ่อนคลาย ได้นอนผ่อนพักตระหนักรู้ เป็นต้น

- ใจ สังเกตได้จากการจัดกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนได้มีการแลกเปลี่ยนและยอมรับความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

- ใจ เห็นได้จากการที่นักเรียนนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน เมื่อครูหรือเพื่อนๆ ให้ข้อเสนอแนะต่างๆ ในการดำเนินงาน นักเรียนก็พร้อมจะปรับปรุงแก้ไข

จากแบบสัมภาษณ์คุณลักษณะผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ด้านการทำงาน ได้แก่ การปรับตัว ความเป็นผู้นำของครูนั้น พบว่านักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับเปลี่ยนแปลง สถานการณ์ และสิ่งแวดล้อมได้ดีมากขึ้น เห็นได้จากการที่นักเรียนมีสติ และสมาธิในชั้นเรียนและการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียน นักเรียนมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ มีความใจเย็นมากขึ้น มีความกล้าแสดงออก เห็นได้จากกิจกรรมเรื่องเล่าเร้าพลัง นักเรียนได้มีการแสดงความคิดเห็น แสดงทัศนะของตนเอง ทำให้มีความกล้าแสดงออกมากขึ้น รู้จักใช้เหตุผลในการแก้ปัญหาต่างๆ ได้ เห็นได้จากกิจกรรมผู้นำ ผู้ตาม นักเรียนสามารถวางแผนการทำงานและกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน มีเหตุผลและรู้จักใช้เหตุผลมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเจน เช่นในการทำงานกลุ่ม นักเรียนมีการแบ่งงานกันทำตามความถนัด มีการวางแผนจัดการ รวมถึงมีกระบวนการกลุ่ม มีความสามัคคีด้วย สามารถใช้เหตุผลในการวางแผนการทำงาน และกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนให้มันถูกต้อง มีประสิทธิภาพ มีการกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้ชัดเจนขึ้น ทั้งนี้นี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนเห็นคุณค่าและเข้าใจตนเอง เห็นได้จากกิจกรรม พรสวรรค์ชื่อของฉันทน์ รู้จักควบคุมตัวเอง ใช้เหตุผลในการตัดสินใจมากกว่าใช้อารมณ์ สามารถควบคุมความโกรธ ความไม่พอใจได้มากขึ้น นอกจากนี้

นักเรียนยอมรับคำแนะนำ ข้อเสนอแนะ คำวิพากษ์วิจารณ์ และพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขตนเองได้มากขึ้น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ได้นั่งสมาธิ ผ่อนคลายได้นอนผ่อนพักตระหนักรู้ สังเกตได้จากการจัดกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนได้มีการแลกเปลี่ยนและยอมรับความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เห็นได้จากการที่นักเรียนนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน เมื่อครูหรือเพื่อนๆ ให้ข้อเสนอแนะต่างๆ ในการดำเนินงาน นักเรียนก็พร้อมจะปรับปรุงแก้ไข

### 2.3.2.2. ด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การชี้นำตนเอง การตรวจสอบการเรียนรู้

#### ของตนเอง

1. นักเรียนสามารถทำงานให้สำเร็จได้โดยล้าพอย่างมีประสิทธิภาพ ได้หรือไม่ อย่างไร

- นักเรียนสามารถทำงานให้สำเร็จได้โดยล้าพอย่างมีประสิทธิภาพ

ได้อย่างมีคุณภาพมากขึ้น

- ได้ เนื่องจากนักเรียนมีความรับผิดชอบในตนเองเพิ่มมากขึ้นเห็น

ได้จากการที่นักเรียนมีความตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายส่งตามเวลาที่กำหนด

- ได้ เพราะนักเรียนมีความมั่นใจใจตนเองมากขึ้น มีความกล้าคิด

กล้าตัดสินใจได้ด้วยตนเอง สังเกตได้จากการตอบคำถามในชั้นเรียน

2. นักเรียนสามารถพัฒนาตนเอง แสวงหาความรู้ใหม่ และทักษะที่เกี่ยวข้องกับงานอย่างต่อเนื่อง สามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง เรียนรู้ที่จะเลือกรู้ และมีความเข้าใจในสิ่งที่เรียนใช่หรือไม่ อย่างไร

- นักเรียนสามารถพัฒนาตนเอง แสวงหาความรู้ใหม่ และทักษะที่

เกี่ยวข้องกับงานอย่างต่อเนื่อง สามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง เรียนรู้ที่จะเลือกรู้ และมีความเข้าใจในสิ่งที่เรียนมากขึ้น ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากนักเรียนได้ผ่านการฟังอย่างลึกซึ้ง

- ใช่ เพราะนักเรียนมีสมาธิ สติ และปัญญามากขึ้น พร้อมรับต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เสมอ สามารถคิดและตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

- ใช่ เนื่องจากนักเรียนสามารถศึกษาค้นคว้า แสวงหาความรู้ได้ด้วยตนเองจากอินเทอร์เน็ต ห้องสมุด แหล่งเรียนรู้ และสื่อต่างๆ

จากแบบสัมภาษณ์คุณลักษณะผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การชี้นำตนเอง การตรวจสอบการเรียนรู้ของตนเองของครูนั้น พบว่า นักเรียนสามารถทำงานให้สำเร็จได้โดยล้าพอย่างมีประสิทธิภาพได้อย่างมีคุณภาพมากขึ้น เนื่องจากนักเรียนมีความรับผิดชอบในตนเองเพิ่มมากขึ้นเห็นได้จากการที่นักเรียนมีความตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายส่งตามเวลาที่กำหนด มี

ความมั่นใจใจตนเองมากขึ้น มีความกล้าคิด กล้าตัดสินใจได้ด้วยตนเอง สังเกตได้จากการตอบคำถามในชั้นเรียน สามารถพัฒนาตนเอง แสวงหาความรู้ใหม่ และทักษะที่เกี่ยวข้องกับงานอย่างต่อเนื่อง สามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง เรียนรู้ที่จะเลือกรู้ และมีความเข้าใจในสิ่งที่เรียนมากขึ้น ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากนักเรียนได้ผ่านการฟังอย่างลึกซึ้ง มีสมาธิ สติ และปัญญามากขึ้น พร้อมรับการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เสมอ สามารถคิดและตัดสินใจได้ด้วยตนเอง สามารถศึกษาค้นคว้า แสวงหาความรู้ได้ด้วยตนเองจากอินเทอร์เน็ต ห้องสมุด แหล่งเรียนรู้ และสื่อต่างๆ ซึ่งทั้งหมดที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น แสดงถึงการชี้แนะตนเอง และการตรวจสอบการเรียนรู้ของตนเองของนักเรียน

### 2.3.2.3 ด้านศีลธรรม ได้แก่ เคารพผู้อื่น ความซื่อสัตย์ สำนักพลเมือง

1. นักเรียนมีความเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ และรู้จักรักษาสติของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นอย่างไร
  - นักเรียนมีความเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ และรู้จักรักษาสติของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นมากยิ่งขึ้น
  - นักเรียนมีความเคารพความคิดเห็นของผู้อื่นมากยิ่งขึ้น เห็นได้จากการทำงานกลุ่ม มีการสอบถามแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
  - นักเรียนมีความเคารพสิทธิของกันและกัน โดยไม่ละเมิดสิทธิเสรีภาพของผู้อื่น เช่น การแสดงความคิดเห็น การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
  - นักเรียนมีความเข้าใจในสิทธิของตนเองและผู้อื่นอย่างเห็นได้ชัดในกิจกรรมผู้นำและผู้ตาม
2. นักเรียนจะไม่หยิบของผู้อื่นก่อนได้รับอนุญาต เมื่อนักเรียนเก็บเงินได้จะส่งคืนเพื่อหาเจ้าของใช่หรือไม่ เพราะอะไร
  - ใช่ เห็นได้ชัดเจนมากจากการที่นักเรียนเมื่อเจอเงินแล้วนำมาส่งครูเพื่อประกาศคืนเจ้าของเสมอ
  - ใช่ เพราะนักเรียนมีความคุณธรรมด้านความซื่อสัตย์ สังเกตได้จากการที่ไม่มีปัญหาเรื่องทรัพย์สินหายทั้งของครูและนักเรียน
  - ใช่ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก นักเรียนตระหนักถึงโทษของการลักขโมย
  - ใช่ เนื่องจากนักเรียนมีมารยาทในการยืมสิ่งของมากขึ้น โดยการใช้ภาษาที่สุภาพขึ้น
3. นักเรียนมีความตระหนักในบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของตนเองและต่อสังคมอย่างไรบ้าง
  - นักเรียนมีความตระหนักในบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของ

ตนเองและต่อสังคม โดยการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน แต่งกายถูกระเบียบ มาให้ทันเข้าแถวเคารพธงชาติในตอนเช้า การมาสายลดน้อยลง

- นักเรียนมีระเบียบวินัยมากยิ่งขึ้น ทั้งการจัดแถวเคารพธงชาติ การเข้าชั้นเรียนมีความตรงต่อเวลามากขึ้น

- นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อภาระงานและหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มที่ เช่นพื้นที่ 5 ส เวรประจำห้องเรียน และงานในห้องเรียน

- นักเรียนอนุรักษ์ทรัพยากรไฟฟ้าเพิ่มมากขึ้น เห็นได้จากการเปิดไฟในห้องเรียนขณะห้องว่างลดน้อยลง

จากแบบสัมภาษณ์คุณลักษณะผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ด้านศีลธรรม ได้แก่ เคารพผู้อื่น ความซื่อสัตย์ สำนักพลเมืองของครูนั้น พบว่า - นักเรียนมีความเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ และรู้จักรักษาสีทิวของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นมากยิ่งขึ้น มีความเคารพความคิดเห็นของผู้อื่นมากยิ่งขึ้น เห็นได้จากการทำงานกลุ่ม มีการสอบถามแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน โดยไม่ละเมิดสิทธิเสรีภาพของผู้อื่น เช่น การแสดงความคิดเห็น การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีความเข้าใจในสิทธิของตนเองและผู้อื่นอย่างเห็นได้ชัดในกิจกรรมผู้นำและผู้ตาม นักเรียนจะไม่หยิบบนของผู้อื่นก่อนได้รับอนุญาต เมื่อนักเรียนเก็บเงินได้จะส่งคืนเพื่อหาเจ้าของ เห็นได้ชัดเจนมากจากการที่นักเรียนเมื่อเจอเงินแล้วนำมาส่งครูเพื่อประกาศคืนเจ้าของเสมอ เพราะนักเรียนมีความคุณธรรมด้านความซื่อสัตย์ สังเกตได้จากการที่ปัญหาเรื่องทรัพย์สินหายทั้งของครูและนักเรียน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก นักเรียนตระหนักถึงโทษของการลักขโมย และนักเรียนมีมารยาทในการยืมสิ่งของมากขึ้น โดยการใช้ภาพที่สุภาพขึ้น นักเรียนมีความตระหนักในบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของตนเองและต่อสังคม โดยการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน แต่งกายถูกระเบียบ มาให้ทันเข้าแถวเคารพธงชาติในตอนเช้า การมาสายลดน้อยลง มีระเบียบวินัยมากยิ่งขึ้น ทั้งการจัดแถวเคารพธงชาติ การเข้าชั้นเรียนมีความตรงต่อเวลามากขึ้น มีความรับผิดชอบต่อภาระงานและหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มที่ เช่นพื้นที่ 5 ส เวรประจำห้องเรียน และงานในห้องเรียน นอกจากนี้นักเรียนยังอนุรักษ์ทรัพยากรไฟฟ้าเพิ่มมากขึ้น เห็นได้จากการเปิดไฟในห้องเรียนขณะห้องว่างลดน้อยลง

### 2.3.3 ผลการสัมภาษณ์ผู้ปกครอง

#### 2.3.3.1 ด้านการทำงาน ได้แก่ การปรับตัว ความเป็นผู้นำ

1. นักเรียนสามารถปรับตัวเข้ากับเปลี่ยนแปลง สถานการณ์ และสิ่งแวดล้อมได้หรือไม่ อย่างไร

- สามารถปรับตัวได้เป็นอย่างดี เนื่องจากได้ฝึกการนั่งสมาธิอย่างมีสติ
- ได้ เพราะนักเรียนเริ่มมีการแผนในการใช้ชีวิตอย่างมีสติ
- ได้ เพราะนักเรียนมีสติพร้อมรับทุกสถานการณ์

- ได้ เพราะนักเรียนเริ่มรู้เท่าทันสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต
- ได้ เพราะรู้จักเหตุผลในการยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

2. นักเรียนสามารถวางแผนการทำงานและกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน มีเหตุผลและรู้จักใช้เหตุผลหรือไม่ อย่างไร

- มีการวางแผนในการทำงานอย่างมีเป้าหมายที่ชัดเจนในระดับหนึ่ง
- รู้จักใช้เหตุและผลในการตัดสินใจกับเรื่องราวที่เกิดขึ้น
- มีการวางแผนการทำงานเป็นทีม
- รู้จักกระบวนการการทำงานเป็นกลุ่มอย่างเป็นระบบ

