



ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนในรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาทักษะ
ชีวิต ด้วยกระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดปัญญาศึกษา

Effects of using Contemplative Education Learning Process in a course of
“Human Behavior and Life skills Development”

นางสาวสุภาพร ชูสาย

กลุ่มวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ประเภทวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน ประจำปีงบประมาณ 2556



ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนในรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาทักษะ
ชีวิต ด้วยกระบวนการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

Effects of using Contemplative Education Learning Process in a course of
“Human Behavior and Life skills Development”

นางสาวสุภาพร ชูสาย

กลุ่มวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ประเภทวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน ประจำปีงบประมาณ 2556

สุภาพร ชุสาย. 2556. *ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาทักษะชีวิต ด้วยกระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดปัญญาศึกษา*. กลุ่มวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาทักษะชีวิตด้วยกระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดปัญญาศึกษา 2) เพื่อศึกษาผลการพัฒนาตนเองของนักศึกษา 3) เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการจัดการเรียนรู้แนวคิดปัญญาศึกษา การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้ให้ข้อมูลเป็นนักศึกษาสาขาวิชาภาษาอังกฤษและนักศึกษาสาขาวิชาภาษาไทยชั้นปีที่ 1 ที่ลงทะเบียนในรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาทักษะชีวิต ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2555 จำนวน 65 คน วิธีการศึกษาผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสังเกตระหว่างกระบวนการและภายหลังกระบวนการ รวบรวมข้อมูลจากโปรแกรมพัฒนาตนเองสังเกตตนเอง และจดบันทึกประจำวันของนักศึกษา การสะท้อนความคิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า

- 1) เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดและแนวปฏิบัติใหม่ต่อตนเอง และใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งผ่านกิจกรรมและกระบวนการ
- 2) เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด และแนวปฏิบัติใหม่ต่อตนเองและผู้อื่น ส่งผล ให้เกิดการมุ่งมั่นพัฒนาตน
- 3) มีความเข้าใจต่อตนเอง และผู้อื่นและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

คำสำคัญ: กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดปัญญาศึกษา, กิจกรรมการเรียนรู้, โปรแกรมพัฒนาตนเอง

Supaporn Chusai. 2013. *Effects of using Contemplative Education Learning Process in course of "Human Behavior and Life skills Development"*.

Research in Educational Psychology and Guidance, Faculty of Education,
Phetchabun Rajabhat University.

ABSTRACT

The objectives of this study are 1) to investigate the results of the effects of using contemplative education learning process in the course 'Human Behavior and Life skills Development' 2) to investigate the achievement of the students' self-development and 3) to investigate the students' opinion towards contemplative education learning. This study is qualitative research. The 65 participants of the study were the English major, and Thai major freshman students enrolling the course 'Human Behavior and Life skills Development' in the second semester of 2012. The data were collected by while-processes and post-processes observation with self-development program including the students' daily-reflective journals, and thought reflection resulting in the activity participation. The statistics for the data analysis are mean, and percentage.

The findings showed:

- 1) The new self-conceptual thinking and new practice were changed including the contemplative mind through the activities and processes.
- 2) The new conceptual thinking and new practice influencing students themselves and others leading to self-encouragement.
- 3) The students understood themselves and others; moreover, they were together with others happily.

Keywords: contemplative education learning, learning activity, self-improvement program

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ที่ได้ให้ทุนสนับสนุนการวิจัย
ประเภทการเรียนการสอน ประจำปีงบประมาณ 2556 จำนวนเงิน 15,000 บาท

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิที่กรุณาตรวจเครื่องมือวิจัย ให้คำชี้แนะในการดำเนินงานวิจัยทำ
ให้งานวิจัยมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิไลวรรณ วิภาจักษณกุล ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา และเป็น
ผู้ประสานงานรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาทักษะชีวิต หมวดวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัย
ราชภัฏเพชรบูรณ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.แซงวัน สุนทรสารทูล รองอธิการบดีฝ่ายกิจการสภามหาวิทยาลัย
และเป็นอาจารย์ประจำกลุ่มวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราช
ภัฏเพชรบูรณ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมใจ กงเต็ม ผู้ป ระสานกลุ่มวิชาหลักสูตรและการสอน คณะคร
ุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์กิต ติ บุญเอก อาจารย์ประจำกลุ่ม วิชาหลักสูตรและการสอน คณะคร
ุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

อาจารย์สุเทพ ธรรมะตระกูล รองคณบดีฝ่ายบริหารและพัฒนาคุณภาพนักศึกษา และเป็นผู้
ประสานงานกลุ่มวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ
เพชรบูรณ์

ขอขอบคุณ อาจารย์เจษฎาภรณ์ สายถิ่น อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาหลักสูตรและการสอน
อาจารย์น้ำฝน เบ้าทองคำ อาจารย์ประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ราชภัฏเพชรบูรณ์ ที่ให้ข้อเสนอแนะในการทำงานวิจัย อาจารย์ ดร .เอกอมร เอี่ยมศิริรักษ์ อาจารย์
ประจำกลุ่มวิชาบริหารการศึกษาที่กรุณ าตรวจทานแก้ไขภาษาอังกฤษ ขอขอบคุณนักศึกษาที่ลงทะเบียน
เรียนในรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาทักษะชีวิต ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2555 ที่ให้
ความร่วมมือในกิจกรรมการเรียนการสอนเป็นอย่างดี ทำให้ได้ข้อมูลในการวิจัยอย่างสมบูรณ์

สุภาพร ชูสาย

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญภาพ	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
3. ขอบเขตการวิจัย	2
4. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
5. นิยามศัพท์เฉพาะ	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
1. เอกสารเกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	4
2. เอกสารเกี่ยวข้องกับการวิจัยและพัฒนาทักษะชีวิต	4
3. เอกสารเกี่ยวข้องกับการจัดประสบการณ์ศึกษา	5
4. เอกสารเกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเอง	10
5. เอกสารเกี่ยวข้องกับการคิดเห็น	12
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	13
7. กรอบแนวคิดในการวิจัย	15
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	16
1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	16
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	16
3. การดำเนินงานวิจัย	17
4. การวิเคราะห์ข้อมูล	18
บทที่ 4 ผลการวิจัย	19
1. การนำเสนอข้อมูล	19
2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	19
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	22

1. สรุปผลการวิจัย	23
2. อภิปรายผล	23
3. ข้อเสนอแนะ	25
บรรณานุกรม	27
ภาคผนวก	29
ภาคผนวก ก. รายงานผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย	30
ภาคผนวก ข. ตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรมตามแนวจิตตปัญญาศึกษา	32
ภาคผนวก ค. รูปแบบโปรแกรมพัฒนาตนเอง	36
ภาคผนวก ง. แบบสะท้อนความคิด	42
ภาคผนวก จ. มคอ.3 รายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาทักษะชีวิต	44
ภาคผนวก ฉ. ตัวอย่างภาพกิจกรรม การเรียนรู้ด้วยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา	59
ภาคผนวก ช. ภาพเกียรติบัตรที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการอบรม เชิงปฏิบัติการเรื่อง พัฒนาระบบนกรกระบวนการ จิตตปัญญาศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์	69
ภาคผนวก ซ. ตัวอย่างข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ	71
ภาคผนวก ฌ. หลักฐานการเผยแพร่งานวิจัย	75
ประวัตินักวิจัย	78

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 ตัวอย่างกิจกรรมตามแนวคิดปัญญาศึกษา	9
ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความเหมาะสมของ แผนการจัดกิจกรรมตามแนวคิดปัญญาศึกษา	19
ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาโดยจำแนกตามเพศ	20
ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ระดับการพัฒนาตนเอง	20
ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสะท้อนความคิดจากนักศึกษาต่อกิจกรรม การเรียนการสอนโดยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา	21

สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

15

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มาตรา 6 ระบุจุดมุ่งหมายของการศึกษาว่า “การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข” จุดมุ่งหมายของการศึกษาที่ปรากฏในพระราชบัญญัติฉบับนี้ เป็นสิ่งที่สถาบันการศึกษาทุกประเภททั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ การศึกษาตามอัธยาศัย และทุกระดับชั้นตั้งแต่ปฐมวัย ประถมศึกษา มัธยมศึกษาและอุดมศึกษา พึงนำไปใช้ในการจัดการศึกษา โดยการพัฒนา การสอนการจัดการเรียนรู้เพื่อปรับเปลี่ยนวิธีคิด การมองชีวิต สังคมและโลก การศึกษาจึงไม่ใช่เพียงการสอนตามเนื้อหาวิชาในหลักสูตรเท่านั้น แต่ต้องเป็นการทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ทั้งด้าน เกิดความรู้ที่รู้จริง เกิดปัญญาที่เชื่อมโยงความรู้ต่าง ๆ ได้ และเกิดจิตสำนึกที่ดี และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

ในปัจจุบันได้มีกระแสความตื่นตัวและสนใจแนวคิดจิตตปัญญา (contemplative education) และการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) ขึ้นในสังคมอย่างกว้างขวาง เนื่องจากมองเห็นว่าเรากำลัง ต้องการการทบทวนและปฏิวัติการเรียนรู้ของมนุษย์ใหม่อย่างเร่งด่วน เพราะกระบวนการเรียนรู้ที่เป็นกระแสหลักของสังคมในปัจจุบันมิได้เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่สามารถตอบโจทย์ใหญ่ของโลกและมนุษย์ได้ แต่กลับสร้างและสะสมปัญหาที่เร่งให้เกิดวิกฤติที่รุนแรงและขยายตัวไปอย่างรวดเร็วขึ้น และเห็นว่าแม้แต่การเรียนรู้แบบใหม่ที่มุ่งพัฒนาด้านใน การวางพื้นฐานจิตใจ และกระบวนการทัศนใหม่ที่เป็นองค์รวมอย่างแท้จริง และเน้นการส่งเสริมศักยภาพของมนุษย์อย่างแท้จริง และเน้นการส่งเสริมศักยภาพของมนุษย์ในการเข้าถึงความจริง ความงาม และความดี เท่านั้น ที่จะช่วยนำพาสังคมโลกไปสู่ความสุขที่แท้จริงได้ (ธนา นิลชัยโกวิทย์, 2551: 5)

กระบวนการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญา เป็นนวัตกรรมทางการศึกษาที่สามารถนำมาใช้แก้ปัญหาในเรื่องคุณภาพของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี เพราะจิตตปัญญาเป็นกระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ที่เน้นการพัฒนาด้านในของผู้เรียนอย่างแท้จริง ช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ โดยปราศจากอคติ เกิดความรักความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกที่ดีต่อส่วนรวมและสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมบูรณ์ (ชลลดา ทองทวีและ คณะ, 2551) โดยมีเป้าหมายเพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง เปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดใหม่ เปลี่ยนแปลงมุมมองเกี่ยวกับเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติใหม่ เปลี่ยนแปลงวิธีคิดใหม่โดยสิ้นเชิง เพื่อนำไปสู่การ

เปลี่ยนแปลงในระดับที่ใหญ่ขึ้นคือการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในองค์กรและสังคม เพื่อให้หลุดจากความติดขัดใหญ่หรือวิกฤติการณ์ของมนุษยชาติในปัจจุบัน (ประเวศ วะสี, 2550)

ผู้วิจัยในฐานะเป็นผู้ทำหน้าที่ปฏิบัติการสอน ในหมวดการศึกษาทั่วไป กลุ่มวิชามนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ จึงมีความสำคัญและจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตร ในรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาทักษะชีวิต ซึ่งเป็นรายวิชาหนึ่งที่ช่วยให้ผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้จากการวิเคราะห์ตนเอง การเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง และสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ โดยยึดกรอบมาตรฐานคุณวุฒิในระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2552 (Thai Qualifications Framework for Higher Education; TQF : HEEd) ในการพัฒนาคุณภาพนักศึกษาที่สอดคล้องกับบริบททางสังคมและผู้เรียน โดยมีอัตลักษณ์ที่มุ่งเน้นให้บัณฑิตของ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ คือ “มีความรู้ สู้งาน” ดังนั้นการจัดการเรียนการสอนจึงเป็นการศึกษาที่ต้องพัฒนามนุษย์อย่างเป็นองค์รวม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้จนกระทั่งเกิดการเปลี่ยนแปลง โดยผ่านวิธีการหรือกิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาเป็นกิจกรรมการเรียนการสอนที่จะช่วยพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้ภายในตนเอง และทำให้ผู้เรียนได้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองได้อย่างแท้จริง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาใช้ในการเรียนการสอนในรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาทักษะชีวิต ในส่วนของเนื้อหาการพัฒนาตนและทักษะชีวิตเพื่อจะช่วยให้นักศึกษาได้ตระหนักในตนเองและเกิดการพัฒนาด้านอย่างเต็มศักยภาพ

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 2.1 เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนใน รายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาทักษะชีวิตด้วยกระบวนการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา
- 2.2 เพื่อศึกษาผลการพัฒนาตนเองของนักศึกษา
- 2.3 เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา

3. ขอบเขตการวิจัย

- 3.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาทักษะชีวิต ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2555
- 3.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษาสาขาวิชาภาษาอังกฤษและสาขาวิชาภาษาไทย ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ จำนวน 65 คน

4. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 4.1 รูปแบบการสอนที่เน้นกระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา
- 4.2 นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็นต่อกิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา

5. นิยามศัพท์เฉพาะ

5.1 กิจกรรมการเรียนการสอน หมายถึง การจัดกระบวนการเรียนรู้ การดำเนินงานเพื่อให้เกิดการเรียนการสอนตามหลักสูตรที่ถูกกำหนดเป็นแบบแผนการเรียนรู้ เพื่อให้การเรียนการสอนนั้นเกิดประสิทธิภาพสูงสุด และตรงตามจุดมุ่งหมายเฉพาะของกระบวนการสอนนั้น ๆ

5.2 กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา หมายถึง กระบวนการเรียนรู้อย่างใคร่ครวญ เน้นการพัฒนาจิตใจตนเอง เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งแวดล้อมรอบกาย โดยปราศจากอคติ เกิดความรัก ความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม สามารถที่จะเชื่อมโยงองค์ความรู้ต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

5.3 การพัฒนาตนเอง หมายถึง การที่นักศึกษาเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เหมาะสมเพื่อสนองความต้องการและเป้าหมายของตนเอง หรือเพื่อให้สอดคล้องกับสิ่งที่สังคมคาดหวัง

5.4 ความคิดเห็นของนักศึกษา หมายถึง การแสดงออกของนักศึกษาทางด้านความรู้สึกรู้สึกต่อกระบวนการเรียนการสอนในรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาทักษะชีวิต

5.5 นักศึกษา หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาภาษาอังกฤษ หมู่เรียน 5511030243 และ สาขาวิชาภาษาไทย หมู่เรียน 5511030081 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษา ผลการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาทักษะชีวิตด้วยกระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดปัญญาศึกษา ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. เอกสารเกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ความหมายของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ คือ การดำเนินงานเพื่อให้เกิดการเรียนการสอนตามหลักสูตรที่ถูกกำหนดเป็นแบบแผนการเรียนรู้ ได้แก่ การจัดทำตารางสอน การจัดครูเข้าสอน การแบ่งกลุ่มนักเรียน ตลอดจนสิ่งอำนวยความสะดวกอันเกี่ยวกับการเรียน การสอน ซึ่งสถานศึกษาต้องจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์เครื่องมือ สื่อที่ใช้เกี่ยวกับการเรียนการสอนให้มีคุณภาพและมีการวัดผลประเมินผล (ยาเป็น เรื่องจรูญศรี, 2553)

กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ หมายถึง ขั้นตอนให้ผู้สอนจัดตามแนวคิดเกี่ยวกับการเรียนการสอนอย่างเป็นระบบและนำเสนออย่างมีขั้นตอนเพื่อให้การเรียนการสอนนั้นเกิดประสิทธิภาพสูงสุด และตรงตามจุดมุ่งหมายเฉพาะของกระบวนการสอนนั้น ๆ เช่น กระบวนการกลุ่ม กระบวนการคิดอย่างมีวิจรรย์ญาณ กระบวนการสอนส่วนใหญ่มักแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ ขั้นเตรียม ขั้นสอน และขั้น สรุป (ศูนย์พัฒนาวิชาชีพครู คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)

ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ หมายถึง การดำเนินงานเพื่อให้เกิดการเรียนการสอนตามหลักสูตรที่ถูกกำหนดเป็นแบบแผนการเรียนรู้ เพื่อให้การเรียนการสอนนั้นเกิดประสิทธิภาพสูงสุด และตรงตามจุดมุ่งหมายเฉพาะของกระบวนการสอนนั้น ๆ

2. เอกสารเกี่ยวข้องกับรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาทักษะชีวิต

รายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาทักษะชีวิต รหัสวิชา GEHU101 จำนวน 3 หน่วยกิต (3-0-6) อยู่ในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป กลุ่มวิชามนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

2.1 คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของมนุษย์การเรียนรู้ของมนุษย์ องค์ประกอบและปัจจัยของพฤติกรรม สุขภาพจิตและพัฒนาบุคลิกภาพ การค้นหาศักยภาพของตนเอง สร้างโปรแกรมการพัฒนาตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ทักษะชีวิต การมีมนุษยสัมพันธ์และการมีศิลปะในการสร้างมนุษยสัมพันธ์เพื่อใช้ในการติดต่อสื่อสารและอยู่ร่วมกันในสังคมกับบุคคลในสังคมอย่างมีความสุข

2.2 จุดมุ่งหมายของรายวิชา

2.2.1 เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมและสาเหตุแห่งพฤติกรรม

2.2.2 เพื่อให้นักศึกษานำความรู้ไปใช้ในการคิดวิเคราะห์และสังเคราะห์ที่มาของศาสตร์ด้านพฤติกรรม กลวิธีในการศึกษาพฤติกรรม แนวทัศนะเกี่ยวกับมนุษย์และการพัฒนาพฤติกรรม สาเหตุแห่งพฤติกรรม พฤติกรรมที่สำคัญเพื่อการพัฒนาตนของมนุษย์ และสามารถวางแผนการประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

2.2.3 เพื่อให้นักศึกษานำความรู้ไปประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างมนุษย์สัมพันธ์ การมองตนและประเมินตนเอง การเข้าใจตนและยอมรับตน การเข้าใจผู้อื่น และยอมรับผู้อื่น และสามารถวางแผนเป้าหมายชีวิต นำแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง และทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนและการดำรงตนอย่างเป็นสุข

2.2.4 เพื่อให้นักศึกษาสามารถคิดวิเคราะห์ และสังเคราะห์แนวปฏิบัติในการพัฒนาตนเพื่อการทำงาน การติดต่อสื่อสาร การทำงานเป็นทีม การเป็นผู้นำและผู้ตาม และการมุ่งมั่นในการทำงาน

3. เอกสารเกี่ยวข้องกับจิตตปัญญาศึกษา

3.1 ความหมายของจิตตปัญญาศึกษา

วิจักขณ์ พานิช (2549) ให้ความหมายจิตตปัญญาการศึกษาว่า หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ โดยเน้นที่กระบวนการเรียนรู้ที่ได้ความรู้จากประสบการณ์ และกระบวนการเพาะความรู้ที่แท้จริงนั้น คือ ประสบการณ์ทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัว และเมื่อเพิ่มมิติของการใคร่ครวญด้วยใจ จะทำให้สัมผัสได้ถึงคุณค่าและความงาม ซึ่งการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญจะเกิดขึ้นได้ด้วยสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ที่เห็นคุณค่าของการเรียน รู้ด้านใน ทำให้ผู้เรียนรู้ที่จะรัก เรียนรู้ที่จะให้ เรียนรู้ที่จะยอมรับความหลากหลายทางความคิดมากขึ้น นำไปสู่ความตั้งใจที่จะทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น

ชลลดา ทองทวี และคณะ (2551 : 27) กล่าวว่าจิตตปัญญาศึกษา หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การศึกษาที่ เน้นการพัฒนาในด้านในอย่างแท้จริง เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากอคติเกิดความรักความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่างๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมบูรณ์

ประเวศ วะสี (2551 : 13-14 อ้างถึงใน สุพิชญา โคทวี) กล่าวว่าจิตตปัญญาศึกษา หมายถึง การรู้จักตัวของตัวเองแล้วเกิดปัญญา ปัญญา หมายถึง การเข้าถึงความจริงสูงสุด หรือบางทีก็พูดว่าเข้าถึงความจริง ความดี ความงาม

สุมน อมรวิวัฒน์ (2551 : 10) ให้ความหมายจิตตปัญญาศึกษา หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เน้นการพัฒนาในด้านในอย่างแท้จริง เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสรรพสิ่ง โดยปราศจากอคติ เกิดความรัก ความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่างๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมดุล

สุพิชญา โคทวิ (2553) กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้โดยใช้จิตใจ ใคร่ครวญสิ่งต่างๆ ที่ปราศจากอคติ แล้วเกิดจิตที่ตื่นามและเกิดปัญญาที่จะเข้าใจในสรรพสิ่งรอบตัวได้อย่างแท้จริง เกิดความรัก ความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ สิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวตลอดจนมีจิตสำนึกที่ดีต่อส่วนรวมและสามารถที่จะเชื่อมโยงองค์ความรู้ต่างๆ มาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า กระบวนการจิตตปัญญา หมายถึง กระบวนการเรียนรู้อย่างใคร่ครวญ เน้นการพัฒนาจิตใจตนเอง เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของ สิ่งแวดล้อมรอบกาย โดยปราศจากอคติ เกิดความรัก ความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม สามารถที่จะเชื่อมโยงองค์ความรู้ต่างๆ มาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

3.2 หลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาสังเคราะห์ออกมาเป็น “หลักจิตตปัญญา 7” หรือเรียกในชื่อย่อภาษาอังกฤษว่า 7 C’s ดังนี้

3.2.1 การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) คือ การเข้าสู่สภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ แล้วสามารถนำจิตใจดังกล่าวไปใช้ในการทำงานอย่างใคร่ครวญทั้งด้านพุทธานุปัญญา (Cognitive) ด้านระหว่างบุคคล (Interpersonal) และด้านภายในตัวบุคคล (Intrapersonal) หลักการนี้เป็นหัวใจของการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาที่ผู้จัดกระบวนการจะต้องออกแบบกระบวนการเกิดการใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับตนเอง ความสัมพันธ์ และประสบการณ์ต่างๆ ที่สัมผัส โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของจิตใจที่สงบ ผ่อนคลาย มีสมาธิ และมีความตระหนักรู้

3.2.2 ความรักความเมตตา (Compassion) คือ การสร้างบรรยากาศของความรัก ความเมตตา ความไว้วางใจ ความเข้าใจและการยอมรับ รวมทั้งการเกื้อหนุนซึ่งกันและกันบนพื้นฐานของความเชื่อมั่นในศักยภาพของความเป็นมนุษย์ เน้นความเชื่อมั่น ในศักยภาพของความเป็นมนุษย์ เน้นความสำคัญของความไว้วางใจการเปิดกว้าง ความรู้สึกปลอดภัย ความจริงใจ เห็นอกเห็นใจ (Empathy) และห่วงใย

3.2.3 การเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connectedness) คือ การบูรณาการเรียนรู้ในแง่มุมต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่เป็นองค์รวมเชื่อมโยงกับชีวิต และสรรพสิ่งต่าง ๆ ในธรรมชาติอย่างแท้จริง

3.2.4 การเผชิญความจริง (Confrontating Reality) คือ การเปิดโอกาส และสร้างเงื่อนไขให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการได้เผชิญกับความเป็นจริงสองด้าน ได้แก่

(1) ความเป็นจริงในตนเอง เช่น ความคิด ความรู้สึกที่ไม่รู้ตัว ห ลึกเลี้ยวหรือเก็บกดไว้ ด้วยการส่งเสริมการสืบค้น และสัมผัสกับตัวตนของตนในแง่มุมต่าง ๆ ผ่านกิจกรรม และการใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง โดยไม่หลีกเลี่ยง ภายใต้อารมณ์ที่ปลอดภัย เปิดกว้าง ยอมรับ และมีความรัก ความเมตตา ทั้งต่อตนเองและต่อกันและกัน

(2) การเผชิญกับสภาพความเป็นจริงที่แตกต่างไปจากกรอบความเคยชินของตน เช่น คนที่มีพื้นฐานต่างกัน สภาพความเป็นจริงในชุมชนและสังคมที่กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ในแง่มุมใหม่ได้เผชิญกับความขัดแย้งที่เกิดจากความแตกต่าง

3.2.5 ความต่อเนื่อง (Continuity) คือ ความต่อเนื่องของกระบวนการเรียนรู้เป็นสิ่งที่มีความสำคัญกับการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงมาก เพราะการเปลี่ยนแปลงในขั้นพื้นฐาน มักเกิดขึ้นจากประสบการณ์สะสมที่ช่วยสร้างเงื่อนไขภายในให้สุกงอมพร้อมที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน

3.2.6 ความมุ่งมั่น (Commitment) คือ ความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดในการนำสิ่งที่ได้รับรู้เข้ามาสู่ใจของตนเอง และนำเอากระบวนการที่ได้รับกลับไปใช้ในชีวิตเพื่อการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงภายในตนอย่างต่อเนื่อง