3. นักเรียนยอมรับคำแนะนำ ข้อเสนอแนะ คำวิพากษ์วิจารณ์ได้ และพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขหรือไม่ เพราะอะไร

- ใช่ เพราะนักเรียนยอมรับฟังคำสั่งสอนจากผู้ปกครองโดยไม่มีเหตุและผล
- ใช่ เพราะนักเรียนยอมรับความคิดเห็นของผู้ปกครองและแสดงความคิดเห็นกลับมาในเชิงบวก
- ใช่ เพราะนักเรียนพร้อมจะแก้ไขและปรับปรุงจากคำชี้แนะจากผู้ปกครองโดยไม่มีข้อแลกเปลี่ยน

จากแบบสัมภาษณ์คุณลักษณะผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ด้านการทำงาน ได้แก่ การปรับตัว ความเป็นผู้นำของผู้ปกครองนั้น พบว่านักเรียนสามารถปรับตัวเข้ากับ ความเปลี่ยนแปลง สถานการณ์ และสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี เนื่องจากได้ฝึกการนั่งสมาธิอย่างมีสติ เริ่มมีแผนในการใช้ชีวิตอย่างมีสติ มีสติพร้อมรับทุกสถานการณ์ รู้เท่าทันสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต รู้จักเหตุผลในการยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่เกิดขึ้น นักเรียนสามารถวางแผนการทำงานและกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน มีเหตุผลและรู้จักใช้เหตุผลที่ชัดเจนในระดับหนึ่ง รู้จักใช้เหตุและผลในการตัดสินใจกับเรื่องราวที่เกิดขึ้น มีการวางแผนการทำงานเป็นทีม รู้จักกระบวนการการทำงานเป็นกลุ่มอย่างเป็นระบบ ยอมรับคำแนะนำ ข้อเสนอแนะ คำวิพากษ์วิจารณ์ได้ และพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไข ยอมรับฟังคำสั่งสอนจากผู้ปกครองได้อย่างมีเหตุและผล ยอมรับความคิดเห็นของผู้ปกครองและแสดงความคิดเห็นกลับมาในเชิงบวกและพร้อมจะแก้ไขและปรับปรุงจากคำชี้แนะจากผู้ปกครองโดยไม่มีข้อแลกเปลี่ยน

### 2.3.3.2 ด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การชี้นำตนเอง การตรวจสอบการเรียนรู้ของ

ตนเอง

1. นักเรียนสามารถทำงานให้สำเร็จได้โดยลำพังอย่างมีประสิทธิภาพได้หรือไม่ อย่างไร

- ได้ เพราะรู้จักความรับผิดชอบต่องานที่ตนเองได้รับมอบหมาย
- ได้ เพราะมีความมุ่งมั่นในศึกษาค้นคว้าและปฏิบัติงานนั้นจนสำเร็จ
- ได้ เพราะมีระเบียบวินัยในตนเองมากขึ้น
- ได้ เพราะรู้จักกระบวนการคิดอย่างมีเหตุและผลในการทำงาน

2. นักเรียนสามารถพัฒนาตนเอง แสวงหาความรู้ใหม่ และทักษะที่เกี่ยวข้องกับงานอย่างต่อเนื่อง สามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง เรียนรู้ที่จะเลือกรู้ และมีความเข้าใจในสิ่งที่เรียนใช้หรือไม่ อย่างไร

- ใช่ เพราะศึกษาค้นคว้าจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆด้วยตัวเอง เช่น

โทรศัพท์ ห้องสมุด

- ใช่ เนื่องจากมีทักษะกระบวนการคิดในเชิงบวก
- ใช่ เพราะมีความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน
- ใช่ เพราะมีความสุขในการทำงานจึงมีแรงกระตุ้นให้นักเรียนเลือกที่จะ

จะเรียนรู้ได้ตลอดเวลาและทุกโอกาส

จากแบบสัมภาษณ์คุณลักษณะผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การชี้นำตนเอง การตรวจสอบการเรียนรู้ของตนเองของผู้ปกครองนั้น พบว่า นักเรียนสามารถทำงานให้สำเร็จได้โดยลำพังอย่างมีประสิทธิภาพได้ เพราะรู้จักความรับผิดชอบต่องานที่ตนเองได้รับมอบหมาย มีความมุ่งมั่นในศึกษาค้นคว้าและปฏิบัติงานนั้นจนสำเร็จ มีระเบียบวินัยในตนเองมากขึ้น รู้จักกระบวนการคิดอย่างมีเหตุและผลในการทำงาน นักเรียนสามารถพัฒนาตนเอง แสวงหาความรู้ใหม่ และทักษะที่เกี่ยวข้องกับงานอย่างต่อเนื่อง สามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง เรียนรู้ที่จะเลือกรู้ และมีความเข้าใจในสิ่งที่เรียน เพราะศึกษาค้นคว้าจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆด้วยตัวเอง เช่น โทรศัพท์ ห้องสมุด มีทักษะกระบวนการคิดในเชิงบวก มีความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน และมีความสุขในการทำงานจึงมีแรงกระตุ้นให้นักเรียนเลือกที่จะเรียนรู้ได้ตลอดเวลาและทุกโอกาส

### 2.3.3.3 ด้านศีลธรรม ได้แก่ เคารพผู้อื่น ความซื่อสัตย์ สำนึกพลเมือง

1. นักเรียนมีความเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ และรู้จักรักษาสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นอย่างไร

- พอใจในสิ่งที่ตัวเองมี ไม่อิจฉาริษยาผู้อื่น

เป็นอย่างดี

- แสดงความคิดเห็นในเชิงบวกและยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นได้

- ให้เกียรติซึ่งกันและกัน ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น

- ยอมรับคุณค่าความเป็นคนในตัวของตนเอง

2. นักเรียนจะไม่หยิบของผู้อื่นก่อนได้รับอนุญาต เมื่อนักเรียนเก็บเงินได้ จะส่งคืนเพื่อหาเจ้าของใช่หรือไม่ เพราะอะไร

- ใช่ เพราะนักเรียนมีความซื่อสัตย์

- ใช่ เพราะนักเรียนมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

- ใช่ เพราะนักเรียนรู้และเข้าใจคุณค่าของสิ่งนั้น

- ใช่ เพราะนักเรียนใช้สติในการตัดสินใจกระทำโดยไม่เอาของคนอื่น

มาเป็นของตนเองในทางที่ดีอย่างมีเหตุมีผล

3. นักเรียนมีความตระหนักในบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของตนเองและต่อสังคมอย่างไรบ้าง

- นักเรียนมีจิตอาสาในการช่วยเหลือโรงเรียนและชุมชน

- นักเรียนมีการช่วยเหลืองานทางบ้านมากขึ้น

- นักเรียนทำงานที่ตนเองได้รับมอบหมายเป็นอย่างดี

- นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการเรียนจบหลักสูตรสถานศึกษาเพื่อไปศึกษา

ต่อและประกอบอาชีพในอนาคต

จากแบบสัมภาษณ์คุณลักษณะผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ด้านศีลธรรม ได้แก่ เคารพผู้อื่น ความซื่อสัตย์ สำนึกพลเมืองของผู้ปกครองนั้น พบว่านักเรียนมีความเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ และรู้จักรักษาสีทิวของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่น พอใจในสิ่งที่ตัวเองมี ไม่อิจฉาริษยาผู้อื่น ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ให้เกียรติซึ่งกันและกัน ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น ยอมรับคุณค่าความเป็นคนในตัวของตนเอง มีความซื่อสัตย์ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้และเข้าใจคุณค่าของสิ่งนั้นๆ ใช้สติในการตัดสินใจกระทำโดยไม่เอาของคนอื่นมาเป็นของตนเองในทางที่ดีอย่างมีเหตุมีผล มีจิตอาสาในการช่วยเหลือโรงเรียนและชุมชน มีการช่วยเหลืองานทางบ้านมากขึ้น ทำงานที่ตนเองได้รับมอบหมายเป็นอย่างดี มีความมุ่งมั่นในการเรียนจบหลักสูตรสถานศึกษาเพื่อไปศึกษาต่อและประกอบอาชีพในอนาคต

## 2.4 ผลการตอบแบบสอบถามวัดศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียน

การศึกษาศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียน หลังได้รับการพัฒนาโดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาแบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข โดยใช้แบบสอบถามวัดศักยภาพการ

เรียนรู้ของนักเรียน 3 ด้าน ประกอบด้วย ด้านการทำงาน ได้แก่ 1) ด้านการทำงาน ได้แก่ การปรับตัว ความเป็นผู้นำ 2) ด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การชี้นำตนเอง การตรวจสอบการเรียนรู้ และ 3) ด้าน ศีลธรรม ได้แก่ ความเคารพผู้อื่น ความซื่อสัตย์ และสำนึกพลเมือง นำเสนอได้ดังตารางที่ 3

**ตารางที่ 3** แสดงค่าร้อยละของนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561 จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	52	50
หญิง	52	50
รวม	104	100

จากตารางที่ 3 พบว่า นักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ผู้ตอบแบบวัดศักยภาพการเรียนรู้ เป็นนักเรียนชาย และนักเรียนหญิง จำนวนเท่ากัน คือร้อยละ 50

**ตารางที่ 4** แสดงค่าร้อยละของนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561 จำแนกตาม ระดับชั้น

ระดับชั้น	จำนวน	ร้อยละ
ม.1	26	25
ม.2	35	33.7
ม.3	16	15.4
ม.4	13	12.5
ม.5	6	5.8
ม.6	8	7.7
รวม	104	100

จากตารางที่ 4 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.7 รองลงมาเป็นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 25 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีจำนวนน้อย ที่สุด คิดเป็นร้อยละ 5.8

**ตารางที่ 5** แสดงค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของศักยภาพการเรียนรู้ของ นักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561 โดยรวม



ด้าน ที่	ศักยภาพ	ศักยภาพการเรียนรู้		
		ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	แปลผล
1	การทำงาน	3.61	.21	มาก
2	การเรียนรู้	3.53	.17	มาก
3	ศีลธรรม	3.70	.18	มาก
	รวม	3.62	.09	มาก

จากตารางที่ 5 พบว่า โดยรวมนักเรียนมีศักยภาพอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 3.62$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านศีลธรรมนักเรียนมีความเคารพ และซื่อสัตย์ต่อผู้อื่น และมีสำนึกพลเมืองที่ดีมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{x} = 3.70$ ) รองลงมาคือ ด้านการทำงาน นักเรียนสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆได้ มีความเป็นผู้นำ ( $\bar{x} = 3.61$ ) และด้านการเรียนรู้นักเรียนสามารถชี้แนะตนเอง และสามารถตรวจสอบการเรียนรู้ของตนเองได้ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ( $\bar{x} = 3.53$ )

ตารางที่ 6 แสดงค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561 ด้านการทำงาน

ข้อที่	ศักยภาพ	ศักยภาพการเรียนรู้		
		ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	แปลผล
<b>การปรับตัว</b>				
1	นักเรียนเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่เมื่อต้องทำงานร่วมกับผู้อื่น	3.52	.65	มาก
2	นักเรียนมีการเรียนรู้และจดจำการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบ	3.75	.62	มาก
3	นักเรียนยอมรับคำวิจารณ์เมื่อเกิดความผิดพลาดในการทำงาน	3.69	.62	มาก
4	นักเรียนยอมรับความสามารถของคนอื่นที่	3.59	.65	มาก

ข้อที่	ศัทธิภพ	ศัทธิภพการเรีรรู้		
		ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )	ส่วนเบีรรเบน มาตรฐาน (s.d.)	แปลผล
	ทำงานร่วมกัน			
5	นักเรียนยอมรับผิดเมื่อเกิดความผิดพลาดใน การทำงาน	3.64	.61	มาก
	<b>ความเป็นผู้นำ</b>			
1	นักเรียนมีเป้าหมายในการทำงานเป็นของ ตนเอง	3.65	.59	มาก
2	นักเรียนเป็นคนที่มีความรอบรู้เรื่องราวต่างๆ	3.48	.54	ปานกลาง
3	นักเรียนกล้าเปลี่ยนแปลงหรือริเริ่มสิ่งใหม่ๆ	3.58	.53	มาก
4	นักเรียนกระตือรือร้น กระฉับกระเฉง	3.56	.59	มาก
5	นักเรียนมีมนุษยสัมพันธ์ในการทำงานร่วมกับ ผู้อื่น	3.62	.56	มาก
	รวม	3.64	.29	มาก

จากตารางที่ 6 พบว่า โดยรวมนักเรียนมีศัทธิภพอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 3.64$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนมีการเรีรรู้และจดจำการทำงานเป็นที่มอย่างเป็นระบบมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{x} = 3.75$ ) รองลงมาคือ นักเรียนยอมรับคำวิจารณ์เมื่อเกิดความผิดพลาดในการทำงาน ( $\bar{x} = 3.69$ ) และนักเรียนเป็นคนที่มีความรอบรู้เรื่องราวต่างๆ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ( $\bar{x} = 3.48$ )