3.2.7 ชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) คือ ความเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ คือ ความรู้สึกเป็นชุมชนร่วมกัน ที่เกื้อหนุนให้เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคน รวมทั้งการจัดกระบวนการที่ก่อให้เกิดการมีเวลาใคร่ครวญตามลำพัง และการใช้เวลาอยู่ร่วมกับผู้อื่น

3.3 การพิจารณาการเกิดกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา

วิจักขณ์ พานิช. (2549). กระบวนการเรียนรู้ ประกอบด้วย 3 ลักษณะ คือ

3.3.1 การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) หมายถึง ฟังด้วยหัวใจ ด้วยความตั้งใจอย่างสัมผัสได้ถึงรายละเอียดของสิ่งที่เราฟังอย่างลึกซึ้งด้วยจิตที่ตั้งมั่น ในที่นี้ยังหมายถึง การรับรู้ในทางอื่นๆ ด้วย เช่น การมอง การอ่าน การสัมผัส ฯลฯ

3.3.2 การน้อมสู่ใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) เป็นกระบวนการต่อเนื่องจากการฟังอย่างลึกซึ้ง ก่อปรกับประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตในทางอื่นๆ เมื่อเข้ามาสู่ใจแล้ว มีการน้อมนำความคิดใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง ซึ่งต้องอาศัยความสงบ เย็นของจิตเป็นพื้นฐาน จากนั้นก็ลงนำไปปฏิบัติเพื่อให้เห็นผลจริง ก็จะเป็นการพอกพูนความรู้ เพิ่มขึ้นในอีกระดับหนึ่ง

3.3.3 การเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง (Meditation) การปฏิบัติธรรมหรือการภาวนา คือ การเฝ้าดูธรรมชาติที่แท้จริงของจิต นั่นคือ การเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ ความบีบคั้น ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลง และสภาวะของการเป็นกระแสแห่งเหตุปัจจัยที่เลื่อนไหลต่อเนื่อง การปฏิบัติภาวนาฝึกสังเกตธรรมชาติของจิต จะทำให้เราเห็นความเชื่อมโยงจากภายในสู่ภายนอก เห็นความจริงที่พ้นไปจากอำนาจแห่งตัวตนของตน ที่หาได้มีอยู่จริงตามธรรมชาติ เป็นเพียงการเห็นผิดไปของจิตเพียงเท่านั้น

การพิจารณาว่ามีการเกิดกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาหรือมีการเปลี่ยนแปลงตามกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษากับผู้เรียนหรือผู้ที่ปฏิบัติหรือไม่ สามารถพิจารณาได้จากประเด็นสำคัญในลักษณะต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

- (1) การมีประสบการณ์ตรงในการเรียนรู้
- (2) การรับฟังอย่างลึกซึ้ง และการเรียนรู้ด้วยใจที่เปิดกว้าง ลดอัตตาของตน

- (3) การเคารพศักยภาพแห่งการเรียนรู้ของทุกคนอย่างไร้อคติ
- (4) การเรียนรู้ด้วยจิตใจที่ใคร่ครวญเพื่อให้เกิดปัญญา
- (5) การเฝ้ามองสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงอย่างเข้าใจ
- (6) การให้คุณค่าของตนเองผู้อื่น สรรพสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งธรรมชาติและวัฒนธรรม
- (7) การเกิดความรัก ความเข้าใจ และความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์
- (8) การมีจิตใจที่ดี มีปัญญาเข้าถึงความจริงความดีความงามของสรรพสิ่งต่าง ๆ

3.4 เครื่องมือและกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

เครื่องมือและกิจกรรมที่สามารถนำมาปฏิบัติตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามีหลากหลายด้วยกัน ซึ่งแต่ละกิจกรรมหรือกระบวนการมีเป้าหมายร่วมกันที่ต้องการให้เกิดความสงบในจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด ลดการยึดติดในตน และเกิดจิตสำนึกใหม่เกี่ยวกับตนเองและสรรพสิ่งต่าง ๆ ส่งผลให้เกิดการปฏิบัติอย่างมีสติและปัญญา มีความรักความเมตตาเข้าใจทั้งตนเอง สรรพสิ่งรอบตัว และเป็นวิถีนำไปสู่ความจริงอันสูงสุดของมนุษย์ ทั้งในด้านความจริง ความดี ความงาม ทั้งนี้โดยทั่วไปกิจกรรมที่สามารถนำมา ใช้พัฒนาผู้เรียนในห้องเรียนหรือผู้สนใจที่อยากเรียนรู้กิจกรรมต่าง ๆ ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามีด้วยกันดังต่อไปนี้

3.4.1 การเรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหว (Movement practices) เป็นการฝึกสังเกตและมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ กิจกรรมที่สามารถนำมาใช้ มีดังนี้ คือ โยคะ ชี่กง ไทเก๊ก และการเดิน

3.4.2 การเรียนรู้ผ่านกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ (Creation process practices) เป็นการฝึกการสังเกตใคร่ครวญภายใน และพัฒนาญาณทัชชะ (Intuition) และความละเอียดอ่อน ประณีต ผ่านงานสร้างสรรค์ โดยกิจกรรมที่สามารถทำได้มีดังนี้ คือ การทำงานศิลปะต่าง ๆ การจัดดอกไม้ การจัดสวนหย่อม

3.4.3 การเรียนรู้ผ่านการทำกิจกรรมทางสังคม (Activist practices) เป็นการสัมผัสเรียนรู้และใคร่ครวญ เห็นความเชื่อมโยงแห่งเหตุปัจจัยของความสุขและทุกข์ในชีวิตจริง กิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้มีดังนี้ คือ การเจริญสติ ในการทำงานในชีวิตประจำวัน การทำกิจกรรมอาสาสมัคร

3.4.4 การเรียนรู้ผ่านพลังพิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์ (Ritual practices) เป็นการสัมผัสพลังหรือจิตวิญญาณของธรรมชาติเปิดญาณทัชชะ (Intuition) และสัมผัสเรียนรู้ตนเอง การปลีกวิเวกสัมผัสธรรมชาติ (Retreat) เพื่อพัฒนา ความสงบเย็นและละเอียดประณีตภายใน กิจกรรมที่ทำมีดังนี้ คือ พิธีกรรมทางศาสนา เช่นการสวดมนต์ ภาวนา พิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติ เช่น การทำ Visio Quest การปลีกวิเวก สัมผัสธรรมชาติ (Retreat)

3.4.5 การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ (Generative practices) เป็นการระลึกถึงพระผู้เป็นเจ้า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ และการร้องขอเพื่อช่วยเหลือให้เพื่อนมนุษย์ได้พ้นทุกข์ กิจกรรมสร้างสรรค์ต่าง ๆ ที่ปฏิบัติมีดังต่อไปนี้ คือ การสวดมนต์ การอ่านพระคัมภีร์ เมตตาภาวนา

3.4.6 การเรียนรู้ผ่านความสงบนิ่ง (Stillness practices) มุ่งเน้นพัฒนา ความสงบเย็น ความตั้งมั่นของร่างกายและจิตใจ กิจกรรมที่น่าสนใจมีดังนี้ คือ การทำสมาธิ การกำหนดจิตจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น เพลงหรือเสียงที่ได้ยิน

3.4.7 การเรียนรู้ผ่านกระบวนการเชิงความสัมพันธ์ (Relational practices) เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นกระบวนการฝึก สติ ฝึกลมองสภาวะภายใน สะท้อนตนเอง อาศัยความสัมพันธ์ของกัลยาณมิตร สะท้อนซึ่งกันและกัน กิจกรรมที่สามารถนำมาใช้ในด้านนี้ได้แก่ สุนทรีสนทนา (Dialogue) การฝึกฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep listening) การสะท้อนความคิด (Reflection) การเขียนบันทึก (Journal) การสนทนากับเสียงภายใน (Voice dialogue)

3.5 ตัวอย่างกิจกรรมตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษา

ตารางที่ 1 ตัวอย่างกิจกรรมตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษา

กิจกรรม	รูปแบบ	แนวคิด/การบูรณาการ
สายธารแห่งชีวิตในวัยเยาว์	เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนทบทวน มองย้อนดูอดีตของตนเองว่าอดีตที่ผ่านมาตั้งแต่เด็กจนถึงปัจจุบัน มีเหตุปัจจัยใดที่ทำให้เราเป็นเราอยู่ในปัจจุบันและสิ่งที่ทำอยู่ในปัจจุบัน จะส่งผลอย่างไรต่อตัวเราในอนาคต	ปัจจุบันเป็นผลมาจากอดีตและปัจจุบันจะมีผลต่ออนาคต บูรณาการสอนได้ในรายวิชา ชีวิตและสิ่งแวดล้อม, การศึกษาและความเป็นครู ฯลฯ
บอกความดี	เป็นกิจกรรมให้ผู้เรียนได้บอกข้อดีของเพื่อนเวียนกันไปจนครบทุกคนในกลุ่ม	ทุกคนมีข้อดี เมื่อแต่ละคนมองเห็นข้อดีของตนเองและผู้อื่น จะทำให้เห็นคุณค่าในตนเอง (Self – esteem) และเห็นคุณค่าของผู้อื่น บูรณาการสอนได้ในรายวิชา จริยธรรมกับชีวิต จิตวิทยาเพื่อพัฒนามนุษย์ ฯลฯ
สุนทรีสนทนา	เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้มีโอกาสดialogue เปลี่ยนเรียนรู้ นำเสนอแนวคิดของตนเอง	ความไว้วางใจคนอื่น และมองเห็นความสำคัญของการให้ความเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น โดยไม่โต้แย้ง ไม่ทำให้ผู้อื่นเกิดความระแวงหรือ

		หาวดกลัว บุรณาการได้ทุกวิชา เช่น การพูดในที่ชุมชน , ภาษาไทยเพื่อการสื่อสาร ฯลฯ
ปรบมือฝึกสติ	เป็นกิจกรรมที่วางเงื่อนไขการปรบมือ ในกิจกรรมการนับเลข 1-100 โดยหากเมื่อนับถึง ตัวเลขที่มีเลข 3 และ 7 ให้ปรบมือแทนการนับ หลักการคือ เมื่อผู้อื่นทำผิด โดยนับหรือปรบมือผิด ต้องให้อภัยและเริ่มใหม่	เมื่อผู้อื่นทำผิด โดยนับเลขผิดหรือปรบมือผิด ต้องให้อภัยและเริ่มใหม่ บุรณาการได้ในวิชาการการคิดและการตัดสินใจ ฯลฯ
ครึ่งหนึ่งในชีวิต	เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้ระบายความในใจให้ผู้อื่นรับทราบถึงเรื่องปมในใจที่ทำให้เกิดทุกข์ที่ไม่อาจจะลืมได้ ส่งผลกระทบกับเราจนถึงปัจจุบัน เพื่อให้ผู้อื่นได้รับรู้เรื่องราวและเข้าใจความเป็นตัวตนของผู้เรียนมากขึ้น	การยอมรับและให้อภัย การแสดงถึงความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน และกล้าที่จะแสดงออกซึ่งความทุกข์หรือเรื่องที่ยากจะลืม
ฟังฟัง	เป็นกิจกรรมที่แสดงให้เห็นถึงความเป็นจริงของมนุษย์ซึ่งเป็นสัตว์สังคม จำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ยากที่จะอยู่เพียงลำพังได้ ซึ่งจะแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน โดย 1 คนเป็นหลัก และอีก 2 คนเป็นคนฟังฟัง	การทำงานเป็นทีม ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันละกัน ต้องมีผู้นำที่เป็นหลัก และผู้ตามส่งเสริมซึ่งกันและกัน การทำงานถึงจะสำเร็จลุล่วง

ที่มา : เกรียงศักดิ์ ศรีสมบัติ (ออนไลน์) <http://km.reru.ac.th/?p=1265>. สืบค้นเมื่อ 31 มกราคม 2557.