ตารางที่ 7 แสดงค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561 ด้านการเรียนรู้

ข้อที่	ศักยภาพ	ศักยภาพการเรียนรู้		
		ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	แปลผล
<b>การชี้นำตนเอง</b>				
1	นักเรียนสามารถวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ได้	3.53	.56	มาก
2	นักเรียนสามารถวางแผนการเรียนรู้ของตนเองได้	3.58	.53	มาก
3	นักเรียนคิดวิธีการในการเรียนรู้เพื่อไปยังจุดมุ่งหมายได้	3.51	.52	มาก
4	นักเรียนเลือกแหล่งทรัพยากรเพื่อการเรียนรู้ได้	3.58	.53	มาก
5	นักเรียนเลือกและดำเนินการตามวิธีการในการเรียนรู้ได้	3.46	.50	ปานกลาง
<b>การตรวจสอบการเรียนรู้ของตนเอง</b>				
1	นักเรียนสามารถกำหนดวิธีการตรวจสอบตนเองได้	3.46	.54	ปานกลาง
2	นักเรียนสามารถกำหนดวิธีการประเมินผล การเรียนรู้ได้	3.47	.54	ปานกลาง
3	นักเรียนมีการประเมินตนเองและเข้าใจถึง ศักยภาพของตนเอง	3.56	.54	มาก
4	นักเรียนมีการเรียนรู้จากข้อผิดพลาดและ ความสำเร็จ	3.60	.53	มาก
5	นักเรียนทำการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ ด้วยตนเอง	3.59	.53	มาก
รวม		3.53	.17	มาก

จากตารางที่ 7 พบว่า โดยรวมนักเรียนมีศักยภาพอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 3.53$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนมีการเรียนรู้จากข้อผิดพลาดและความสำเร็จมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{x} = 3.60$ ) รองลงมาคือ นักเรียนทำการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง ( $\bar{x} = 3.59$ ) และในรายข้อ นักเรียนเลือกและดำเนินการตามวิธีการในการเรียนรู้ได้กับนักเรียนสามารถกำหนดวิธีการตรวจสอบตนเองได้ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากัน ( $\bar{x} = 3.46$ )

**ตารางที่ 8** แสดงค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561 ด้านศีลธรรม

ข้อที่	ศักยภาพ	ศักยภาพการเรียนรู้		
		ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	แปลผล
<b>เคารพผู้อื่น</b>				
1	นักเรียนไม่ล้อเลียน ไม่ใช่คำเรียกผู้อื่นที่ไม่เหมาะสม	3.52	.54	มาก
2	นักเรียนใส่ใจในความคิดเห็นของผู้อื่น สามารถแลกเปลี่ยนกับผู้อื่นได้	3.61	.53	มาก
3	นักเรียนรู้จักความเป็นส่วนตัวของตนเองและผู้อื่น	3.62	.53	มาก
4	นักเรียนไม่เยาะเย้ย ดุถูก ชมเชยคนที่คิดว่าเขาดีน้อยกว่า	3.55	.54	มาก
5	นักเรียนยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล	3.68	.51	มาก
<b>ความซื่อสัตย์</b>				
1	นักเรียนมาโรงเรียนตรงเวลา ไม่มาสาย ไม่เข้าห้องเรียนสาย	3.79	.48	มาก
2	นักเรียนไม่ลอกการบ้านเพื่อน ไม่ลอกคำตอบเพื่อน	3.58	.53	มาก
3	นักเรียนไม่พูดปด พูดความจริงเสมอ	3.62	.53	มาก
4	นักเรียนยอมรับผิดเมื่อทำผิด ไม่ใส่ร้าย	3.64	.52	มาก

ข้อที่	ศักรภาพ	ศักรภาพการเรียนรู้		
		ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (s.d.)	แปลผล
5	ความผิดให้ผู้อื่น นักเรียนไม่หยิบฉวยสิ่งของผู้อื่นมาเป็นของตน จะใช้สิ่งของผู้อื่นต้องขออนุญาตก่อน	3.62	.53	มาก
<b>สำนึกพลเมือง</b>				
1	นักเรียนมีความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์	4.00	.00	มาก
2	นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่	3.79	.46	มาก
3	นักเรียนมีระเบียบวินัย	3.79	.46	มาก
4	นักเรียนมีความซื่อสัตย์	3.90	.36	มาก
5	นักเรียนมีความสามัคคีในหมู่คณะ	3.75	.48	มาก
รวม		3.70	.12	มาก

จากตารางที่ 8 พบว่า โดยรวมนักเรียนมีศักรภาพอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 3.70$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนมีความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{x} = 4.00$ ) รองลงมาคือ นักเรียนมีความซื่อสัตย์ ( $\bar{x} = 3.90$ ) และนักเรียนไม่ล้อเลียน ไม่ใช่คำเรียกผู้อื่นที่ไม่เหมาะสม มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ( $\bar{x} = 3.52$ )

### 3. ระดับความสุขของนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561

การวัดระดับความสุขของนักเรียนหลังการใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ในการพัฒนาศักรภาพ โดยใช้แบบวัดความสุขที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ผลปรากฏดังต่อไปนี้

**ตารางที่ 9** แสดงค่าร้อยละของนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561 จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	52	50
หญิง	52	50

รวม	104	100
-----	-----	-----

จากตารางที่ 9 พบว่า นักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ผู้ตอบแบบวัดความสุข เป็นนักเรียนชาย และนักเรียนหญิง จำนวนเท่ากัน คือร้อยละ 50

**ตารางที่ 10** แสดงค่าร้อยละของนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561 จำแนกตามระดับชั้น

ระดับชั้น	จำนวน	ร้อยละ
ม.1	26	25
ม.2	35	33.7
ม.3	16	15.4
ม.4	13	12.5
ม.5	6	5.8
ม.6	8	7.7
รวม	104	100

จากตารางที่ 10 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.7 รองลงมาเป็นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 25 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีจำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 5.8

**ตารางที่ 11** แสดงค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของระดับความสุขของนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561

ลำดับ	คำถาม	ระดับความสุข		
		ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	แปลผล
1	นักเรียนรู้สึกอยากมาโรงเรียน	4.19	.59	มาก
2	นักเรียนมาโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ	4.76	.51	มาก
3	นักเรียนทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มที่	4.13	.48	มาก

ลำดับ	คำถาม	ระดับความสุข		
		ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (s.d.)	แปลผล
4	นักเรียนมีความกระตือรือร้นที่จะเรียน	4.11	.48	มาก
5	นักเรียนขยันหมั่นเพียรในการเรียนอย่าง สม่ำเสมอ	4.12	.51	มาก
6	นักเรียนรู้สึกสนุกที่จะได้เรียนรู้	4.15	.50	มาก
7	นักเรียนมีความรับผิดชอบและให้ความ ร่วมมือในกิจกรรมของโรงเรียน	4.10	.53	มาก
8	นักเรียนมีความรักครู	4.18	.48	มาก
9	นักเรียนมีความรักเพื่อน	4.23	.49	มาก
10	นักเรียนมีความรักโรงเรียน	4.20	.51	มาก
11	นักเรียนไม่รังแก ไม่เอาเปรียบ ไม่แกล้งเพื่อน	4.06	.39	มาก
12	นักเรียนช่วยเหลือเอื้อเฟื้อ แบ่งปันสิ่งของให้ เพื่อน	4.06	.46	มาก
13	นักเรียนรู้สึกพึงพอใจกับโรงเรียน	4.15	.52	มาก
14	นักเรียนรู้สึกสบายใจเมื่ออยู่ในโรงเรียน	4.10	.57	มาก
15	นักเรียนกระทำการต่างๆ ได้สำเร็จ	4.00	.54	มาก
16	นักเรียนปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน	4.20	.56	มาก
17	นักเรียนสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหา ที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหาในโรงเรียน)	4.08	.50	มาก
18	นักเรียนมั่นใจว่าสามารถควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมี เหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้นใน โรงเรียน	4.05	.45	มาก
19	นักเรียนมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรง ที่เกิดขึ้นในโรงเรียน	4.15	.48	มาก
20	นักเรียนรู้สึกเห็นใจเมื่อเพื่อน ครู หรือ บุคลากรในโรงเรียนมีทุกข์	4.08	.48	มาก
21	นักเรียนรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มี ปัญหา	4.15	.55	มาก

ลำดับ	คำถาม	ระดับความสุข		
		ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (s.d.)	แปลผล
22	นักเรียนให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมี โอกาส	4.10	.49	มาก
23	นักเรียนรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่ออยู่ใน โรงเรียน	4.14	.53	มาก
24	หากนักเรียนไม่สบาย เจ็บป่วยขณะอยู่ใน โรงเรียน นักเรียนเชื่อว่าโรงเรียนจะดูแล นักเรียนได้เป็นอย่างดี	4.20	.53	มาก
25	สมาชิกในห้องเรียน หรือโรงเรียนมีความรัก และผูกพันต่อกัน	4.14	.51	มาก
	รวม	4.15	.11	มาก

จากตารางที่ 11 พบว่า โดยรวมนักเรียนมีความสุขอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 4.15$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน และ หากนักเรียนไม่สบาย เจ็บป่วยขณะอยู่ในโรงเรียน นักเรียนเชื่อว่าโรงเรียนจะดูแลนักเรียนได้เป็นอย่างดี มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากัน ( $\bar{x} = 4.20$ ) รองลงมาคือ นักเรียนรู้สึกอยากมาโรงเรียน ( $\bar{x} = 4.19$ ) และ นักเรียนกระทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ( $\bar{x} = 4.00$ )

#### 4. ระดับความสุขของผู้ปกครองนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561

ตารางที่ 12 แสดงค่าร้อยละของผู้ปกครองนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561 จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	52	50
หญิง	52	50
รวม	104	100



จากตารางที่ 12 พบว่า ผู้ปกครองนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ผู้ตอบแบบวัดความสุข เป็นเพศชาย และเพศหญิง จำนวนเท่ากัน คือร้อยละ 50

**ตารางที่ 13** แสดงค่าร้อยละของผู้ปกครองนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561 จำแนกตามระดับชั้น

ระดับชั้น	จำนวน	ร้อยละ
ม.1	26	25
ม.2	35	33.7
ม.3	16	15.4
ม.4	13	12.5
ม.5	6	5.8
ม.6	8	7.7
รวม	104	100

จากตารางที่ 13 พบว่า ผู้ปกครองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.7 รองลงมาเป็นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 25 และผู้ปกครองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีจำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 5.8

**ตารางที่ 14** แสดงค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของระดับความสุขของผู้ปกครองนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561

ลำดับ	คำถาม	ระดับความสุข		
		ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	แปลผล
1	ท่านเห็นว่านักเรียนอยากมาโรงเรียนมากขึ้น	3.67	.49	มาก
2	ท่านพบว่านักเรียนมาโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ	3.68	.48	มาก
3	ท่านพบว่านักเรียนทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มใจมากขึ้น	3.72	.47	มาก
4	ท่านเห็นว่านักเรียนมีความกระตือรือร้นที่จะ	3.65	.50	มาก

ลำดับ	คำถาม	ระดับความสุข		
		ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (s.d.)	แปลผล
	เรียนมากขึ้น			
5	ท่านเห็นว่านักเรียนขยันหมั่นเพียรในการเรียนอย่างสม่ำเสมอมากขึ้น	3.72	.49	มาก
6	ท่านเห็นว่านักเรียนรู้สึกสนุกที่จะได้เรียนรู้	3.70	.48	มาก
7	ท่านพบว่านักเรียนมีความรับผิดชอบและให้ความร่วมมือในกิจกรรมต่างๆ มากขึ้น	3.73	.45	มาก
8	ท่านพบว่านักเรียนมีความรักครูมากขึ้น	3.79	.43	มาก
9	ท่านพบว่านักเรียนมีความรักเพื่อนมากขึ้น	3.73	.49	มาก
10	ท่านพบว่านักเรียนมีความรักโรงเรียนมากขึ้น	3.82	.41	มาก
11	ท่านพบว่านักเรียนไม่รังแก ไม่เอาเปรียบ ไม่แกล้งเพื่อน	3.84	.40	มาก
12	ท่านพบว่านักเรียนช่วยเหลือเอื้อเฟื้อ แบ่งปันสิ่งของให้เพื่อน	3.71	.46	มาก
13	ท่านรู้สึกพึงพอใจกับโรงเรียน	3.80	.43	มาก
14	ท่านรู้สึกสบายใจเมื่อนักเรียนอยู่ในโรงเรียน	3.86	.38	มาก
15	ท่านพบว่านักเรียนกระทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จมากขึ้น	3.85	.39	มาก
16	ท่านพบว่านักเรียนสามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบต่างๆ ได้มากขึ้น	3.81	.42	มาก
17	ท่านพบว่านักเรียนสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหาในโรงเรียน)	3.79	.43	มาก
18	ท่านพบว่านักเรียนมีความมั่นใจ สามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น	3.83	.40	มาก
19	ท่านไว้วางใจหากนักเรียนต้องเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในโรงเรียน	3.79	.43	มาก

ลำดับ	คำถาม	ระดับความสุข		
		ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (s.d.)	แปลผล
20	ท่านรู้สึกเห็นใจเมื่อเพื่อน ครู หรือบุคลากรใน โรงเรียนมีทุกข์	3.82	.40	มาก
21	ท่านรู้สึกเป็นสุขที่ได้มีส่วนร่วมในการ ช่วยเหลือกิจกรรมของโรงเรียน	3.86	.38	มาก
22	ท่านพบว่านักเรียนให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อ มีโอกา	3.80	.45	มาก
23	ท่านรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่อนักเรียนอยู่ใน โรงเรียน	3.70	.48	มาก
24	ท่านเชื่อว่าโรงเรียนจะดูแลนักเรียนได้เป็น อย่างดีหากนักเรียนไม่สบาย/เจ็บป่วยขณะอยู่ ในโรงเรียน	3.89	.34	มาก
25	ท่านสัมผัสได้ว่าสมาชิกในห้องเรียนหรือ โรงเรียน มีความรักและผูกพันต่อกัน	3.79	.43	มาก
	รวม	3.77	.09	มาก

จากตารางที่ 14 พบว่า โดยรวมผู้ปกครองนักเรียนมีความสุขอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 3.77$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้ปกครองนักเรียนเชื่อว่าโรงเรียนจะดูแลนักเรียนได้เป็นอย่างดีหากนักเรียนไม่สบาย/เจ็บป่วยขณะอยู่ในโรงเรียน มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{x} = 3.89$ ) รองลงมาคือ ผู้ปกครองนักเรียนรู้สึกสบายใจเมื่อนักเรียนอยู่ในโรงเรียน และรู้สึกเป็นสุขที่ได้มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือกิจกรรมของโรงเรียน มีค่าเฉลี่ยเท่ากันรองลงมาคือ ( $\bar{x} = 3.86$ ) และ ผู้ปกครองนักเรียนเห็นว่านักเรียนมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนมากขึ้น มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ( $\bar{x} = 3.65$ )

## บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้แบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข เพื่อศิษย์และครอบครัว โดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา โรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาระบบการเรียนรู้ “จิตตปัญญาศึกษา” แบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข 2) ศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม และ 3) ศักยภาพความสุขของนักเรียนและผู้ปกครองของนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561 การวิจัยครั้งนี้มุ่งพัฒนาศักยภาพผู้เรียน 3 ด้าน คือ 1) ด้านการทำงาน ได้แก่ การปรับตัว และความเป็นผู้นำ 2) ด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การชี้นำตนเอง การตรวจสอบการเรียนรู้ และ 3) ด้านศีลธรรม ได้แก่ ความเคารพผู้อื่น ความซื่อสัตย์ และสำนึกพลเมือง โดยใช้พื้นที่โรงเรียนเกาะกูดวิทยาคมและใช้กระบวนการพัฒนาผ่านครูที่ปรึกษาประจำชั้น การวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญคือ ครูที่ปรึกษาประจำชั้น จำนวน 11 คน และผู้รับการพัฒนาคือผู้เรียนทุกระดับชั้นจำนวน 104 คน ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัยในปีการศึกษา 2561 ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methodology)

### สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยเพื่อศึกษาผลการพัฒนาศักยภาพผู้เรียน โดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาแบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข โรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

#### 1. การพัฒนาระบบการเรียนรู้ “จิตตปัญญาศึกษา” แบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข

จากการสนทนากลุ่ม (Focus group) กระบวนการเรียนรู้ “จิตตปัญญาศึกษา” แบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข โดยผู้ให้ข้อมูลหลัก ประกอบด้วยครูที่ปรึกษาประจำชั้น จำนวน 11 คน ซึ่งได้ผ่านกระบวนการประชุม อบรมเชิงปฏิบัติการ และฝึกปฏิบัติการนำกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาศักยภาพผู้เรียน จากผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความสามารถ และทักษะ โดยตรงทางด้านจิตตปัญญาศึกษา สรุปได้ว่า กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาแบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข ควรมีการดำเนินการ 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. สร้างความตระหนักให้ครูเห็นคุณค่าของการนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียน (Awareness)

2. เสริมสร้างความรู้และทักษะในการนำกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษามาพัฒนาผู้เรียน (Skill)

3. จัดประชุมครูเพื่อร่วมกันกำหนดปฏิทิน และกิจกรรมจิตตปัญญาเพื่อใช้พัฒนาศักยภาพผู้เรียน (Consult)

4. ครูที่ปรึกษาจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา ตามปฏิทินที่กำหนดไว้ (Action)

5. ประเมินและติดตามผลการจัดกิจกรรม (Assessment)

ทั้งนี้กิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาที่เหมาะสมกับการนำมาใช้พัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียน 3 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านการทำงาน ได้แก่ การปรับตัว ความเป็นผู้นำ 2) ด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การชี้นำตนเอง การตรวจสอบการเรียนรู้ และ 3) ด้านศีลธรรม ได้แก่ ความเคารพผู้อื่น ความซื่อสัตย์ และสำนึกพลเมือง ประกอบด้วย 6 ชุดกิจกรรม ดังนี้

1. กิจกรรมสุนทรียสนทนา เป็นกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำ สร้างโอกาสให้นักเรียนได้เรียนรู้ แก้ไขและปรับปรุงตนเอง สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

2. กิจกรรมพรสวรรค์ ชื่อของฉัน เป็นกิจกรรมเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในตนเอง ให้ความรู้ว่าคุณมีความสามารถและมีคุณสมบัติที่โดดเด่นจากชื่อ และเพื่อเสริมสร้างความตระหนักในการพัฒนาคุณค่าภายในตนเองของแต่ละคน

3. กิจกรรมเรื่องเล่าเร้าพลัง เป็นกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนเกิดภาวะผู้นำ และกล้าแสดงออก เสริมสร้างสมาธิและสติให้กับนักเรียน พร้อมทั้งสอดแทรกคุณธรรมและศีลธรรมให้กับผู้เรียน

4. กิจกรรมผู้นำ ผู้ตาม เป็นกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

5. กิจกรรมศิลปะบำบัด เป็นกิจกรรมที่วิเคราะห์และรับรู้สภาพจิตใจของแต่ละบุคคล เพื่อบำบัด ฟื้นฟู และพัฒนาอารมณ์ สติปัญญา สมาธิ ความคิดสร้างสรรค์

6. กิจกรรมผ่อนคลายตระหนักรู้ เป็นกิจกรรมที่พัฒนาตนเอง จิตใจ โดยเสริมสร้างความคิด สร้างสมาธิ เป็นการพักสมองเพื่อพัฒนาจิตใจให้สงบ

## 2. ผลการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียนโดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาแบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข

การศึกษาศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียน หลังได้รับการพัฒนาโดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาแบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข โดยใช้แบบสอบถามวัดศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียน 3 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านการทำงาน ได้แก่ การปรับตัว ความเป็นผู้นำ 2) ด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การชี้นำตนเอง การตรวจสอบการเรียนรู้ และ 3) ด้านศีลธรรม ได้แก่ ความเคารพผู้อื่น ความซื่อสัตย์ และสำนึกพลเมือง สรุปได้ว่าโดยรวมนักเรียนมีศักยภาพอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน

พบว่าอยู่ในระดับมากทุกด้าน เรียงลำดับจากมากไปน้อยดังนี้ ด้านศีลธรรม ด้านการทำงาน และด้านการเรียนรู้

ศักยภาพด้านการทำงานสรุปได้ว่า นักเรียนมีศักยภาพในการเรียนรู้และจดจำการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบมากที่สุด รองลงมาเป็นการยอมรับคำวิจารณ์เมื่อเกิดความผิดพลาดในการทำงาน ส่วนการเป็นคนที่มีความรอบรู้เรื่องราวต่างๆ มีศักยภาพต่ำสุด

ศักยภาพด้านการเรียนรู้สรุปได้ว่า นักเรียนมีศักยภาพในการเรียนรู้จากข้อผิดพลาดและความสำเร็จมากที่สุด รองลงมาคือนักเรียนทำการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง ส่วนนักเรียนเลือกและดำเนินการตามวิธีการในการเรียนรู้ได้กับนักเรียนสามารถกำหนดวิธีการตรวจสอบตนเองได้มีศักยภาพต่ำสุด

ศักยภาพด้านศีลธรรมสรุปได้ว่า นักเรียนศักยภาพในความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ มากที่สุด รองลงมาคือ นักเรียนมีความซื่อสัตย์ ส่วนนักเรียนไม่ล้อเลียน ไม่ใช้คำเรียกผู้อื่นที่ไม่เหมาะสมมีศักยภาพต่ำสุด

### 3. การศึกษาความสุขของนักเรียน

จากผลการศึกษาการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนโดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา สรุปได้ว่า นักเรียนมีความสุขอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน และ หากนักเรียนไม่สบาย เจ็บป่วยขณะอยู่ในโรงเรียน นักเรียนเชื่อว่าโรงเรียนจะดูแลนักเรียนได้เป็นอย่างดี มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากัน รองลงมาคือ นักเรียนรู้สึกอยากมาโรงเรียน และ นักเรียนกระทำการต่างๆ ได้สำเร็จ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

### 4. การศึกษาความสุขของผู้ปกครองนักเรียน

จากผลการศึกษาระดับความสุขของผู้ปกครองนักเรียน หลังจากใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาแบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุขในการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียน สรุปได้ว่า ผู้ปกครองนักเรียนมีความสุขโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าผู้ปกครองเชื่อว่าโรงเรียนจะดูแลนักเรียนได้เป็นอย่างดีหากนักเรียนไม่สบาย/เจ็บป่วยขณะอยู่ในโรงเรียน มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือผู้ปกครองรู้สึกเป็นสุขที่ได้มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือกิจกรรมของโรงเรียน ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ผู้ปกครองนักเรียนเห็นว่านักเรียนมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนมากขึ้น

## อภิปรายผล

### 1. การพัฒนากระบวนการ “จิตตปัญญาศึกษา” แบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข

จากผลการวิจัยสรุปได้ว่า กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาแบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข  
ควรมีการดำเนินการ 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. สร้างความตระหนักให้ครูเห็นคุณค่าของการนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการ  
พัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียน (Awareness)
2. เสริมสร้างความรู้และทักษะในการนำกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษามาพัฒนาผู้เรียน  
(Skill)
3. จัดประชุมครูเพื่อร่วมกันกำหนดปฏิทิน และกิจกรรมจิตตปัญญาเพื่อใช้พัฒนา  
ศักยภาพผู้เรียน (Consult)
4. ครูที่ปรึกษาจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา ตามปฏิทินที่กำหนดไว้ (Action)
5. ประเมินและติดตามผลการจัดกิจกรรม (Assessment)

ทั้งนี้เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญซึ่งประกอบด้วยครูที่ปรึกษาประจำชั้นทั้ง 11 คน ได้ร่วมการ  
ประชุม และอบรมเชิงปฏิบัติการจากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตตปัญญาศึกษาโดยตรง ซึ่งต้องเริ่มจากการ  
สร้างความรู้ความเข้าใจ ให้ตระหนักและเห็นคุณค่าของการพัฒนาจากภายในและส่งเสริมการเรียนรู้  
ในแนวจิตตปัญญาศึกษาให้มากที่สุดเพื่อจะช่วยให้มีการพัฒนามนุษย์ให้เกิดปัญญาสูงขึ้นอย่างแท้จริง  
(ประเวศ วะสี, 2550)

สำหรับกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาที่เหมาะสมกับการนำมาใช้พัฒนาศักยภาพ  
การเรียนรู้ของผู้เรียน 3 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านการทำงาน ได้แก่ การปรับตัว ความเป็นผู้นำ 2)  
ด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การชี้นำตนเอง การตรวจสอบการเรียนรู้ และ 3) ด้านศีลธรรม ได้แก่ ความ  
เคารพผู้อื่น ความซื่อสัตย์ และสำนึกพลเมือง ประกอบด้วย 6 ชุดกิจกรรม ดังนี้

1. กิจกรรมสุนทรียสนทนา เป็นกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำ สร้างโอกาสให้  
นักเรียนได้เรียนรู้ แก่ใจและปรับปรุงตนเอง สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข
2. กิจกรรมพรสวรรค์ ชื่อของฉัน เป็นกิจกรรมเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในตนเอง ให้รู้  
ว่าตนมีความสามารถและมีคุณสมบัติที่โดดเด่นจากชื่อ และเพื่อเสริมสร้างความตระหนักในการพัฒนา  
คุณค่าภายในตนเองของแต่ละคน
3. กิจกรรมเรื่องเล่าเร้าพลัง เป็นกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนเกิดภาวะผู้นำ และกล้า  
แสดงออก เสริมสร้างสมาธิและสติให้กับนักเรียน พร้อมทั้งสอดแทรกคุณธรรมและศีลธรรมให้กับ  
ผู้เรียน
4. กิจกรรมผู้นำ ผู้ตาม เป็นกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
5. กิจกรรมศิลปะบำบัด เป็นกิจกรรมที่วิเคราะห์และรับรู้สภาพจิตใจของแต่ละ  
บุคคล เพื่อบำบัด ฟุ้งฟู และพัฒนาอารมณ์ สติปัญญา สมาธิ ความคิดสร้างสรรค์
6. กิจกรรมผ่อนคลายตระหนักรู้ เป็นกิจกรรมที่พัฒนาตนเอง จิตใจ โดยเสริมสร้าง