4. เอกสารเกี่ยวข้องกับการพัฒนาตน

4.1 ความหมายของการพัฒนาตน

การพัฒนาตน ตรงกับภาษาอังกฤษว่า self-development แต่ยังมีความหมายใกล้เคียงกับ คำว่าการพัฒนาตนและมักใช้แทนกันบ่อย ๆ ได้แก่ การปรับปรุงตน (self-improvement) การบริหารตน (self-management) และการปรับตน (self-modification) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เหมาะสมเพื่อสนองความต้องการและเป้าหมายของตนเองหรือเพื่อให้สอดคล้องกับสิ่งที่สังคมคาดหวัง

ความหมายที่ 1 การพัฒนาตนคือการที่บุคคลพยายามที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนด้วยตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม เหมาะสมกว่าเดิม ทำให้สามารถดำเนินกิจกรรม แสดงพฤติกรรม เพื่อสนองความต้องการ แรงจูงใจ หรือเป้าหมายที่ตนตั้งไว้

ความหมายที่ 2 การพัฒนาตนคือการพัฒนาศักยภาพของตนด้วยตนเองให้ดีขึ้น ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้ตนเป็นสมาชิกที่มีประสิทธิภาพของสังคม เป็นประโยชน์กว่าผู้อื่น ตลอดจนเพื่อการดำรงชีวิตอย่างสันติสุขของตน

ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า การพัฒนาตน หมายถึง การเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เหมาะสมเพื่อสนองความต้องการและเป้าหมายของตนเอง หรือเพื่อให้สอดคล้องกับสิ่งที่สังคมคาดหวัง

4.2 แนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตน

บุคคลที่จะพัฒนาตนเองได้ จะต้องเป็นผู้มุ่งที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตนเอง โดยมีความเชื่อหรือแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตนที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้การพัฒนาเองให้ประสบความสำเร็จ แนวคิดที่สำคัญมีดังนี้

4.2.1 มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่มีคุณค่าอยู่ในตัวเอง ทำให้สามารถฝึกหัดและพัฒนาตนได้ในเกือบทุกเรื่อง

4.2.2 ไม่มีบุคคลใดที่มีความสมบูรณ์พร้อมทุกด้าน จนไม่จำเป็นต้องพัฒนาในเรื่องใด ๆ อีก

4.2.3 แม้บุคคลจะเป็นผู้ที่รู้จักตนเองได้ดีที่สุด แต่ก็ไม่สามารถปรับเปลี่ยนตนเองได้ในบางเรื่อง ยังต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการพัฒนาตน การควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง มีความสำคัญเท่ากับการควบคุมสิ่งแวดล้อมภายนอก

4.2.4 อุปสรรคสำคัญของการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง คือ การที่บุคคลมีความติดยึดติด ไม่ยอมปรับเปลี่ยนวิธีคิด และการกระทำ จึงไม่ยอมสร้างนิสัยใหม่ หรือฝึกทักษะใหม่ ๆ ที่จำเป็นต่อตนเอง

4.3 ความสำคัญของการพัฒนาตน

บุคคลล้วนต้องการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ หรืออย่างน้อยก็ต้องการมีชีวิตที่เป็นสุขในสังคม ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและความต้องการของตนเอง พัฒนาตนเองได้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมโลก การพัฒนาตนจึงมีความสำคัญ ดังนี้

4.3.1 ความสำคัญต่อตนเอง จำแนกได้ดังนี้

(1) เป็นการเตรียมตนให้พร้อมในด้านต่างๆ เพื่อรับกับสถานการณ์ทั้งหลายได้ ด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

(2) เป็นการปรับปรุงสิ่งที่บกพร่อง และพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสม ขจัดคุณลักษณะที่ไม่ต้องการออกจากตัวเอง และเสริมสร้างคุณลักษณะที่สังคมต้องการ

(3) เป็นการวางแผนทางให้ตนเองสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นใจ

(4) ส่งเสริมความรู้สึกรักในคุณค่าแห่งตนสูงให้ขึ้น มีความเข้าใจตนเอง สามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนได้เต็มศักยภาพ

4.3.2 ความสำคัญต่อบุคคลอื่น เนื่องจากบุคคลย่อมต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กัน การพัฒนาในบุคคลหนึ่งย่อมส่งผลต่อบุคคลอื่นด้วย การปรับปรุงและพัฒนาตนเองจึงเป็นการเตรียมตนให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีของผู้อื่น ทั้งบุคคลในครอบครัวและเพื่อนในที่ทำงาน สามารถเป็นตัวอย่างหรือเป็นที่อ้างอิงให้เกิดการพัฒนาในคนอื่นๆ ต่อไป เป็นประโยชน์ร่วมกันทั้งชีวิตส่วนตัวและการทำงานและการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในชุมชน ที่จะส่งผลให้ชุมชนมีความเข้มแข็งและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

4.3.3 ความสำคัญต่อสังคมโดยรวม ภารกิจที่แต่ละหน่วยงานในสังคมต้องรับผิดชอบ ล้วนต้องอาศัยทรัพยากรบุคคลเป็นผู้ปฏิบัติงาน การที่ผู้ปฏิบัติงานแต่ละคนได้พัฒนาและปรับปรุงตนเองให้ทันต่อพัฒนาการของรูปแบบการทำงานหรือเทคโนโลยี การพัฒนาเทคนิควิธี หรือวิธีคิดและทักษะใหม่ๆ ที่จำเป็นต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและคุณภาพของผลผลิต ทำให้หน่วยงานนั้นสามารถแข่งขันในเชิงคุณภาพและประสิทธิภาพกับสังคมอื่นได้สูงขึ้น ส่งผลให้เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจของประเทศโดยรวมได้

5. เอกสารเกี่ยวข้องกับความคิดเห็น

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2520) ได้ให้ความหมายของความคิดเห็นไว้ว่า เป็นการแสดงออกทางด้านทัศนคติอย่างหนึ่ง แต่การแสดงความคิดเห็นมักจะมีอารมณ์เป็นส่วนประกอบและเป็นส่วนที่พร้อมที่จะมีปฏิกริยาต่อสถานการณ์ภายนอก

เรืองเวทย์ แสงรัตน (2522) ให้ความหมายของความคิดเห็นไว้ว่าเป็นการแสดงออกทางด้านความรู้สึกต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยการพูดหรือเขียน โดยอาศัยพื้นฐานความรู้ประสบการณ์และสภาพแวดล้อม การแสดงความคิดเห็นอาจได้รับการยอมรับหรือปฏิเสธจากคนอื่นได้จากแนวความคิด

สุชา จันทร์ธอม (2527) กล่าวถึงความหมายของความคิดเห็นไว้ว่า เป็นความรู้สึกของบุคคลแต่เป็นลักษณะที่ไม่ลึกซึ้งเท่ากับทัศนคติ คนเราจะมีความคิดเห็นที่แตกต่างกันและความคิดเห็นจะเป็นส่วนหนึ่งของทัศนคติ

ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า ความคิดเห็น หมายถึง การแสดงออกทางด้านความรู้สึก และการตัดสินใจต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยอาศัยพื้นฐานความรู้ การรับรู้ ประสบการณ์ และสภาพแวดล้อมในขณะนั้นเป็นพื้นฐาน ซึ่งความคิดเห็นของแต่ละบุคคลอาจเป็นที่ยอมรับ หรือปฏิเสธจากบุคคลอื่นได้

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

6.1 งานวิจัยในประเทศ

ธงชัย ช่อพุกษา (2552) ได้ทำการศึกษาผลการใช้วิธีสอนด้วยการใช้ กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาบูรณาการในกิจกรรมการเรียนการสอน วิชาการจัดการศึกษาและการพัฒนาหลักสูตรสำหรับ นักศึกษาโปรแกรมวิชาภาษาอังกฤษ ชั้นปีที่ 2 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร จำนวน 28 คน พบว่าวิธีการสอนด้วยการใช้กิจกรรมเชิงจิตตปัญญาศึกษา ทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของ นักศึกษาสูงขึ้นกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 60 อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการสอนด้วยการใช้ กิจกรรมเชิงจิตตปัญญาบูรณาการในการเรียนการสอนพบว่า นักศึกษา มีความพึงพอใจในกิจกรรมเชิง จิตตปัญญาศึกษาทั้ง 11 กิจกรรม อยู่ในระดับพอใจ

อรอนงค์ แจ่มผล (2552) ได้ทำการศึกษาผลของกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาที่มีต่อการ เรียนรู้ภายในตนของนักศึกษาที่เรียนรายวิชาจิตวิทยาสำหรับครู จำนวน 55 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาเกิดผลการ เรียนรู้ภายในตน ดังนี้ นักศึกษาสามารถเข้าถึงอารมณ์ ความรู้สึก ความเชื่อ ที่มี ความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับปรากฏการณ์ภายนอกผ่านกิจกรรมและกระบวนการ เกิดการเปลี่ยนแปลง ความคิดและแนวปฏิบัติใหม่ต่อตนเอง และใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด และ แนวปฏิบัติใหม่ต่อตนเองและผู้อื่น ส่งผลสู่การประพฤติอย่างมีสติ และปัญญา มีความรัก ความเมตตา ต่อตนเอง และผู้อื่นตลอดจนสรรพสิ่งรอบตัว

เดือนใจ เกียวซี (2553) ได้ทำการศึกษาผลการจัดกิจกรรมการสอนรายวิชาความเป็นครูและ การพัฒนาวิชาชีพครูด้วยกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาดั วรูรูปแบบของ ส .ค.ส. ของ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 โปรแกรมวิชาเอกการศึกษาพิเศษ คณะครุศาสตร์ จำนวน 29 คน ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษามีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์เพิ่มขึ้น มีความรู้ความเข้าใจและเจตคติที่ดีในวิชาชีพครู เพิ่มขึ้น และมีความมุ่งมั่นที่จะเป็นครูที่ดีเพิ่มขึ้น

สลักจิต ตรีธณโสภาส (2553) ได้ศึกษาผลการพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ด้วย กระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา รายวิชาจิตวิทยาสำหรับครู นักศึกษาโปรแกรมวิชา วิทยาศาสตร์ทั่วไป ผลการวิจัยพบว่ากิจกรรมการเรียนรู้โดยกระบวนการจิตตปัญญา ช่วยให้นักศึกษาได้ พุดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นด้วยกิจกรรมสุนทรียสนทนา การได้คิดใคร่ครวญ การได้ทบทวนตนเอง ด้วยสมาธิช่วยให้เกิดสติ ทำให้รู้จักและเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น ปรับตัวได้ดีขึ้น และเรียนรู้อย่างมี ความสุข ด้านการพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ในภาพรวมนักศึกษามีคุณลักษณะความเป็ นมนุษย์ ที่สมบูรณ์สูงขึ้น จากคะแนนเต็ม 120 คะแนน ได้คะแนนเฉลี่ยรวมก่อนสอน 97.37 คะแนนระดับ คุณภาพคือระดับดี หลังสอนเพิ่มเป็น 100.45 คะแนน และคุณภาพอยู่ในระดับดีมาก ด้านการศึกษา ความคิดเห็นของนักศึกษาหลังสอนโดยการสรุปผลจากการสัมมนา พบว่า โดยภาพรวมนักศึกษามีความ

พึงพอใจในรูปแบบการเรียนการสอน โดยสรุปว่าการทำสมาธิทุกครั้งก่อนและหลังเรียนส่งผลให้เขามีสติในหลายด้าน ด้านการเรียน ด้านการปรับอารมณ์ของตนเอง ด้านการใช้สติในชี วิตประจำวัน ได้รู้จักคิดวิเคราะห์ ใคร่ครวญในปัญหาต่างๆอย่างมีสติ ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีกว่าเดิม ใจเย็น มองโลกในแง่ดี มีความสุขกับการเรียน ได้เรียนรู้และเข้าใจตนเอง ในขณะเดียวกันก็เรียนรู้ผู้อื่นด้วย

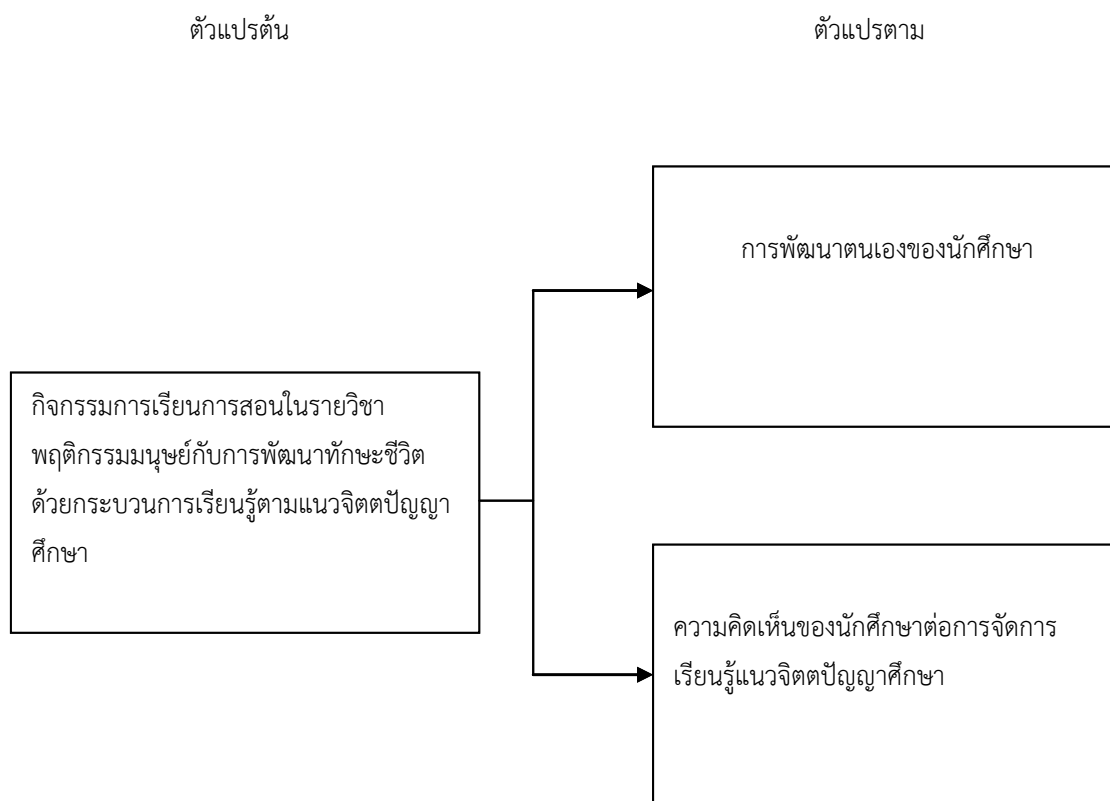
สุพพัชร ช่างพินิจ (2553) ได้ศึกษาผลของกระบวนการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาที่มีต่อคุณลักษณะทั่วไป คุณลักษณะความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพครูที่เรียนวิชาการศึกษาศาสตร์แบบเรียนรวม กับนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพครู คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาการศึกษาศาสตร์แบบเรียนรวม ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 28 คน ผลการวิจัยพบว่า คุณลักษณะทั่วไป คุณลักษณะความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มตัวอย่าง หลังเรียนรายวิชาการศึกษาศาสตร์แบบเรียนรวมอยู่ในเกณฑ์สูงขึ้น นักศึกษาระบุว่ากระบวนการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาช่วยเพิ่มทักษะการคิด ทักษะชีวิต และคุณธรรมจริยธรรมของตน