ความคิด สร้างสมาธิ เป็นการพักผ่อนเพื่อพัฒนาจิตใจให้สงบ

ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรมทั้ง 6 กิจกรรม จะช่วยให้นักเรียนมีสติ สมาธิในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น เริ่มตั้งแต่กิจกรรมสุนทรียสนทนา การฟังอย่างลึกซึ้ง การนั่งสงบอยู่กับตนเอง การเจริญสติภาวนา การสะท้อนคิด รวมถึงศิลปะ จะส่งผลต่อการประพฤติ ปฏิบัติและการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและปัญญาความรัก ความเมตตา ต่อตนเองและสรรพสิ่งที่เป็นส่วนหนึ่งและเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ (วิจิตรพันธ์ พานิช. 2550) จึงทำให้นักเรียนสามารถเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพในการเรียนรู้ได้สูงขึ้น

## 2. ผลการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียนโดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาแบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข

การศึกษาศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียน หลังได้รับการพัฒนาโดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาแบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข โดยใช้แบบสอบถามวัดศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียน 3 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านการทำงาน ได้แก่ การปรับตัว ความเป็นผู้นำ 2) ด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การชี้นำตนเอง การตรวจสอบการเรียนรู้ และ 3) ด้านศีลธรรม ได้แก่ ความเคารพผู้อื่น ความซื่อสัตย์ และสำนึกพลเมือง สรุปได้ว่าโดยรวมนักเรียนมีศักยภาพอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าอยู่ในระดับมากทุกด้าน เรียงลำดับจากมากไปน้อยดังนี้ ด้านศีลธรรม ด้านการทำงาน และด้านการเรียนรู้

ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก นักเรียนได้ฝึกสติโดยการนั่งสมาธิทุกวัน ทำให้มีสติรู้ตัว และฟังเรื่องเล่าเร้าพลังที่กระตุ้น หรือสร้างแรงบันดาลใจให้นักเรียนอยากมีหรืออยากเป็นดังตัวละครในเรื่องเล่า นั้นๆ รวมทั้งนักเรียนต้องสะท้อนความคิดที่ได้จากการฟังในทุกครั้ง ทำให้นักเรียนต้องตั้งใจฟังอย่างลึกซึ้ง ด้วยใจที่ใคร่ครวญ รับฟังผู้อื่นและรับรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างเปิดกว้างขึ้นและไม่ด่วนตัดสินหรือมีปฏิกิริยาโต้กลับ แสดงให้เห็นถึงการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ ซึ่งสอดคล้องกับ แนวคิดของ ธนา นิลชัยโกวิท (2551. หน้า154) ได้สรุปสิ่งที่เกิดขึ้นหลังจากการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาไว้ว่า วิถีการปฏิบัติร่วมกันด้วยการรับฟังอย่างมีสติ คือ การเกิดการสร้างบรรยากาศ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่มโดยรวมที่ซื่อสัตย์ มีการพูดอย่างมีสติมากขึ้น มีการหยุดเพื่อใคร่ครวญ และรับฟังกันอย่างลึกซึ้งมากขึ้น ความคิดเห็นแย้งที่เกิดขึ้นไม่นำไปสู่การปะทะทางความคิดแต่เป็นการช่วยเสริมและต่อยอดความคิดให้ชัดเจนและรอบด้านมากขึ้น การเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง ทั้งด้านบวกและด้านลบเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่สุดในการเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงตนเองส่งผลให้มีความรู้ตัวมากขึ้น ยอมรับตัวเองมากขึ้นและเกิดผลหลายๆ ประการตามมา เช่น ตัดสินใจตัวเองน้อยลง เห็นความงามภายในตัวเองมีเมตตาต่อตัวเองมากขึ้น รู้สึกเชื่อมั่นในตัวเอง การเข้าใจและยอมรับตนเองมากขึ้นเป็นผลจากปัจจัยหลายๆ ด้าน เช่น การมีสติรู้ตัว การได้มองเห็นในประเด็นที่ตนเองไม่เคยเห็นมาก่อนจากกิจกรรมหรือจากการสะท้อนของเพื่อน การเรียนรู้จากประเด็นของเพื่อนในกลุ่ม



แล้วนำมาใคร่ครวญ และบรรยากาศที่เปิดกว้าง จริ่งใจและยอมรับกันในกลุ่มที่เอื้อให้แต่ละคนกล้าเปิดเผยและเผชิญกับปัญหาของตนเอง

### 3. การศึกษาระดับความสุขของนักเรียนและผู้ปกครอง

จากผลการศึกษาการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนโดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา สรุปได้ว่า นักเรียนมีความสุขอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน และ หากนักเรียนไม่สบาย เจ็บป่วยขณะอยู่ในโรงเรียน นักเรียนเชื่อว่าโรงเรียนจะดูแลนักเรียนได้เป็นอย่างดี มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากัน รองลงมาคือ นักเรียนรู้สึกอยากมาโรงเรียน และ นักเรียนกระทำการต่างๆ ได้สำเร็จ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

จากผลการศึกษาระดับความสุขของผู้ปกครองนักเรียน หลังจากใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาแบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุขในการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียน สรุปได้ว่า ผู้ปกครองนักเรียนมีความสุขโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าผู้ปกครองเชื่อว่าโรงเรียนจะดูแลนักเรียนได้เป็นอย่างดีหากนักเรียนไม่สบาย/เจ็บป่วยขณะอยู่ในโรงเรียน มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือผู้ปกครองรู้สึกเป็นสุขที่ได้มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือกิจกรรมของโรงเรียน ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ผู้ปกครองนักเรียนเห็นว่านักเรียนมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนมากขึ้น

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่ากระบวนการจิตตปัญญาศึกษาที่สร้างขึ้นเป็นการใช้กิจกรรมที่สงบ นุ่มนวล สุภาพ และการดำเนินกิจกรรมของครูสามารถสร้างบรรยากาศของความรักความเมตตา ความไว้วางใจ การเปิดกว้างรับฟังความคิดเห็น และแสดงถึงความห่วงใยกัน ซึ่งสอดคล้องกับหลักความรักความเมตตา (Compassion) ซึ่งเป็นหนึ่งในหลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา “หลักจิตตปัญญา 7” หรือเรียกในชื่อย่อภาษาอังกฤษว่า 7 C's เป็นการสร้างบรรยากาศของความรักความเมตตา ความไว้วางใจ ความเข้าใจ และการยอมรับ รวมทั้งการเกื้อหนุนซึ่งกันและกันบนพื้นฐานของความเชื่อมั่น ในศักยภาพของความเป็นมนุษย์ เน้นความสำคัญของความไว้วางใจ การเปิดกว้าง ความรู้สึกปลอดภัย ความจริงใจ เห็นอกเห็นใจ (Empathy) และห่วงใยกัน (ธนา นิลชัยโกวิท และคณะ, 2551 หน้า 4-5)

### ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการศึกษาเพื่อพัฒนาครูและบุคลากรสู่การจัดการเรียนรู้ตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา ให้เกิดมุมมองและทัศนคติในด้านกระบวนการพัฒนาผู้เรียนที่ตรงกัน
2. ควรศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมการจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาผู้เรียน
3. ควรมีการศึกษาเพื่อพัฒนาเครื่องมือในการวัดผลประเมินผลจากการพัฒนาผู้เรียนตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาที่มีประสิทธิภาพตรงตามความเป็นจริง

## บรรณานุกรม

- เกสร มัยจิ้น. (2559). วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 24 (4), 673-681. วันที่ค้นข้อมูล 30 สิงหาคม 2561, เข้าถึงได้จาก <http://www.tcithaijo.org/index.php/tstj/article/view/59107/48695>
- โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์.(2545).วิธีชุมชน คู่มือการเรียนรู้ที่ทำงานชุมชนง่ายได้ผลและสนุก. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- โครงการปฏิบัติการเรียนรู้สู่ผู้เรียน โดยใช้กระบวนการชี้แนะ Coaching & Mentoring. (2558). การเรียนรู้คืออะไร?. <https://candmbsri.wordpress.com/2015/04/07/การเรียนรู้คืออะไร-active-learning-เป/>
- ชลลดา ทองทวี และคณะ) .2551). บทความการประชุมวิชาการประจำปี 2551 เรื่องจิตตปัญญาศึกษา การศึกษาเพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์ :กรุงเทพฯ .โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ณิชกร ศรีเพชรดี. (2561). ซาเทียร์:เข้าใจตัวเอง ศิษย์ เพื่อน ผ่านที่มาครอบครัวและแบบจำลองภูเขาน้ำแข็ง <https://thepotential.org/2018/08/17/virginia-satir-iceberg-model/>
- เดือนใจ เกียวซี. (2553). ผลการจัดกิจกรรมการสอนรายวิชาความเป็นครูและการพัฒนาวิชาชีพครู ด้วยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
- ธนา นิลชัยโกวิทย์. (2551). หนังสือรวบรวมบทความการประชุมวิชาการประจำปี 2551 เรื่องจิตตปัญญาศึกษา การศึกษาเพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์. กรุงเทพฯ: โครงการ ศูนย์จิตตปัญญาศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล.
- นงพงา ลิ่มสุวรรณ. (2561). สร้าง “สุข” ด้วย “ซาเทียร์” สู่การเปลี่ยนแปลงภายใน ยอมรับและรักตัวเองพัฒนา “ความมั่นคงในจิตใจ”.Thai PR.Net
- เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์. (2561). ครูคือใคร. [pirun.ku.ac.th/~fhumcwc/coursesyllabus/387102/.../กลอนครูเนาวรัตน์.doc](http://pirun.ku.ac.th/~fhumcwc/coursesyllabus/387102/.../กลอนครูเนาวรัตน์.doc).
- บุญเลิศ คณาธนาสาร. (2560). พัฒนาตนเองจากโลกภายในด้วย "ซาเทียร์".[www.nairienroo.com](http://www.nairienroo.com).
- ประจิม แก้วเมือง. (2559). การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. Journal of Education Naresuan University Vol.18 No.2. มหาวิทยาลัยนเรศวร

- ประเวศ วะสี. การเรียนรู้ใหม่ ไปให้พ้นวิกฤติ. กรุงเทพฯ : ร่วมด้วยช่วยกัน, 2550.
- ประเวศ วะสี. (2551). หนังสือรวบรวมบทความการประชุมวิชาการประจำปี 2551 เรื่องจิตตปัญญาศึกษา การศึกษาเพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์. กรุงเทพฯ: โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปราณี อ่อนศรี. (2557).Contemplative education: education for human development in 21st century. วารสารพยาบาลทหารบก.
- ปาริชาติ วงศ์เสนา. (2561) . เครื่องมือ 7 ชิ้น นวัตกรรมส่งเสริมการเรียนรู้จากโรงเรียนสู่ชุมชน. โครงการการเสริมสร้างและพัฒนาเครือข่ายโรงเรียนสุขภาวะภาคอีสานตอนล่าง (โรงเรียนเอ็ดดีมีสุข).
- พนมนคร มีราคา. (2560). ครูต้องมีลักษณะอย่างไร... ในศตวรรษที่ 21. วารสาร “ศึกษาศาสตร์ มจร” คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย ปีที่ 5 ฉบับที่ 2
- พินโย พรหมเมือง. (2559). จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education).pinayo.blogspot-  
[http://pinayo.blogspot.com/2009/09/blog-post\\_29.html](http://pinayo.blogspot.com/2009/09/blog-post_29.html)
- พิชญ์ พรหมวาทย. (2557). การจัดการเรียนการสอนตามรูปแบบการเรียนการสอนกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา. <http://www.bsru.ac.th/identity/archives/3713>
- พิชญ์ พรหมวาทย. (2560). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. <http://www.bsru.ac.th/identity/archives/3713>
- พาสีรัตน์ รอนิง. (2560). ผลของการจัดการเรียนรู้อิงแนวคิดจิตตปัญญาที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความพึงพอใจในการเรียนวิชาภาษาไทยของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1.หลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา.มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- ภิญโญ รัตนาพันธ์. (2561). Appreciative Inquiry. <https://sites.google.com/a/kku.ac.th/thailand-appreciative-inquiry-network/BLOG>
- ภูฟ้า เสวกพันธ์. (2559). การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. Journal of Education Naresuan University Vol.18 No.2. มหาวิทยาลัยนเรศวร
- มยุรี สายรัตน์. (2555). การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ศิลปะตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา. <http://kruarinthon.blogspot.com>

- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2557). **สร้างสุขด้วยสติในองค์กร**.กรมสุขภาพจิต.กระทรวงสาธารณสุข  
 สำนักบริหารงานการมัธยมศึกษาตอนปลาย. (2560). **แนวทางการจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 21<sup>st</sup>  
 Century Skills**. สำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.)
- รัญ ธีรปัญญา. (2558). **จิตตปัญญาศึกษา (ภาคทฤษฎี)**. CONTEMPLATIVE EDUCATION. Run  
 Wisdom
- เริงชัย ต้นสุชาติ. 2551. “ดัชนีวัดความสุขและความอยู่ดีมีสุขของประชากรอำเภอสันทราย”, **การประชุม  
 วิชาการระดับชาตินักเศรษฐศาสตร์ครั้งที่ 4**, (proceeding), เชียงใหม่.
- วิกิพจนานุกรม. (2561). **ศัลยกรรม**. <https://th.wiktionary.org/wiki/ศัลยกรรม>
- วิจักขณ์ พานิช. (2550). **เรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การศึกษาตั้งเส้นทางแสวงหาจิตวิญญาณ**.  
 กรุงเทพฯ : สอนเงินมีมา.
- วิจารณ์ พานิช. (2555). **วิธีสร้างการเรียนรู้เพื่อศิษย์ในศตวรรษที่ 21**.มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์  
 ศรีสุตา คล้ายคล่องจิตร. (2561). **Dialogue,สุนทรียสนทนา**.  
<http://www.ns.mahidol.ac.th/english/KM/article003.htm>
- สถาบันรักลูก. (2561). **EF พัฒนาคุณลักษณะเด็กไทยในศตวรรษที่ 21** .  
<http://www.rlg-ef.com/ef-พัฒนาคุณลักษณะเด็กไทย/>
- สถาบันวิจัยเพื่อพัฒนาประเทศไทย (ทีดีอาร์ไอ) TDRI. (2554). **ทีดีอาร์ไอเสนอโมเดลเศรษฐกิจใหม่: รื้อ  
 หลักสูตรเด็กไทยเรียนเยอะ แต่รู้น้อยและทำงานไม่เป็น มาลงทุนพื้นฐานทางปัญญา 4 ด้าน**.  
<http://thaipublica.org/2013/11/tdri-year-end-4/>
- สำนักงานเขตพื้นที่การมัธยมศึกษา สพม.29. (2560). **Active Learning** .  
[http://www.secondary29.go.th/data/warut/file/post/2%20Active%20  
 Learning%20\(1\).doc](http://www.secondary29.go.th/data/warut/file/post/2%20Active%20Learning%20(1).doc)
- สำนักศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ. (2560). **โรงเรียนสุขภาวะ การศึกษาแบบนวัตกรรมยุคใหม่**.สำนักงาน  
 กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- สุภาณี สุขะนาคินทร์. (2549) **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของประชาชน อำเภอท่าปลาจังหวัด  
 อุตรดิตถ์**, วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์.
- แสงดาว ถิ่นหารวงษ์.(2558).**การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม: จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติในรายวิชาการคดี  
 สำหรับเด็ก Participatory Learning: From Theory to Practice in Children’s  
 Literature Course**. วารสารมนุษยสังคมปริทัศน์ ปี ที่ 17 ฉบับ ที่ 1 มกราคม – มิถุนายน  
 2558.

- อัจฉราพรรณ เพิ่มขึ้น. (2560). การใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนใน  
วิชาหน้าที่พลเมืองโรงเรียนดาราพิทยาคม จังหวัดอุดรธานี. วารสารศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีที่ 19 ฉบับที่ 4.
- เอมอร ทองเหลือ. (2561). บริหารจิตเจริญปัญญา ตามแนวจิตตปัญญาสำหรับนักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษาปีที่ 2. rerujournal.reru.ac.th.
- เอื้อมพร หลินเจริญ. (2559). การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญา  
ศึกษาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.  
Journal of Education Naresuan University Vol.18 No.2. มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ฮาเวิร์ด ยังส์. (2561). สขจับมือนิวซีแลนด์ตีวเข้ม ผู้นำด้านการศึกษาภาคเอกชน.. LUKYONEGROUP.  
วันที่ค้นข้อมูล 31 สิงหาคม 2561, เข้าถึงได้จาก [http:// https://www.moe.go.th](http://https://www.moe.go.th)
- Layard, R., 2005, Happiness: Lessons from a new science, Couns. Psychot. Res. 6: 302-  
303
- Manion, J., 2003, Joy at work: Creating a positive workplace, J. Nurs. Admin. 33: 652-655.
- Martin, S., 2000, Positive psychology: An introduction, Amer Psychol. 55: 5-14.
- Veenhoven, R., 1996, Happy life-expectancy: A comprehensive measure of quality-of-life  
in nations, Soc. Indicat. Res. 39: 1-58.

ภาคผนวก

## แบบวัดศักยภาพการเรียนรู้

### คำชี้แจง

1. แบบวัดศักยภาพการเรียนรู้ฉบับนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม แบบเลือกตอบ จำนวน 35 ข้อ แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการทำงาน ด้านการเรียนรู้ และด้านศีลธรรม
2. ให้นักเรียนเลือกคำตอบ โดยการใส่เครื่องหมาย ✓ ใน  หน้าข้อที่ตรงตามที่นักเรียนปฏิบัติจริงมากที่สุด
3. คำตอบของนักเรียนจะไม่มีผลต่อคะแนนใดๆ ทั้งสิ้น

### ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

1. เพศ  ชาย  หญิง
2. ชั้น  ม.1  ม.2  ม.3  ม.4  ม.5  ม.6

### ตอนที่ 2 แบบวัดศักยภาพการเรียนรู้

ข้อ	ศักยภาพการเรียนรู้	ระดับการปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>ด้านการทำงาน</b>						
1	<b>การปรับตัว</b>					
1.1	นักเรียนเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่เมื่อต้องทำงานร่วมกับผู้อื่น					
1.2	นักเรียนมีการเรียนรู้และจดจำการทำงานเป็นที่มาอย่างเป็นระบบ					
1.3	นักเรียนยอมรับคำวิจารณ์เมื่อเกิดความผิดพลาดในการทำงาน					
1.4	นักเรียนยอมรับความสามารถของคนอื่นที่ทำงานร่วมกัน					
1.5	นักเรียนยอมรับผิดเมื่อเกิดความผิดพลาดในการทำงาน					



ข้อ	ศักยภาพการเรียนรู้	ระดับการปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>2.</b>	<b>ความเป็นผู้นำ</b>					
2.1	นักเรียนมีเป้าหมายในการทำงานเป็นของตนเอง					
2.2	นักเรียนเป็นคนที่มีความรอบรู้เรื่องราวต่างๆ					
2.3	นักเรียนกล้าเปลี่ยนแปลงหรือริเริ่มสิ่งใหม่ๆ					
2.4	นักเรียนกระตือรือร้น กระฉับกระเฉง					
2.5	นักเรียนมีมนุษยสัมพันธ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น					
<b>ด้านการเรียนรู้</b>						
<b>3.</b>	<b>การชี้นำตนเอง</b>					
3.1	นักเรียนสามารถวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ได้					
3.2	นักเรียนสามารถวางแผนการเรียนรู้ของตนเองได้					
3.3	นักเรียนคิดวิธีการในการเรียนรู้เพื่อไปยังจุดมุ่งหมายได้					
3.4	นักเรียนเลือกแหล่งทรัพยากรเพื่อการเรียนรู้ได้					
3.5	นักเรียนเลือกและดำเนินการตามวิธีการในการเรียนรู้ได้					
<b>4.</b>	<b>การตรวจสอบการเรียนรู้ของตนเอง</b>					
4.1	นักเรียนสามารถกำหนดวิธีการตรวจสอบตนเองได้					
4.2	นักเรียนสามารถกำหนดวิธีการประเมินผลการเรียนได้					
4.3	นักเรียนมีการประเมินตนเองและเข้าใจถึงศักยภาพของตนเอง					
4.4	นักเรียนมีการเรียนรู้จากข้อผิดพลาดและความสำเร็จ					

ข้อ	ศักยภาพการเรียนรู้	ระดับการปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
4.5	นักเรียนทำการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง					
<b>ด้านศีลธรรม</b>						
5.	<b>เคารพผู้อื่น</b>					
5.1	นักเรียนไม่ล้อเลียน ไม่ใช้คำเรียกผู้อื่นที่ไม่เหมาะสม					
5.2	นักเรียนใส่ใจในความคิดเห็นของผู้อื่น สามารถแลกเปลี่ยนกับผู้อื่นได้					
5.3	นักเรียนรู้จักความเป็นส่วนตัวของตนเองและผู้อื่น					
5.4	นักเรียนไม่เยาะเย้ย ดุฎก ข่มเหงคนที่คิดว่าเขาด้อยกว่า					
5.5	นักเรียนยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล					
6	<b>ความซื่อสัตย์</b>					
6.1	นักเรียนมาโรงเรียนตรงเวลา ไม่มาสาย ไม่เข้าห้องเรียนสาย					
6.2	นักเรียนไม่ลอกการบ้านเพื่อน ไม่ลอกคำตอบเพื่อน					
6.3	นักเรียนไม่พูดปด พูดความจริงเสมอ					
6.4	นักเรียนยอมรับผิดเมื่อทำผิด ไม่ใส่ร้ายความผิดให้ผู้อื่น					
6.5	นักเรียนไม่หยิบฉวยสิ่งของผู้อื่นมาเป็นของตน จะใช้สิ่งของผู้อื่นต้องขออนุญาตก่อน					
7	<b>สำนึกพลเมือง</b>					
7.1	นักเรียนมีความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์					

ข้อ	ศักยภาพการเรียนรู้	ระดับการปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7.2	นักเรียนมีความรับผิดชอบหน้าที่					
7.3	นักเรียนมีระเบียบวินัย					
7.4	นักเรียนมีความซื่อสัตย์					
7.5	นักเรียนมีความสามัคคีในหมู่คณะ					

## แบบวัดความสุขของนักเรียน

### คำชี้แจง

1. แบบวัดความสุขของนักเรียน ฉบับนี้ประกอบไปด้วยข้อคำถาม แบบเลือกตอบ จำนวน 25 ข้อ
2. ให้นักเรียนเลือกคำตอบ โดยการใส่เครื่องหมาย  $\checkmark$  ใน  $\bigcirc$  หน้าข้อที่ตรงกับความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด
3. คำตอบของนักเรียนจะไม่มีผลต่อคะแนนใดๆ ทั้งสิ้น

### ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

1. เพศ  ชาย  หญิง
2. ชั้น  ม.1  ม.2  ม.3  ม.4  ม.5  ม.6

### ตอนที่ 2 แบบสอบถามความสุข

1. นักเรียนรู้สึกอยากมาโรงเรียน  
 ไม่เคย  นานๆครั้ง  บางครั้ง  บ่อย  บ่อยมาก
2. นักเรียนมาโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ  
 ไม่เคย  นานๆครั้ง  บางครั้ง  บ่อย  บ่อยมาก
3. นักเรียนทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มใจ  
 ไม่เคย  นานๆครั้ง  บางครั้ง  บ่อย  บ่อยมาก
4. นักเรียนมีความกระตือรือร้นที่จะเรียน  
 ไม่เคย  นานๆครั้ง  บางครั้ง  บ่อย  บ่อยมาก
5. นักเรียนขยันหมั่นเพียรในการเรียนอย่างสม่ำเสมอ  
 ไม่เคย  นานๆครั้ง  บางครั้ง  บ่อย  บ่อยมาก