6.2 งานวิจัยต่างประเทศ

[Daniel Holland](#) (2006) ได้ทำการศึกษา เรื่อง Contemplative Education in Unexpected Places: Teaching Mindfulness in Arkansas and Austria ผลการวิจัยพบว่า การทำสมาธิและสติ ได้รับการยอมรับมากขึ้น ซึ่งเป็นวิธีการส่งเสริมสุขภาพ หลักสูตรนี้ จะบรรจุรวมอยู่ในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนและควา มเข้าใจส่วนบุคคล แนวโน้มเหล่านี้มีโอกาสดังกล่าวจะพัฒนาหลักสูตร ประสบการณ์ ที่ส่งเสริมทั้งสุขภาพ และการเรียนรู้ผ่านการเรียนการสอน หลักสูตรดังกล่าวเป็นที่เชื่อกันว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ หลักสูตรจิตตปัญญา ศึกษา ยังจะต้องมาพร้อมกับวิธีการประเมิน ที่ถูกต้องเพื่อที่จะปฏิบัติตามมาตรฐานของของมหาวิทยาลัย ในยุคปัจจุบัน

Robert W. Roeser and Stephen C. Peck (2009: pages 119-136)) ได้ทำการศึกษา เรื่อง An Education in Awareness: Self, Motivation, and Self-Regulated Learning in Contemplative Perspective จิตตปัญญาศึกษา เป็น รูปแบบของการปฏิบัติที่ได้รับการออกแบบการสอนเพื่อปลูกฝัง ความตระหนัก ใส่ใจ ในบริบททางจริยธรรม คุณค่าของการเจริญเติบโตส่วนบุคคล , การเรียนรู้ที่มีชีวิต คุณธรรม และดูแล คนอื่น ๆ ได้รับการอบรมเลี้ยงดู ผลกระทบของการศึกษาลึกซึ้งสำหรับการเติบโตในรูปแบบที่มีสติและ เจต นา ของการเรียนรู้ และความเป็นอยู่ในหมู่นักเรียน และ นักการศึกษาเหมือนกัน

7. กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนในรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาทักษะชีวิตด้วยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การดำเนินการวิจัย
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาทักษะชีวิต ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2555

1.2 กลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษาสาขาวิชาภาษาอังกฤษ หมู่เรียน 5511030243 และ สาขาวิชาภาษาไทย หมู่เรียน 5511030081 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ จำนวน 65 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

2.1 แผนการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาจำนวน 5 กิจกรรม

การสร้างกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1.1 เข้าร่วมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่องพัฒนากระบวนการกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ระหว่างวันที่ 27-29 พฤศจิกายน 2555 ณ ห้องประชุมชั้น 3 คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

2.1.2 ออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้การสอนตามแนวคิดจิตตปัญญา กิจกรรมกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาที่ใช้ในการบูรณาการในรายวิชา พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาทักษะชีวิต ในบทที่ 4 การสร้างความเข้าใจตนเองและผู้อื่น บทที่ 5 หลักการพัฒนาตน บทที่ 6 การบริหารตนเอง บทที่ 7 การสร้างมนุษยสัมพันธ์ และบทที่ 8 การสื่อสารเพื่อสร้างความสัมพันธ์ ผู้วิจัยเลือกกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับสถานที่ ระยะเวลาและนักศึกษา ตลอดจนเป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยมีประสบการณ์ในการดำเนินการ โดยมีกิจกรรม ดังต่อไปนี้

- (1) กิจกรรมภาพในจินตนาการ

- (2) กิจกรรมสายธารแห่งชีวิตในวัยเยาว์
- (3) กิจกรรมใครเหมือนฉัน
- (4) กิจกรรมปรบมือฝึกสติ
- (5) กิจกรรมวาดภาพพรรณษา

2.1.3 นำแผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ทั้ง 5 กิจกรรม มาตรวจสอบหาคุณภาพของเครื่องมือ ความเที่ยงตรงด้านเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ด้านกระบวนการจัดตั้งปัญหาและด้านหลักสูตรและการสอน จำนวน 5 ท่าน

2.1.4 นำกิจกรรมตามแนวคิดตั้งปัญญาศึกษา ที่ได้ไปทดลองใช้กับนักศึกษาจำนวน 1 ห้องเรียน เพื่อศึกษาข้อบกพร่องของกิจกรรมตามแนวคิดตั้งปัญญาศึกษาที่สร้างขึ้น จากนั้นนำไปปรับปรุงแก้ไขอีกครั้งหนึ่ง

2.2 โปรแกรมพัฒนาตนเอง

นักศึกษาเริ่มดำเนินโปรแกรมพัฒนาตนเองในสัปดาห์ที่ 11 ของการเรียนการสอน โดยมีระยะเวลาในการดำเนินโปรแกรมทั้งสิ้น 4 สัปดาห์ เมื่อสิ้นสุดการดำเนินโปรแกรมพัฒนาตนเอง นักศึกษาเป็นผู้ประเมินความสำเร็จของการดำเนินโปรแกรมพัฒนาตนเอง โดยประเมินผลจากการเปลี่ยนแปลงตนเองได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ มีเกณฑ์การประเมินดังนี้

ร้อยละ 80 – 100	ผลการพัฒนาตนเองอยู่ในระดับ	ดีเยี่ยม
ร้อยละ 75 – 79	ผลการพัฒนาตนเองอยู่ในระดับ	ดีมาก
ร้อยละ 70 – 74	ผลการพัฒนาตนเองอยู่ในระดับ	ดี
ร้อยละ 65 – 69	ผลการพัฒนาตนเองอยู่ในระดับ	ค่อนข้างดี
ร้อยละ 60 – 64	ผลการพัฒนาตนเองอยู่ในระดับ	น่าพอใจ
ร้อยละ 55 – 59	ผลการพัฒนาตนเองอยู่ในระดับ	พอใช้
ร้อยละ 50 – 54	ผลการพัฒนาตนเองอยู่ในระดับ	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ
ต่ำกว่าร้อยละ 50	ผลการพัฒนาตนเองอยู่ในระดับ	ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ

2.3 แบบสะท้อนความคิด

3. การดำเนินงานวิจัย

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2555 ในสัปดาห์ที่ 10 – 15 ของการเรียนการสอนตามปฏิทินวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสังเกตกระบวนการและภายหลังกระบวนการ รวบรวมข้อมูลจากโปรแกรมพัฒนาตนเองสังเกตตนเอง การสะท้อนความคิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยเริ่มกระทำไปพร้อม ๆ กับการเก็บรวบรวมข้อมูล จากข้อเขียนของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการ หาข้อสรุปและนำเสนอในรูปแบบการบรรยายและสร้างข้อสรุปที่ได้จากการศึกษาวิจัย สรุปในภาพรวมทั้งหมด

บทที่ 4

ผลการวิจัย

1. การนำเสนอข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสรุปข้อมูลที่ได้จากการสังเกต ระหว่างกระบวนการและภายหลังกระบวนการ รวบรวมข้อมูลจากโปรแกรมพัฒนาตนเองสังเกตตนเองและจดบันทึกประจำวันของนักศึกษา การสะท้อนความคิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยการแบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมของแผนการจัดกิจกรรมตามแนวคิดทฤษฎีจิตศึกษา

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลผลสัมฤทธิ์ของโปรแกรมพัฒนาตนเอง

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสะท้อนความคิดจากนักศึกษาต่อกิจกรรมการเรียนรู้การสอนโดยกระบวนการจิตศึกษา

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมของแผนการจัดกิจกรรมตามแนวคิดทฤษฎีจิตศึกษาดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความเหมาะสมของแผนการจัดกิจกรรมตามแนวคิดทฤษฎีจิตศึกษา

แผนการจัดกิจกรรม	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	ระดับความเหมาะสม
กิจกรรมที่ 1 ภาพในจินตนาการ	4.90	0.14	มากที่สุด
กิจกรรมที่ 2 สายธารแห่งชีวิตในวัยเยาว์	4.70	0.11	มากที่สุด
กิจกรรมที่ 3 ใครเหมือนฉัน	4.90	0.10	มากที่สุด
กิจกรรมที่ 4 ประมอฝึกสติ	4.93	0.07	มากที่สุด
กิจกรรมที่ 5 วาดภาพธรรมชาติ	4.70	0.41	มากที่สุด
รวม	4.82	0.83	มากที่สุด

จากตารางที่ 2 พบว่า ความเหมาะสมของแผนการจัดกิจกรรมตามแนวคิดทฤษฎีจิตศึกษาอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย = 4.82 เมื่อพิจารณารายการกิจกรรม พบว่ากิจกรรมที่มีความเหมาะสมมากที่สุด คือ กิจกรรมประมอฝึกสติ โดยมีค่าเฉลี่ย = 4.93 รองลงมา ได้แก่ กิจกรรมภาพในจินตนาการ

และ ใครเหมือนฉัน โดยมีค่าเฉลี่ย = 4.90 และกิจกรรมที่มีความเหมาะสมน้อยที่สุด ได้แก่ กิจกรรม สายธารแห่งชีวิตในวัยเยาว์ และ กิจกรรมวาดภาพธรรมชาติ โดยมีค่าเฉลี่ย = 4.70

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาโดยจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	9	13.85
หญิง	56	86.15
รวม	65	100.00

จากตารางที่ 3 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 86.15 และ เพศชาย จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 13.85

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ระดับการพัฒนาตนเอง ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลผลสัมฤทธิ์ของโปรแกรมพัฒนาตนเอง

ผลการพัฒนาตนเองอยู่ในระดับ	จำนวน	ร้อยละ
ดีเยี่ยม	50	76.92
ดีมาก	7	10.77
ดี	3	4.62
ค่อนข้างดี	3	4.62
น่าพอใจ	2	3.08
พอใช้	0	0.00
ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ	0	0.00
ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ	0	0.00
รวม	65	100.00

จากตารางที่ 4 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีผลการพัฒนาตนเองอยู่ในระดับดีเยี่ยม จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 76.92 รองลงมาอยู่ในระดับดีมาก จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 10.77 และน้อยที่สุด อยู่ในระดับน่าพอใจ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 3.08

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสะท้อนความคิดจากนักศึกษาต่อกิจกรรมการเรียนการสอนโดยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสะท้อนความคิดจากนักศึกษาต่อกิจกรรมการเรียนการสอนโดยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา

ประเด็นการสะท้อนความคิดจากนักศึกษา

กิจกรรมที่ 1 ภาพในจินตนาการ

มีความรู้สึกอิสระ
 เข้าในตัวตนของตนเองมากขึ้น
 รู้สึกผ่อนคลาย เหมือนได้กลับไปสู่วัยเด็ก
 มิตรภาพมีความแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

กิจกรรมที่ 2 สายธารแห่งชีวิตในวัยเยาว์

รู้สึกไม่เครียดและผ่อนคลาย
 รู้สึกรักและผูกพันกันครอบครัวมากขึ้น
 มีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเอง
 อยากกลับไปแก้ไขข้อผิดพลาดในอดีต

กิจกรรมที่ 3 ใครเหมือนฉัน

รู้สึกไม่โดดเดี่ยว
 รู้สึกได้บอกในสิ่งที่อยากบอก
 ชีวิตมีทั้งดีและร้ายขึ้นอยู่กับว่าจะมองในแง่ไหน
 มีความเข้าใจและความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมห้อง
 มีความภาคภูมิใจต่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง

กิจกรรมที่ 4 ปรบมือฝึกสติ

ได้รู้จักการให้อภัยและให้ออกาสคนอื่น
 ทำให้เกิดความสามัคคี
 การดำเนินชีวิตต้องมีสติตลอดเวลา
 สนุกสนานและไม่เครียด

กิจกรรมที่ 5 วาดภาพธรรมชาติ

รู้สึกภาคภูมิใจในผลงานและได้มีส่วนร่วมในผลงานกลุ่ม
 มีความสนุกสนานในการเรียน

จากตารางที่ 5 พบว่า กิจกรรมการเรียนการสอนโดยกระบวนการจิตตปัญญา มีความสนุกสนาน ผ่อนคลาย มีการปรับเปลี่ยนความคิดในตนเองและความคิดต่อผู้อื่นในทางบวก รู้จักการให้อภัย และมีความมุ่งมั่นที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้เป็นวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนในรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาทักษะชีวิตด้วยกระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดปัญญาศึกษา

2. เพื่อศึกษาผลการพัฒนาตนเองของนักศึกษา

3. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการจัดการเรียนรู้แนวคิดปัญญาศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาทักษะชีวิต ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2555

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาสาขาวิชาภาษาอังกฤษ หมู่เรียน 5511030243 และ สาขาวิชาภาษาไทย หมู่เรียน 5511030081 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ จำนวน 65 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่

1. กิจกรรมกระบวนการจัดปัญญาศึกษาที่ใช้ในการบูรณาการในรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาทักษะชีวิต ในบทที่ 4 การสร้างความเข้าใจตนเองและผู้อื่น บทที่ 5 หลักการพัฒนาตน บทที่ 6 การบริหารตนเอง บทที่ 7 การสร้างมนุษยสัมพันธ์ และบทที่ 8 การสื่อสารเพื่อสร้างความสัมพันธ์ ผู้วิจัยเลือกกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับสถานที่ ระยะเวลาและนักศึกษา ตลอดจนเป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยมีประสบการณ์ในการดำเนินการ โดยมีกิจกรรม ดังต่อไปนี้

- 1) กิจกรรมภาพในจินตนาการ
- 2) กิจกรรมสายธารแห่งชีวิตในวัยเยาว์
- 3) กิจกรรมใครเหมือนฉัน
- 4) กิจกรรมปรบมือฝึกสติ
- 5) กิจกรรมวาดภาพธรรมชาติ

2. โปรแกรมพัฒนาตนเอง

3. แบบสะท้อนความคิด

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสังเกตระหว่างกระบวนการและภายหลังกระบวนการ รวบรวมข้อมูลจากโปรแกรมพัฒนาตนเองสังเกตตนเองและการสะท้อนความคิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม

การวิเคราะห์ข้อมูล สถิติที่ใช้ ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยเริ่มกระทำไปพร้อม ๆ กับการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์แบบอุปนัย (analytic induction) โดยการตีความสร้างข้อสรุปจากข้อมูลที่รวบรวมได้

จากการสังเกตและการสนทนาอย่างไม่เป็นทางการ ข้อเขียนของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการหาข้อสรุปและนำเสนอในรูปแบบการบรรยายและสร้างข้อสรุปที่ได้จากการศึกษาวิจัย สรุปในภาพรวมทั้งหมด

1. สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลของนักศึกษา ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย จำนวน 65 คน มีลักษณะของข้อมูลดังนี้

1.1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ

พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 86.15 และเพศชาย จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 13.85

1.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลผลสัมฤทธิ์ของการพัฒนาตนเอง

นักศึกษาส่วนใหญ่มีผลการพัฒนาตนเองอยู่ในระดับดีเยี่ยม จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 76.92 รองลงมาอยู่ในระดับดีมาก จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 10.77 และน้อยที่สุด อยู่ในระดับน่าพอใจ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 3.08

1.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสะท้อนความคิดจากนักศึกษาต่อกิจกรรมการเรียนการสอนโดยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา

พบว่ากิจกรรมการเรียนการสอนโดยกระบวนการจิตตปัญญามีความสนุกสนาน ผ่อนคลาย มีการปรับเปลี่ยนความคิดในตนเองและความคิดต่อผู้อื่นในทางบวก รู้จักการให้อภัย และมีความมุ่งมั่นที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้

2. อภิปรายผล

จากผลการวิจัยสามารถนำมาอภิปรายผล ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

2.1 ผลการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาทักษะชีวิตด้วยกระบวนการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

นักศึกษาได้เรียนรู้ผ่านหลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ได้แก่

2.1.1 การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) คือ การเข้าสู่สภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้และนำจิตใจดังกล่าวไปใช้ทำงานทั้งด้านพุทธิปัญญา (cognitive) ด้านระหว่างบุคคล (interpersonal) และด้านภายในบุคคล (intrapersonal)

2.1.2 เกิดความรักความเมตตา (Compassion) เกิดความรัก ความเมตตา กระบวนการ (ผู้วิจัย) โอบอ้อม อุเลกลุ่มและจัดกระบวนการด้วยสิ่งแวดล้อมและบริบทที่เกื้อกูลต่อการเรียนรู้ เชื่อมโยงในศักยภาพของความเป็นมนุษย์ ความรู้ สักปลดภัย ความจริงใจ เห็นอกเห็นใจ (Empathy) และห่วงใย

2.1.3 เกิดการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connectedness) นักศึกษาสามารถเชื่อมโยงประสบการณ์ในกระบวนการเข้ามาสู่ภายใน (internalization) บูรณาการสู่วิถีชีวิตและก่อให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน เชื่อมโยงกับชุมชน

2.1.4 เกิดการเผชิญความจริง (Confrontating Reality) นักศึกษาเปิดการเรียนรู้ใหม่ๆ เข้าใจถึงข้อจำกัดและศักยภาพของตนต่อการเรียนรู้และพัฒนา

2.1.5 เกิดความต่อเนื่อง (Continuity) การไหลลื่นของกระบวนการช่วยให้นักศึกษาผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใช้ศักยภาพของตนในการบ่มเพาะพัฒนา

2.1.6 เกิดความมุ่งมั่น (Commitment) นักศึกษาสามารถนำกระบวนการไปใช้ในชีวิตอย่างต่อเนื่อง เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

2.1.7 เกิดชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) เกิดเครือข่ายค วามสัมพันธ์และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่ม

2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลผลสัมฤทธิ์ของการพัฒนาตนเอง

2.2.1 ผลการพัฒนาตนเองอยู่ในระดับดีเยี่ยม

จากจำนวนนักศึกษาที่ได้ดำเนินการโปรแกรมพัฒนาตนเอง ส่วนใหญ่สามารถบรรลุตามเป้าหมาย ร้อยละ 80-100 ภายในระยะเวลาที่กำหนดให้ ทั้งนี้เป็นเพราะว่า นักศึกษาได้ตระหนักถึงความสำคัญ และมีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเอง จนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ เกิดการเรียนรู้ และมีความสุขที่ได้เฝ้าสังเกตตนเองทุกวัน ตลอดระยะเวลาในการดำเนินโปรแกรม เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเชื่อมั่นในศักยภาพในการพัฒนาตนเอง และเมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการเรียนการสอน มีความต้องการที่จะพัฒนาปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองในหัวข้ออื่น ๆ ต่อไป

2.2.2 ผลการพัฒนาตนเองอยู่ในระดับดีมาก

จากจำนวนนักศึกษาที่ประเมินการดำเนินโปรแกรมพัฒนาตนเอง พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงในทางบวก คิดเป็นร้อยละ 75-79 แต่ไม่สำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ตัวอย่างเช่น นักศึกษาต้องการออมเงินให้ได้ 500 บาท ภายในระยะเวลา 4 สัปดาห์ เมื่อครบกำหนดการพัฒนาตนเองพบว่าออมเงินได้เพียง 300 บาท ซึ่งไม่เป็นไปตามเป้าหมาย ทั้งนี้เป็น เพราะมีปัจจัยภายในตนเอง และปัจจัยภายนอกเข้ามามีผลกระทบ แต่นักศึกษามีความภาคภูมิใจ และเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมค่าใช้จ่ายของตนเองได้ ซึ่งกระบวนการ (ผู้วิจัย) ได้ให้กำลังใจนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง มีการสนทนา แลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น และแนวทางการปฏิบัติตนตลอดระยะเวลาการดำเนินโปรแกรม

2.2.3 ผลการพัฒนาค้นเองอยู่ในระดับดี ค่อนข้างดี และน่าพอใจ ซึ่งมีจำนวนใกล้เคียงกัน จากจำนวนนักศึกษาที่ประเมินการดำเนินโปรแกรมพัฒนาค้นเอง พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงในทางบวก แต่ไม่สำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ตัวอย่างเช่น นักศึกษาต้องการลดน้ำหนักให้ได้ 3 กิโลกรัม ภายในระยะเวลา 4 สัปดาห์ เมื่อครบกำหนดการพัฒนาค้นเองพบว่าน้ำหนักลดลงเพียง 1-2 กิโลกรัม ซึ่งไม่เป็นไปตามเป้าหมาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะมีปัจจัยภายในตนเอง และปัจจัยภายนอกเข้ามามีผลกระทบ ซึ่งกระบวนการ (ผู้วิจัย) ได้ให้กำลังใจนัก ศึกษา และแนะนำวิธีการต่าง ๆ เช่น ปรับพฤติกรรมกรรมการบริโภค และแบ่งเวลาในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

2.3 ความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา

ผู้วิจัยสรุปข้อมูลที่ได้จากการสังเกต การสนทนาอย่างไม่เป็นทางการ ร่วมกับการสะท้อนความคิดของนักศึกษา หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการเรียนการสอนในแต่ละครั้ง ซึ่งเป็นลักษณะของการอุปนัย (inductive approach) จากนั้นนำมารวบรวม จัดกลุ่ม พบว่ากิจกรรมการเรียนการสอนโดยกระบวนการจิตตปัญญาทำให้นักศึกษาสามารถเข้าถึงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ ที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับปรากฏการณ์ภายนอกผ่านกิจกรรมและกระบวนการ เกิดการย้อนกลับมองดูตนเอง เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดและแนวปฏิบัติใหม่ต่อตนเองและผู้อื่น ส่งผลสู่การประพฤติปฏิบัติอย่างมีสติและปัญญา มีความรัก ความเมตตาต่อตนเอง และผู้อื่นตลอดจนสรรพสิ่งรอบตัว มีความสนุกสนาน ผ่อนคลาย มีการปรับเปลี่ยนความคิดในตนเองและความคิดต่อผู้อื่นในทางบวก รู้จักการให้อภัย และมีความมุ่งมั่นที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

การส่งเสริมการเรียนรู้ในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป ระดับอุดมศึกษา ควรส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถคิดวิเคราะห์เป็น และให้เกิดคุณลักษณะที่ดีในด้านคุณธรรมจริยธรรมแก่นักศึกษา กิจกรรมตามแนวจิตตปัญญาจึงเป็นกิจกรรมที่เน้นให้ความสำคัญกับการพัฒนาความตระหนักรู้และการเรียนรู้พฤติกรรมภายใน คือ อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด มุมมองต่อชีวิตและโลกของตนเอง ให้คุณค่าในเรื่องการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ซึ่งหมายถึง การสังเกตอย่างมีสติต่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง ที่เกิดขึ้นจากการเผชิญกับผู้อื่น โดยผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานอย่างลึกซึ้งทางความคิด และจิตสำนึกใหม่เกี่ยวกับตนเองและโลก ส่งผลต่อการประพฤติปฏิบัติตนและการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและปัญญา มีความรัก ความเมตตาต่อตนเองและสรรพสิ่ง กิจกรรมตามแนวจิตตปัญญาจึงเป็นสิ่งสำคัญและเป็นกิจกรรมที่สามารถบูรณาการในกิจกรรมการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพทุกวิชา

3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรทำการวิจัยรูปแบบการสอนด้วยการใช้กระบวนการจิตตปัญญา บูรณาการในกิจกรรมการเรียนการสอนในรายวิชาอื่น ๆ ในระดับอุดมศึกษา และเพิ่มเติมกิจกรรมตามแนวจิตตปัญญาที่น่าสนใจ และหลากหลายยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