6. นักเรียนรู้สึกสนุกที่จะได้เรียนรู้

- ไม่เคย     นานๆครั้ง     บางครั้ง     บ่อย     บ่อยมาก

7. นักเรียนมีความรับผิดชอบและให้ความร่วมมือในกิจกรรมของโรงเรียน

- ไม่เคย     นานๆครั้ง     บางครั้ง     บ่อย     บ่อยมาก

8. นักเรียนมีความรักครู

- ไม่เคย     นานๆครั้ง     บางครั้ง     บ่อย     บ่อยมาก

9. นักเรียนมีความรักเพื่อน

- ไม่เคย     นานๆครั้ง     บางครั้ง     บ่อย     บ่อยมาก

10. นักเรียนมีความรักโรงเรียน

- ไม่เคย     นานๆครั้ง     บางครั้ง     บ่อย     บ่อยมาก

11. นักเรียนไม่รังแก ไม่เอาเปรียบ ไม่แกล้งเพื่อน

- ไม่เคย     นานๆครั้ง     บางครั้ง     บ่อย     บ่อยมาก

12. นักเรียนช่วยเหลือเอื้อเฟื้อ แบ่งปันสิ่งของให้เพื่อน

- ไม่เคย     นานๆครั้ง     บางครั้ง     บ่อย     บ่อยมาก

13. นักเรียนรู้สึกพึงพอใจกับโรงเรียน

- ไม่เคย     นานๆครั้ง     บางครั้ง     บ่อย     บ่อยมาก

14. นักเรียนรู้สึกสบายใจเมื่ออยู่ในโรงเรียน

- ไม่เคย     นานๆครั้ง     บางครั้ง     บ่อย     บ่อยมาก

15. นักเรียนกระทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ

- ไม่เคย     นานๆครั้ง     บางครั้ง     บ่อย     บ่อยมาก

16. นักเรียนปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน

- ไม่เคย     นานๆครั้ง     บางครั้ง     บ่อย     บ่อยมาก

17. นักเรียนสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหาในโรงเรียน)
- ไม่เคย     นานๆครั้ง     บางครั้ง     บ่อย     บ่อยมาก
18. นักเรียนมั่นใจว่าสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมี เหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้นในโรงเรียน
- ไม่เคย     นานๆครั้ง     บางครั้ง     บ่อย     บ่อยมาก
19. นักเรียนมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในโรงเรียน
- ไม่เคย     นานๆครั้ง     บางครั้ง     บ่อย     บ่อยมาก
20. นักเรียนรู้สึกเห็นใจเมื่อเพื่อน ครู หรือบุคลากรในโรงเรียนมีทุกข์
- ไม่เคย     นานๆครั้ง     บางครั้ง     บ่อย     บ่อยมาก
21. นักเรียนรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา
- ไม่เคย     นานๆครั้ง     บางครั้ง     บ่อย     บ่อยมาก
22. นักเรียนให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส
- ไม่เคย     นานๆครั้ง     บางครั้ง     บ่อย     บ่อยมาก
23. นักเรียนรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่ออยู่ในโรงเรียน
- ไม่เคย     นานๆครั้ง     บางครั้ง     บ่อย     บ่อยมาก
24. หากนักเรียนไม่สบาย เจ็บป่วยขณะอยู่ในโรงเรียน นักเรียนเชื่อว่าโรงเรียนจะดูแลนักเรียนได้เป็นอย่างดี
- ไม่เคย     นานๆครั้ง     บางครั้ง     บ่อย     บ่อยมาก
25. สมาชิกในห้องเรียน หรือโรงเรียนมีความรักและผูกพันต่อกัน
- ไม่เคย     นานๆครั้ง     บางครั้ง     บ่อย     บ่อยมาก

\*\*\*\*\*

## แบบวัดความสุขของผู้ปกครองนักเรียน

### คำชี้แจง

1. แบบวัดความสุขของผู้ปกครองนักเรียน ฉบับนี้ประกอบไปด้วยข้อคำถาม แบบเลือกตอบ จำนวน 25 ข้อ
2. ให้ผู้ปกครองนักเรียนเลือกคำตอบ โดยการใส่เครื่องหมาย ✓ ใน  หน้าข้อที่ตรงกับความรู้สึกและความคิดเห็นของท่านมากที่สุด
3. คำตอบของท่านจะไม่มีผลต่อคะแนนใดๆ ของนักเรียนทั้งสิ้น

### ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

1. เพศ  ชาย  หญิง
2. ผู้ปกครองนักเรียนชั้น  ม.1  ม.2  ม.3  ม.4  ม.5  ม.6

### ตอนที่ 2 แบบสอบถามความสุข

1. ท่านเห็นว่านักเรียนอยากมาโรงเรียนมากขึ้น  
 ไม่เคย  นานๆครั้ง  บางครั้ง  บ่อย  บ่อยมาก
2. ท่านพบว่านักเรียนมาโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ  
 ไม่เคย  นานๆครั้ง  บางครั้ง  บ่อย  บ่อยมาก
3. ท่านพบว่านักเรียนทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มใจมากขึ้น  
 ไม่เคย  นานๆครั้ง  บางครั้ง  บ่อย  บ่อยมาก
4. ท่านเห็นว่านักเรียนมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนมากขึ้น  
 ไม่เคย  นานๆครั้ง  บางครั้ง  บ่อย  บ่อยมาก
5. ท่านเห็นว่านักเรียนขยันหมั่นเพียรในการเรียนอย่างสม่ำเสมอมากขึ้น  
 ไม่เคย  นานๆครั้ง  บางครั้ง  บ่อย  บ่อยมาก

6. ท่านเห็นว่านักเรียนรู้สึกสนุกที่จะได้เรียนรู้
- ไม่เคย     นานๆครั้ง     บางครั้ง     บ่อย     บ่อยมาก
7. ท่านพบว่านักเรียนมีความรับผิดชอบและให้ความร่วมมือในกิจกรรมต่างๆ มากขึ้น
- ไม่เคย     นานๆครั้ง     บางครั้ง     บ่อย     บ่อยมาก
8. ท่านพบว่านักเรียนมีความรักครูมากขึ้น
- ไม่เคย     นานๆครั้ง     บางครั้ง     บ่อย     บ่อยมาก
9. ท่านพบว่านักเรียนมีความรักเพื่อนมากขึ้น
- ไม่เคย     นานๆครั้ง     บางครั้ง     บ่อย     บ่อยมาก
10. ท่านพบว่านักเรียนมีความรักโรงเรียนมากขึ้น
- ไม่เคย     นานๆครั้ง     บางครั้ง     บ่อย     บ่อยมาก
11. ท่านพบว่านักเรียนไม่รังแก ไม่เอาเปรียบ ไม่แกล้งเพื่อน
- ไม่เคย     นานๆครั้ง     บางครั้ง     บ่อย     บ่อยมาก
12. ท่านพบว่านักเรียนช่วยเหลือเอื้อเฟื้อ แบ่งปันสิ่งของให้เพื่อน
- ไม่เคย     นานๆครั้ง     บางครั้ง     บ่อย     บ่อยมาก
13. ท่านรู้สึกพึงพอใจกับโรงเรียน
- ไม่เคย     นานๆครั้ง     บางครั้ง     บ่อย     บ่อยมาก
14. ท่านรู้สึกสบายใจเมื่อนักเรียนอยู่ในโรงเรียน
- ไม่เคย     นานๆครั้ง     บางครั้ง     บ่อย     บ่อยมาก
15. ท่านพบว่านักเรียนกระทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จมากขึ้น
- ไม่เคย     นานๆครั้ง     บางครั้ง     บ่อย     บ่อยมาก
16. ท่านพบว่านักเรียนสามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบต่างๆ ได้มากขึ้น
- ไม่เคย     นานๆครั้ง     บางครั้ง     บ่อย     บ่อยมาก



17. ท่านพบว่านักเรียนสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหาในโรงเรียน)
- ไม่เคย     นานๆครั้ง     บางครั้ง     บ่อย     บ่อยมาก
18. ท่านพบว่านักเรียนมีความมั่นใจ สามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น
- ไม่เคย     นานๆครั้ง     บางครั้ง     บ่อย     บ่อยมาก
19. ท่านไว้วางใจหากนักเรียนต้องเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในโรงเรียน
- ไม่เคย     นานๆครั้ง     บางครั้ง     บ่อย     บ่อยมาก
20. ท่านรู้สึกเห็นใจเมื่อเพื่อน ครู หรือบุคลากรในโรงเรียนมีทุกข์
- ไม่เคย     นานๆครั้ง     บางครั้ง     บ่อย     บ่อยมาก
21. ท่านรู้สึกเป็นสุขที่ได้มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือกิจกรรมของโรงเรียน
- ไม่เคย     นานๆครั้ง     บางครั้ง     บ่อย     บ่อยมาก
22. ท่านพบว่านักเรียนให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส
- ไม่เคย     นานๆครั้ง     บางครั้ง     บ่อย     บ่อยมาก
23. ท่านรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่อนักเรียนอยู่ในโรงเรียน
- ไม่เคย     นานๆครั้ง     บางครั้ง     บ่อย     บ่อยมาก
24. ท่านเชื่อว่าโรงเรียนจะดูแลนักเรียนได้เป็นอย่างดีหากนักเรียนไม่สบาย/เจ็บป่วยขณะอยู่ในโรงเรียน
- ไม่เคย     นานๆครั้ง     บางครั้ง     บ่อย     บ่อยมาก
25. ท่านสัมผัสได้ว่าสมาชิกในห้องเรียนหรือโรงเรียน มีความรักและผูกพันต่อกัน
- ไม่เคย     นานๆครั้ง     บางครั้ง     บ่อย     บ่อยมาก

\*\*\*\*\*

ผลการพิจารณาความสอดคล้องด้านเนื้อหาของคำถามแบบวัดศักยภาพ

จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน

ข้อ	คำถาม	ผลการพิจารณาความ สอดคล้องของคำถาม			IOC
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
	<b>ด้านการทำงาน (การปรับตัว)</b>				
1	นักเรียนเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่เมื่อต้องทำงานร่วมกับผู้อื่น	+1	+1	+1	1.00
2	นักเรียนมีการเรียนรู้และจดจำการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบ	+1	+1	+1	1.00
3	นักเรียนยอมรับคำวิจารณ์เมื่อเกิดความผิดพลาดในการทำงาน	+1	+1	+1	1.00
4	นักเรียนยอมรับความสามารถของคนอื่นที่ทำงานร่วมกัน	+1	+1	+1	1.00
5	นักเรียนยอมรับผิดเมื่อเกิดความผิดพลาดในการทำงาน	+1	+1	+1	1.00
	<b>ความเป็นผู้นำ</b>				
6	นักเรียนมีเป้าหมายในการทำงานเป็นของตนเอง	+1	+1	+1	1.00
7	นักเรียนเป็นคนที่มีความรอบรู้เรื่องราวต่างๆ	+1	+1	+1	1.00
8	นักเรียนกล้าเปลี่ยนแปลงหรือริเริ่มสิ่งใหม่ๆ	+1	+1	+1	1.00
9	นักเรียนกระตือรือร้น กระฉับกระเฉง	+1	+1	+1	1.00
10	นักเรียนมีมนุษยสัมพันธ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น	+1	+1	+1	1.00
	<b>ด้านการเรียนรู้ (การชี้นำตนเอง)</b>				
11	นักเรียนสามารถวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ได้	+1	0	+1	0.67
12	นักเรียนสามารถวางแผนการเรียนรู้ของตนเองได้	+1	+1	0	0.67
13	นักเรียนคิดวิธีการในการเรียนรู้เพื่อไปยังจุดมุ่งหมายได้	+1	+1	+1	1.00
14	นักเรียนเลือกแหล่งทรัพยากรเพื่อการเรียนรู้ได้	+1	+1	+1	1.00
15	นักเรียนเลือกและดำเนินการตามวิธีการในการเรียนรู้ได้	+1	0	+1	0.67
	<b>การตรวจสอบการเรียนรู้ของตนเอง</b>				
16	นักเรียนสามารถกำหนดวิธีการตรวจสอบตนเองได้	+1	0	+1	0.67
17	นักเรียนสามารถกำหนดวิธีการประเมินผลการเรียนได้	+1	+1	0	0.67
18	นักเรียนมีการประเมินตนเองและเข้าใจถึงศักยภาพของตนเอง	0	+1	+1	0.67

ข้อ	คำถาม	ผลการพิจารณาความ สอดคล้องของคำถาม			IOC
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
19	นักเรียนมีการเรียนรู้จากข้อผิดพลาดและความสำเร็จ	+1	+1	0	0.67
20	นักเรียนทำการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง	+1	+1	+1	1.00
	<b>ด้านศีลธรรม (เคารพผู้อื่น)</b>				
21	นักเรียนไม่ล้อเลียน ไม่ใช่คำเรียกผู้อื่นที่ไม่เหมาะสม	+1	+1	+1	1.00
22	นักเรียนใส่ใจในความคิดเห็นของผู้อื่น สามารถแลกเปลี่ยนกับผู้อื่นได้	+1	+1	+1	1.00
23	นักเรียนรู้จักความเป็นส่วนตัวของตนเองและผู้อื่น	+1	+1	+1	1.00
24	นักเรียนไม่เยาะเย้ย ถูกข่มเหงคนที่คิดว่าเขาต้อยกว่า	+1	+1	+1	1.00
25	นักเรียนยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล	+1	+1	+1	1.00
	<b>ความซื่อสัตย์</b>				
26	นักเรียนมาโรงเรียนตรงเวลา ไม่มาสาย ไม่เข้าห้องเรียนสาย	+1	+1	+1	1.00
27	นักเรียนไม่ลอกการบ้านเพื่อน ไม่ลอกคำตอบเพื่อน	+1	+1	+1	1.00
28	นักเรียนไม่พูดปด พูดความจริงเสมอ	+1	+1	+1	1.00
29	นักเรียนยอมรับผิดเมื่อทำผิด ไม่ใส่ร้ายความผิดให้ผู้อื่น	0	+1	+1	0.67
30	นักเรียนไม่หยิบขโมยสิ่งของผู้อื่นมาเป็นของตน จะใช้สิ่งของผู้อื่นต้องขออนุญาตก่อน	+1	+1	0	0.67
	<b>สำนึกพลเมือง</b>				
31	นักเรียนมีความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์	+1	+1	+1	1.00
32	นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่	+1	0	+1	0.67
33	นักเรียนมีระเบียบวินัย	+1	+1	+1	1.00
34	นักเรียนมีความซื่อสัตย์	+1	+1	+1	1.00
35	นักเรียนมีความสามัคคีในหมู่คณะ	+1	+1	+1	1.00
รวม					0.91