- การพัฒนาตนเอง.(ออนไลน์). Novabizz: http://www.novabizz.com/NovaAce/Learning/Self_Development.htm. สืบค้นเมื่อ 8 มกราคม 2557.
- เกรียงศักดิ์ ศรีสมบัติ. 2557. *การนำจิตตปัญญาไปใช้ในการเรียนการสอน*. (ออนไลน์). สถาบันจัดการความรู้ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด: <http://km.reru.ac.th/?p=1265>. สืบค้นเมื่อ 31 มกราคม 2557.
- ชลลดา ทองทวี และคณะ.2551. *จิตตปัญญาพหุภาษา: การสำรวจและสังเคราะห์ความรู้จิตตปัญญาศึกษาเบื้องต้น* (รายงานการวิจัย) กรุงเทพฯ: โครงการวิจัยและการจัดการความรู้จิตตปัญญาศึกษา ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เดือนใจ เกียวซี. 2553. ผลการจัดกิจกรรมการสอนรายวิชาความเป็นครูและการพัฒนาวิชาชีพครูด้วยกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา. มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลย์สงคราม.
- ทศนา แคมมณี. 2550. *ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อการจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธนา นิลชัยโกวิท. 2551. *การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและจิตตปัญญาศึกษา* (บทความวิชาการ). กรุงเทพฯ : ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธงชัย ช่อพฤษ. 2552. ผลการใช้วิธีสอนด้วยการใช้กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา บูรณาการในกิจกรรมการเรียนการสอน วิชาการจัดการศึกษาและการพัฒนาหลักสูตรสำหรับนักศึกษาโปรแกรมวิชาภาษาอังกฤษ ชั้นปีที่ 2 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร. มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. 2520. *ทัศนคติ: การวัดการเปลี่ยนแปลงประพฤติกรรมอนามัย*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ประเวศ วะสี. 2550. ปาฐกถาสดส์ สกลไทย: *มหาวิทยาลัยกับจิตตปัญญาศึกษา และไตรยางค์แห่งการศึกษา*. กรุงเทพฯ: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ยาเบ็น เรืองจรรยา. 2557. *การจัดกิจกรรมการเรียนรู้*. (ออนไลน์). ครูบ้านนอก: <http://www.kroobannok.com/blog/39839>. สืบค้นเมื่อ 31 มกราคม 2557.
- เรืองเวทย์ แสงรัตน. 2522. *ความคิดเห็นและความสนใจของนักเรียนเตรียมทหารเกี่ยวกับอัตราการเพิ่มของประชากรของประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิจักขณ์ พานิช. 2549. *การเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ*. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการ

ระดับชาติ เพื่อการพัฒนาบัณฑิตอุดมคติไทย ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการ
อุดมศึกษา.

ศูนย์พัฒนาวิชาชีพครู. 2557. **โครงการการสังเคราะห์รูปแบบ เทคนิค วิธีการ กระบวนการ
นวัตกรรม การจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการคิดของผู้เรียนระดับชั้นพื้นฐานทั้งในประเทศ
และต่างประเทศ.** (ออนไลน์). โครงการร่วมมือระหว่างสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้น
พื้นฐานและ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย:

<http://www.edu.chula.ac.th/thinking/publicizedoc/definition.pdf>. สืบค้นเมื่อ 31
มกราคม 2557.

สลักจิต ตรีธรมโสภาส. 2553. ผลการพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตต
ปัญญาศึกษา รายวิชาจิตวิทยาสำหรับครู. มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลย์สงคราม.

สุชา จันทร์เอม. 2527. **จิตวิทยาการแนะแนว.** กรุงเทพฯ.: อักษรศิลป์

สุพิชญา โคทวิ. 2553. **จิตตปัญญาศึกษา ทางเลือกใหม่ของการศึกษาไทย.** วารสารครุศาสตร์.
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์.

สมน อมรวิวัฒน์. 2551. **ชุดโครงการเพิ่มขีดความสามารถของคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์สู่การ
เป็นสถาบันพัฒนาบุคลากรทางการศึกษาที่มีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์.** สสส. (อัดสำเนา).

สุวพัชร ช่างพินิจ. 2553. ผลของกระบวนการจัดการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษาที่มีต่อ
คุณลักษณะทั่วไป คุณลักษณะความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
ของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพครูที่เรียนวิชาการศึกษาระบบเรียนรวม. มหาวิทยาลัย
ราชภัฏพิบูลย์สงคราม.

อรอนงค์ แจ่มผล. 2552. ผลของกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาที่มีต่อการเรียนรู้ภายในตนเอง
นักศึกษาที่เรียนรายวิชาจิตวิทยาสำหรับครู. มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

Daniel Holland. 2006. **Contemplative Education in Unexpected Places: Teaching
Mindfulness in Arkansas and Austria.** [online] . Retrieved January 13, 2013
form <http://www.tcrecord.org/Content.asp?ContentID=12684>

Robert W. Roeser and Stephen C. Peck. 2009. **An Education in Awareness: Self,
Motivation, and Self-Regulated Learning in Contemplative Perspective.**
[online] . Retrieved January 13, 2013 form
<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00461520902832376#.Uuv6kYXY86I>

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิไลวรรณ วิภาจักษณ์กุล ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา และเป็นผู้ประสานงานรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาทักษะชีวิต หมวดวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.แซงขวัญ สุนทรศารทูล รองอธิการบดีฝ่ายกิจการสภามหาวิทยาลัย และเป็นอาจารย์ประจำกลุ่มวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมใจ กงเติม ผู้ประสานกลุ่มวิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์กิต บัญเอก อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
5. อาจารย์สุเทพ ธรรมะตระกูล รองคณบดีฝ่ายบริหารและพัฒนาคุณภาพนักศึกษา และเป็นผู้ประสานงานกลุ่มวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรมตามแนวคิดปัญญาศึกษา

แผนการจัดกิจกรรม

ชื่อกิจกรรม สายธารแห่งชีวิตในวัยเยาว์ บทที่ 5 หลักทั่วไปของการพัฒนาตน

ระยะเวลา 3 คาบ รวม 3 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กมีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเอง
2. เพื่อให้เด็กสามารถนำจุดด้อยของตนเองมาสร้างโปรแกรมพัฒนาตนเองได้
3. เพื่อให้เด็กทำการสำรวจพฤติกรรมตนเองตลอดเวลา
4. เพื่อให้เด็กเกิดผลสัมฤทธิ์ในการดำเนินการตามโปรแกรมพัฒนาตนเอง

สาระการเรียนรู้

การพัฒนาตนเองเป็นหน้าที่หลักของมนุษย์ ซึ่งการบรรลุความสำเร็จในการพัฒนาตนเองได้ ย่อมอาศัยองค์ประกอบหลายประการ รวมทั้งการจัดหรือควบคุมตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองว่า มีความสามารถในการควบคุมตนเองให้ดำเนินชีวิตไปตามเป้าหมายหรืออุดมการณ์แห่งตนได้ ย่อมพบกับความเจริญงอกงามได้ไม่ยากนัก

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้สอนให้นักศึกษานั่งสมาธิ ปล่อยร่างกายและจิตใจให้สบาย และย้อนไปในช่วงเวลาแห่งความสุข ทบทวน มองย้อนดูอดีตของตนเองว่าอดีตที่ผ่านมาตั้งแต่เด็กจนถึงปัจจุบัน มีเหตุปัจจัยใดที่ทำให้เราเป็นเราอยู่ในปัจจุบันและสิ่งที่ทำอยู่ในปัจจุบัน จะส่งผลอย่างไรต่อตัวเราในอนาคต บอกเล่าผ่านการวาดภาพความทรงจำในช่วงเวลาแห่งความสุขนั้น

ขั้นสอน

1. ผู้สอนอธิบายหลักการพัฒนาตนโดย power point
2. ผู้สอนให้นักศึกษาสำรวจตนเองในปัจจุบันทั้ง 4 มิติ ได้แก่ ด้านร่างกาย (สุขภาพกาย, กิริยาท่าทาง, บุคลิกภาพโดยรวม) ด้านอารมณ์ (การควบคุมตน, นิสัยใจคอ, สุขภาพจิต) ด้านสังคม (ความสัมพันธ์กับผู้อื่น, พฤติกรรมการแสดงออก, ความสามารถในการติดต่อสื่อสาร) และด้านสติปัญญา (ความรู้ทั่วไป, การตัดสินใจและความสามารถในการแก้ปัญหา, ความสามารถพิเศษ)
3. มอบหมายใบงานวิเคราะห์จุดเด่น จุดด้อย โดยตนเอง โดยเพื่อน และโดยสมาชิกในครอบครัวเป็นผู้ประเมิน

4. นักศึกษากำหนดพฤติกรรมเป้าหมายในดำเนินโปรแกรมพัฒนาตนเอง
5. นักศึกษาดำเนินการตามโปรแกรมการพัฒนาตนเองตามขั้นตอน โดยกำหนดระยะเวลาในการพัฒนาตนเอง เป็นเวลา 4 สัปดาห์
6. นักศึกษาดำเนินการประเมินความพึงพอใจการดำเนินโปรแกรมพัฒนาตนเอง เมื่อครบตามระยะเวลาที่กำหนด

ขั้นสรุป

1. นักศึกษาสรุปผลการสำรวจพฤติกรรมของตนเอง
2. ผู้สอนให้กำลังใจและสนับสนุนให้นักศึกษามีความมุ่งมั่นในการพัฒนาตน
3. นักศึกษาได้ทบทวนการดำเนินการตามโปรแกรมการพัฒนาตนเอง
4. นักศึกษาเขียนบันทึกการเรียนรู้ลงสมุด และ สะท้อนความคิด

สื่อ/อุปกรณ์

1. สีเทียน
2. กระดาษ A4
3. Power point บทที่ 5 เรื่อง หลักทั่วไปของการพัฒนาตน
4. ใบงาน การวิเคราะห์จุดเด่น จุดด้อย
5. กระดาษเขียนสะท้อนความคิด

การประเมินผล

วิธีการประเมิน	เครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน	เกณฑ์การประเมิน
ประเมินการเขียนบันทึกการเรียนรู้	บันทึกการเรียนรู้	ผ่าน/ไม่ผ่าน
ประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้	การสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการเรียน การตรงต่อเวลา ความรับผิดชอบ ความมีน้ำใจ ความขยันหมั่นเพียร	ผ่าน/ไม่ผ่าน
การวิเคราะห์จุดเด่น-จุดด้อย	ใบงาน	ผ่าน/ไม่ผ่าน
ประเมินผลสัมฤทธิ์ของโปรแกรมการพัฒนาตนเองเมื่อเสร็จสิ้นโปรแกรมการพัฒนาตน	โปรแกรมการพัฒนาตนเอง ข้อ 8	ร้อยละ 80

ใบงาน การวิเคราะห์จุดเด่น-จุดด้อย

วิเคราะห์จุดเด่น – จุดด้อยโดย.....(ตนเอง)

จุดเด่น	จุดด้อย
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

วิเคราะห์จุดเด่น – จุดด้อยโดย.....(เพื่อน)

จุดเด่น	จุดด้อย
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

วิเคราะห์จุดเด่น – จุดด้อยโดย.....(สมาชิกในครอบครัว)

จุดเด่น	จุดด้อย
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

ภาคผนวก ค

รูปแบบโปรแกรมพัฒนาตนเอง

โปรแกรมการพัฒนาตนเอง

เสนอ

อาจารย์สุภาพร ชูสาย

จัดทำโดย

.....เลขที่.....
หมู่เรียนวิชาเอก.....

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการเรียนวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาทักษะชีวิต
หมวดวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

โปรแกรมการพัฒนาตน

1. หลักการและเหตุผล

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. พฤติกรรมเป้าหมาย

.....

.....

3. วิธีการเลือกเทคนิคในการพัฒนาตนเองในเรื่องนี้ มีดังนี้

3.1.....

3.2.....

3.3.....

ซึ่งข้าพเจ้าได้ความรู้หรือแนวคิดจากแหล่งที่น่าเชื่อถือได้ (แนวคิด ทฤษฎี บทความ)

จาก.....

.....

4. วัตถุประสงค์ในการพัฒนาดังนี้

4.1.....

4.2.....

4.3.....

5. ระยะเวลาในการพัฒนาตนเอง..... วัน

เริ่มตั้งแต่วันที่..... เดือน..... พ.ศ.

ถึงวันที่..... เดือน..... พ.ศ.

6. เงื่อนไขในการควบคุมหรือสนับสนุนการพัฒนาตนเอง ได้แก่

6.1 เกี่ยวกับตนเอง

.....

.....

6.2 บุคคลที่เกี่ยวข้อง

.....

.....

6.3 สภาพแวดล้อมที่ต้องการจัดการก่อนการปรับปรุงครั้งนี้

.....

.....

6.4 ถ้าฉันสามารถปฏิบัติได้จนบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ฉันจะให้รางวัลตัวเอง คือ

.....

.....