ผลการพิจารณาความสอดคล้องด้านเนื้อหาของคำถามแบบวัดความสุขของนักเรียน  
จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน

ข้อ	คำถาม	ผลการพิจารณาความ สอดคล้องของคำถาม			IOC
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
1	นักเรียนรู้สึกอยากมาโรงเรียน	+1	+1	+1	1.00
2	นักเรียนมาโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ	+1	+1	+1	1.00
3	นักเรียนทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มที่	+1	+1	+1	1.00
4	นักเรียนมีความกระตือรือร้นที่จะเรียน	+1	+1	+1	1.00
5	นักเรียนขยันหมั่นเพียรในการเรียนอย่างสม่ำเสมอ	+1	+1	+1	1.00
6	นักเรียนรู้สึกสนุกที่จะได้เรียนรู้	+1	+1	+1	1.00
7	นักเรียนมีความรับผิดชอบและให้ความร่วมมือในกิจกรรม ของโรงเรียน	+1	+1	+1	1.00
8	นักเรียนมีความรักครู	+1	+1	+1	1.00
9	นักเรียนมีความรักเพื่อน	+1	+1	+1	1.00
10	นักเรียนมีความรักโรงเรียน	+1	+1	+1	1.00
11	นักเรียนไม่รังแก ไม่เอาเปรียบ ไม่แกล้งเพื่อน	+1	0	+1	0.67
12	นักเรียนช่วยเหลือเอื้อเฟื้อ แบ่งปันสิ่งของให้เพื่อน	+1	+1	0	0.67
13	นักเรียนรู้สึกพึงพอใจกับโรงเรียน	+1	+1	+1	1.00
14	นักเรียนรู้สึกสบายใจเมื่ออยู่ในโรงเรียน	+1	+1	+1	1.00
15	นักเรียนกระทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ	+1	0	+1	0.67
16	นักเรียนปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน	+1	0	+1	0.67
17	นักเรียนสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะ แก้ไข (เมื่อมีปัญหาในโรงเรียน)	+1	+1	0	0.67
18	นักเรียนมั่นใจว่าสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมี เหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้นในโรงเรียน	0	+1	+1	0.67
19	นักเรียนมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นใน โรงเรียน	+1	+1	0	0.67
20	นักเรียนรู้สึกเห็นใจเมื่อเพื่อน ครู หรือบุคลากรในโรงเรียน	+1	+1	+1	1.00

ข้อ	คำถาม	ผลการพิจารณาความ สอดคล้องของคำถาม			IOC
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
	มีทุกข้อ				
21	นักเรียนรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา	+1	+1	+1	1.00
22	นักเรียนให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	+1	+1	+1	1.00
23	นักเรียนรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่ออยู่ในโรงเรียน	+1	+1	+1	1.00
24	หากนักเรียนไม่สบาย เจ็บป่วยขณะอยู่ในโรงเรียน นักเรียนเชื่อว่าโรงเรียนจะดูแลนักเรียนได้เป็นอย่างดี	+1	+1	+1	1.00
25	สมาชิกในห้องเรียน หรือโรงเรียนมีความรักและผูกพันต่อกัน	+1	+1	+1	1.00
รวม					0.90

ผลการพิจารณาความสอดคล้องด้านเนื้อหาของคำถามแบบวัดความสุขของผู้ปกครอง  
นักเรียน จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน

ข้อ	คำถาม	ผลการพิจารณาความ สอดคล้องของคำถาม			IOC
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
1	ท่านเห็นว่านักเรียนอยากมาโรงเรียนมากขึ้น	+1	+1	+1	1.00
2	ท่านพบว่านักเรียนมาโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ	+1	+1	+1	1.00
3	ท่านพบว่านักเรียนทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มใจมากขึ้น	+1	+1	+1	1.00
4	ท่านเห็นว่านักเรียนมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนมากขึ้น	+1	+1	+1	1.00
5	ท่านเห็นว่านักเรียนขยันหมั่นเพียรในการเรียนอย่างสม่ำเสมอมากขึ้น	+1	0	+1	0.67
6	ท่านเห็นว่านักเรียนรู้สึกสนุกที่จะได้เรียนรู้	+1	+1	+1	1.00
7	ท่านพบว่านักเรียนมีความรับผิดชอบและให้ความร่วมมือในกิจกรรมต่างๆ มากขึ้น	+1	+1	+1	1.00
8	ท่านพบว่านักเรียนมีความรักครูมากขึ้น	+1	+1	+1	1.00
9	ท่านพบว่านักเรียนมีความรักเพื่อนมากขึ้น	+1	+1	+1	1.00
10	ท่านพบว่านักเรียนมีความรักโรงเรียนมากขึ้น	+1	+1	+1	1.00
11	ท่านพบว่านักเรียนไม่รังเกะจกร ไม่เอาเปรียบ ไม่แก้งเพื่อน	+1	0	+1	0.67
12	ท่านพบว่านักเรียนช่วยเหลือเอื้อเฟื้อ แบ่งปันสิ่งของให้เพื่อน	+1	+1	0	0.67
13	ท่านรู้สึกพึงพอใจกับโรงเรียน	+1	+1	+1	1.00
14	ท่านรู้สึกสบายใจเมื่อนักเรียนอยู่ในโรงเรียน	+1	+1	+1	1.00
15	ท่านพบว่านักเรียนกระทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จมากขึ้น	+1	0	+1	0.67
16	ท่านพบว่านักเรียนสามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบต่างๆ ได้มากขึ้น	+1	0	+1	0.67
17	ท่านพบว่านักเรียนสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหาในโรงเรียน)	+1	+1	0	0.67
18	ท่านพบว่านักเรียนมีความมั่นใจ สามารถควบคุมอารมณ์	0	+1	+1	0.67

ข้อ	คำถาม	ผลการพิจารณาความ สอดคล้องของคำถาม			IOC
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
	ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น				
19	ท่านไว้วางใจหากนักเรียนต้องเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในโรงเรียน	+1	+1	+1	1.00
20	ท่านรู้สึกเห็นใจเมื่อเพื่อน ครู หรือบุคลากรในโรงเรียนมีทุกข์	+1	+1	+1	1.00
21	ท่านรู้สึกเป็นสุขที่ได้มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือกิจกรรมของโรงเรียน	+1	+1	+1	1.00
22	ท่านพบว่านักเรียนให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	+1	+1	+1	1.00
23	ท่านรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่อนักเรียนอยู่ในโรงเรียน	+1	+1	+1	1.00
24	ท่านเชื่อว่าโรงเรียนจะดูแลนักเรียนได้เป็นอย่างดีหากนักเรียนไม่สบาย/เจ็บป่วยขณะอยู่ในโรงเรียน	0	+1	+1	0.67
25	ท่านสัมผัสได้ว่าสมาชิกในห้องเรียนหรือโรงเรียน มีความรักและผูกพันต่อกัน	+1	0	+1	0.67
รวม					0.88

ค่าความเชื่อมั่น (**Reliability**) ของแบบวัดศักยภาพผู้เรียน

## Reliability

### Scale: ALL VARIABLES

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.812	46

ค่าความเชื่อมั่น (**Reliability**) ของแบบวัดระดับความสุขของนักเรียน

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	90.9
	Excluded <sup>a</sup>	3	9.1
	Total	33	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.742	25



ค่าความเชื่อมั่น (**Reliability**) ของแบบวัดระดับความสุขของผู้ปกครองนักเรียน

### Reliability

#### Scale: ALL VARIABLES

##### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.803	26

## รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

1. นางอักษรา ศิลป์สุข : การศึกษา ศษ.ม.จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว  
: วิทยากรกระบวนการภาคสังคม สำนักพัฒนาสังคม  
และควมมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดลำปาง  
: คณะทำงานโครงการครอบครัวเข้มแข็ง จังหวัดลำปาง  
: รางวัลครูเกียรติยศ ปี 2545 สาขาจริยศึกษา
2. นายสมศักดิ์ สายแสงจันทร์ : นวัตกรรม มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว  
: ผู้เขียนหนังสือ “อรุณสวัสดิ์...ครูฟ้าสร้างสุข”
3. ดร.บุญยกุล หัตถกิจ : ผู้อำนวยการชำนาญการพิเศษ โรงเรียนโป่งน้ำร้อนวิทยาคม  
จังหวัดจันทบุรี

## รายนามผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

1. นายสรายุทธ ปันทะวัง	ครู คศ.1 ครูประจำชั้น ม.1
2. นางสาวดวงเนตร रिमชลา	ครูผู้ช่วย ครูประจำชั้น ม.1
3. นายพันธวุฒิ มีบุญ	ครูผู้ช่วย ครูประจำชั้น ม.2
4. นายสิทธิพงษ์ หมั่นมาก	ครูผู้ช่วย ครูประจำชั้น ม.2
5. นางสาวนัญญา หล้าสมบูรณ์	พนักงานราชการ ครูประจำชั้น ม.2
6. นางสาวเสาวลักษณ์ สังข์เอียด	ครู คศ.1 ครูประจำชั้น ม.3
7. นายบรรณวัชร ศรีเจริญ	ครูผู้ช่วย ครูประจำชั้น ม.3
8. นางสาวสุวิมล ถนอมจิต	ครู คศ.1 ครูประจำชั้น ม.4
9. นายชัยมงคล ป้อมเปี่ยม	พนักงานราชการ ครูประจำชั้น ม.4
10. นายบุรินทร์ บทไธสง	พนักงานราชการ ครูประจำชั้น ม.5
11. นายสุพัฒน์ ฉัยยาศรี	ครู คศ.1 ครูประจำชั้น ม.6

## ภาพกิจกรรม

### กิจกรรมสุนทรียสนทนา









## กิจกรรมเรื่องเล่าเร้าพลัง





# กิจกรรม Have Do Be



K.W.S Growth Mindset

**HAVE**

1. มีเงิน
2. Save sex
3. มีความซื่อสัตย์
4. ใฝ่ดีใฝ่เรียน
5. ทำตามกฎ

**DO**

1. ป้องกันทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
2. เข้าเรียนทุกวัน (4) หรือทุกวันเสาร์
3. ตั้งใจฝึกฝน (5) หรือตั้งใจทำ

**BE**

1. ไม่สูบบุหรี่
2. Save sex (ไม่ทำ)
3. ไม่คบกับคนที่ไม่ดี
4. ไม่เล่นการพนัน
5. ไม่โกง
6. ซื่อสัตย์
7. ไม่ดื้อไม่หยิ่ง

**การทำผิดเกิดขึ้นกับทุกคน**  
**แต่การ 'สำนึกตน'**  
**เป็นเครื่องหมายของคนที่ดี** - นิมิต -

**Have**

1. ชอบกินขนม
2. ชอบเล่นกีฬา
3. ตั้งใจทำเรื่องดีๆ
4. เคารพผู้อื่น

**DO**

1. กินเข้า! ฆ่ายาเสพติด
2. ควบคุมปริมาณให้พอเหมาะ
3. และเพื่อความปลอดภัย (หัวใจ)
4. ฝึกพิชิตทำด้วยใจไม่ท้อ

**BE**

1. ถ้าคุณวิ่ง คุณโลกดีขึ้น
2. เป็นผู้นำที่ดี
3. กล้าแสดงออก

**K.W.S!**

### กิจกรรมผู้นำ ผู้ตาม



## กิจกรรมศิลปะบำบัด



## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-ชื่อสกุล	นางสาวธิดา เมฆะทัต
วัน เดือน ปีเกิด	9 มีนาคม 2516
ที่อยู่ปัจจุบัน	36/1 ม.5 ต.คลองใหญ่ อ.แหลมงอบ จ. ตราด 23120
ที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนศรีเวสตันเพียรอุปถัมภ์
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน	ผู้อำนวยการโรงเรียน
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2538	ปริญญาตรี ครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์ สถาบันราชภัฏ บ้านสมเด็จเจ้าพระยา
พ.ศ. 2552	ปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสหวิทยาการเพื่อการ พัฒนาท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
พ.ศ. 2555	ปริญญาโท ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยธนบุรีกรุงเทพ
ชื่อ-ชื่อสกุล	นางสาวเสาวลักษณ์ สังข์เอียด
วัน เดือน ปีเกิด	13 ธันวาคม 2534
ที่อยู่ปัจจุบัน	363/4 ม. 1 ต. วังกระแจะ อ. เมือง จ. ตราด 23000
ที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน	ครู คศ.1
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2553	กศ.บ. (การสอนคณิตศาสตร์) มหาวิทยาลัยบูรพา
ชื่อ-ชื่อสกุล	นางสาวสุวิมล ถนอมจิต
วัน เดือน ปีเกิด	14 พฤษภาคม 2535
ที่อยู่ปัจจุบัน	63 ม.9 ต.หนองบัว อ.เมือง จ.จันทบุรี 22000
ที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน	ครู คศ.1
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2553	กศ.บ. (การสอนสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม) มหาวิทยาลัยบูรพา