7. ปฏิบัติการเพื่อการปรับปรุงตนเอง

คำชี้แจง ให้นักศึกษาดำเนินการตามเป้าหมายการพัฒนาตนเอง และเขียนบันทึก

พฤติกรรมของตนเองในแต่ละวัน

วัน / เดือน / ปี	กิจกรรม	ผลที่เกิด	ความรู้สึก

วัน / เดือน / ปี	กิจกรรม	ผลที่เกิด	ความรู้สึก

8. ประเมินการพัฒนาตนเอง

8.1 ผลสัมฤทธิ์ของการดำเนินโปรแกรมการพัฒนาตนเอง

- ☐ สำเร็จ คิดเป็นร้อยละ.....
- ☐ ไม่สำเร็จ คิดเป็นร้อยละ.....

8.2 ผลจากการพัฒนาตนเอง

- ☐ พึงพอใจมากที่สุด เพราะ.....
- ☐ พึงพอใจมาก เพราะ.....
- ☐ พึงพอใจ เพราะ.....
- ☐ พึงพอใจน้อย เพราะ.....
- ☐ พึงพอใจน้อยที่สุด เพราะ.....

8.3 ปัญหาหรืออุปสรรคในการพัฒนาตนเองครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

8.4 ในการทำโปรแกรมพัฒนาตนเองครั้งนี้ ฉันได้เรียนรู้

.....

.....

.....

ภาคผนวก ง
แบบสะท้อนความคิด

แบบสะท้อนความคิด

กิจกรรม.....

สิ่งที่ได้จากการเรียนวันนี้ คือ

.....

.....

.....

.....

.....

แบบสะท้อนความคิด

กิจกรรม.....

สิ่งที่ได้จากการเรียนวันนี้ คือ

.....

.....

.....

.....

.....

แบบสะท้อนความคิด

กิจกรรม.....

สิ่งที่ได้จากการเรียนวันนี้ คือ

.....

.....

.....

.....

.....

แบบสะท้อนความคิด

กิจกรรม.....

สิ่งที่ได้จากการเรียนวันนี้ คือ

.....

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก จ

มคอ.3 รายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาทักษะชีวิต

รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา	หมวดวิชาศึกษาทั่วไป

หมวดที่ 1 ข้อมูลโดยทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา
GEHU101 พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาทักษะชีวิต (Human Behavior and Life Skills Development)
2. จำนวนหน่วยกิต
3 หน่วยกิต (3-0-6)
3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา
หมวดวิทยาศาสตร์ศึกษาทั่วไป กลุ่มวิชามนุษยศาสตร์
4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน
4.1 อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิไลวรรณ วิภาจักษ์ณกุล
4.2 ชื่อผู้สอน : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.แซวัญ สุนทรสารทูล
อาจารย์สุเทพ ธรรมะตระกูล
อาจารย์สุภาพร ชูสาย
อาจารย์สุทิน เจียมประโคน
5. ภาคการศึกษา / ชั้นปีที่เรียน
ภาคการศึกษาที่ 1 / ชั้นปีที่ 1-2
6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี)
ไม่มี
7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites) (ถ้ามี)
ไม่มี
8. สถานที่เรียน
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด
20 ตุลาคม 2555

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

1. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมและสาเหตุแห่งพฤติกรรม
2. เพื่อให้นักศึกษานำความรู้ไปใช้ในการคิดวิเคราะห์และสังเคราะห์ที่มาของศาสตร์ด้านพฤติกรรม กลวิธีในการศึกษาพฤติกรรม แนวทศนะเกี่ยวกับมนุษย์และการพัฒนาพฤติกรรม สาเหตุแห่งพฤติกรรม พฤติกรรมที่สำคัญเพื่อการพัฒนาตนของมนุษย์ และสามารถวางแผนการประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
3. เพื่อให้นักศึกษานำความรู้ไปประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างมนุษย์สัมพันธ์ การมองตนและประเมินตนเอง การเข้าใจตนและยอมรับตน การเข้าใจผู้อื่น และยอมรับผู้อื่น และสามารถวางแผนเป้าหมายชีวิต นำแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง และทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนและการดำรงตนอย่างมีความสุข
4. เพื่อให้นักศึกษาสามารถคิดวิเคราะห์ และสังเคราะห์แนวปฏิบัติในการพัฒนาตนเพื่อการทำงาน การติดต่อสื่อสาร การทำงานเป็นทีม การเป็นผู้นำและผู้ตาม และการมุ่งมั่นในการทำงาน

2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้ และเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ ทฤษฎีทางจิตวิทยา ความพอเพียง และทักษะชีวิตที่ใช้ในชีวิตประจำวันด้วยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา

หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของมนุษย์การเรียนรู้ของมนุษย์ องค์ประกอบและปัจจัยของพฤติกรรม สุขภาพจิตและพัฒนาบุคลิกภาพ การค้นหาศักยภาพของตนเอง สร้างโปรแกรมการพัฒนาตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ทักษะชีวิต การมีมนุษย์สัมพันธ์และการมีศิลปะในการสร้างมนุษย์สัมพันธ์เพื่อใช้ในการติดต่อสื่อสารและอยู่ร่วมกันในสังคมกับบุคคลในสังคมอย่างมีความสุข

Study approaches and theories related to human learning and behavior, elements and factors of behavior, mental health and personality development, personal potential, personal development program based on the sufficiency economy theory; apply life skills, human relationships, art of human relationship for mutual communication and harmony in society.

2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา			
บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ/งานภาคสนาม/ การฝึกงาน	การศึกษาด้วย ตนเอง
45 ชั่วโมง	ตามความต้องการ ของนักศึกษา	ไม่มี	90 ชั่วโมง
3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็น รายบุคคล 3 ชั่วโมง (เฉพาะรายที่ต้องการ)			

หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษา

1. คุณธรรม จริยธรรม

1.1 คุณธรรม จริยธรรมที่ต้องพัฒนา 1) ตระหนักในคุณค่าของคุณธรรม จริยธรรมและศีลธรรม มีจิตสาธารณะ มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความรับผิดชอบ มีความสามัคคี มีความรัก มีความเมตตากรุณาและมีระเบียบวินัย 2) ตระหนักและเห็นคุณค่าของการเรียนรู้ เกิดความต้องการ ความสนใจและมีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ 3) มีความเพียรพยายามในการทำงาน มีความตั้งใจ อดทนขยันหมั่นเพียร ควบคุมกับการใช้สติปัญญาในการแก้ปัญหาจนประสบความสำเร็จ มีความรับผิดชอบตามสถานการณ์ทั้งบุคคลและกลุ่ม 4) มีความสุภาพอ่อนน้อมถ่อมตน กตัญญูรู้คุณ ประหยัด สุขุม รู้จักกาลเทศะ เป็นคนดีและดำเนินชีวิตตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง 5) มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีความสามารถในการทำงานเป็นทีมและสามารถแก้ไขข้อขัดแย้ง 6) มีความเคารพในกฎระเบียบของสถานศึกษา ชุมชนและสังคม รวมทั้งการแสดงออกทางการแต่งกายที่เหมาะสม
1.2 วิธีการสอน - อาจารย์ประพฤติตนเป็นแบบอย่าง - สอนแบบบรรยาย พร้อมยกตัวอย่างกรณีศึกษา - จัดกิจกรรม อภิปราย แสดงความคิดเห็น - การวิเคราะห์ตนเองและจัดทำโปรแกรมพัฒนาตน - การใช้กิจกรรมเป็นฐาน ได้แก่ กิจกรรมวันแม่ /กิจกรรมวันพ่อ ด้วยการเขียนจดหมายถึงคุณแม่และคุณพ่อ - การใช้การนั่งสมาธิก่อนเรียนประมาณ 5-10 นาที
1.3 วิธีการประเมินผล - พฤติกรรมการเข้าชั้นเรียนร่ต่างกาย และความรับผิดชอบในการส่งงานที่ได้รับมอบหมาย - ประเมินกิจกรรมด้านคุณธรรมจริยธรรมทั้งงานเดี่ยวและงานกลุ่ม - ประเมินผลการจัดกิจกรรม/ สรุปกิจกรรมรายวิชาตามวัตถุประสงค์
2. ความรู้

2.1 ความรู้ที่ต้องได้รับ 1) มีความรู้ในด้านพฤติกรรม ทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาในการศึกษาพฤติกรรม แนวทางการวิเคราะห์พฤติกรรม การพัฒนาบุคลิกภาพ 2) มีความสามารถในการบูรณาการความรู้ความเข้าใจในศาสตร์ด้านพฤติกรรมของมนุษย์ มาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันได้ และได้แนวทางในการพัฒนาตนเพื่อเป็นพลเมืองดีต่อไป 3) มีความรู้ความเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เข้าใจปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการอยู่ร่วมกันในสังคม มีทักษะชีวิตตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงในการดำรงชีวิตได้อย่างมีเหตุผล 4) สามารถติดต่อสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพในการทำงานและอยู่ร่วมกับครอบครัว และผู้อื่น 5) มีความรู้ความเข้าใจในความสำคัญและบทบาทของเทคโนโลยีที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน
2.2 วิธีการสอน - การจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง การบรรยายและการอภิปรายโดยนักศึกษามีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในทุกหัวข้อ - นักศึกษาสรุปประเด็นเนื้อหาในแต่ละหัวข้อ ทำแบบฝึกหัดประจำบทเรียน - การใช้กระบวนการทางจิตตปัญญา กระบวนการกลุ่ม การใช้กรณีศึกษา - การใช้กิจกรรมเป็นฐานการอภิปราย - การใช้โครงการเป็นฐานในการศึกษา - การใช้ resourced- based learning ในการค้นคว้าข้อมูล
2.3 วิธีการประเมินผล - การสอบกลางภาค และสอบปลายภาค - การสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการเรียน การตรงต่อเวลา ความรับผิดชอบ ความมีน้ำใจ ความขยันหมั่นเพียร เป็นต้น - การนำเสนอรายงานเดี่ยว/กลุ่ม - การใช้แบบบันทึกการเรียนรู้ (Journal)
3. ทักษะทางปัญญา

3.1 ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา 1) พัฒนาความสามารถในการคิดอย่างมีระบบ 2) พัฒนาความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณ 3) มีทักษะทางการวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมินค่า 4) สามารถทำความเข้าใจถึงสาเหตุของปัญหาพฤติกรรม รวมทั้งวิธีการแก้ปัญหาโดยการประยุกต์ความรู้เพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมอื่นไม่พึงประสงค์ได้ 5) สามารถรวบรวม ศึกษา และสรุปประเด็นปัญหาพฤติกรรมได้ 6) พัฒนาการเรียนรู้ด้วยตนเอง และมีความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย 7) พัฒนาความสามารถและทักษะในการวางแผนโปรแกรมพัฒนาตนและปฏิบัติการตามแผนที่วางไว้ได้
3.2 วิธีการสอน - การบรรยายและการอภิปรายในชั้นเรียน โดยการยกตัวอย่างสถานการณ์ต่างที่เกิดขึ้นในปัจจุบันที่สอดคล้องกับหัวข้อที่เรียน - การมอบหมายให้ทำรายงาน/ ค้นคว้า/ กิจกรรมกลุ่ม และการนำเสนอผลงาน - การมอบหมายให้ทำโปรแกรมพัฒนาตนและปฏิบัติการตามแผนที่วางไว้
3.3 วิธีการประเมินผล - ประเมินพฤติกรรมที่มีส่วนร่วมในการเรียน - การเขียนบันทึกการเรียนรู้ (Journal) ผลการเรียนรู้หลังเรียน - การวัดผลจากการนำเสนอรายงาน/ การค้นคว้า
4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

4.1 ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบที่ต้องพัฒนา 1) พัฒนาทักษะในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้เรียน มีน้ำใจ 2) พัฒนาศักยภาพของการทำงานร่วมกัน การเป็นผู้นำ การเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม 3) พัฒนาทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย ตรงต่อเวลา 4) พัฒนาทักษะชีวิตในการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ ทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลด้วยการเข้าใจ บุคลิกภาพของตนเองและผู้อื่น ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการแก้ปัญหา เป็นต้น 5) พัฒนาทักษะการปฏิบัติหน้าที่ที่ดีของนักศึกษาและการปฏิบัติตัวที่ดีต่ออาจารย์ 6) มีความสามารถปรับตัวทั้งในการทำงานและการดำรงชีวิตและอุทิศตนเพื่อส่วนรวม 7) มีบุคลิกภาพที่แสดงความเป็นมิตร กล้าแสดงออก มีความมั่นใจ มีความสุภาพและเสียสละ
4.2 วิธีการสอน - การใช้กิจกรรมเป็นฐาน - การใช้แบบทดสอบ - การมอบหมายให้ทำรายงาน/ ค้นคว้า/ กิจกรรมกลุ่ม และการนำเสนอผลงาน
4.3 วิธีการประเมินผล - นักศึกษาประเมินตนเอง - ประเมินจากรายงาน/ การทำกิจกรรม - การทำโครงการพัฒนาตนเอง
5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

5.1 ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ต้องพัฒนา 1) พัฒนาทักษะการติดต่อสื่อสารและการสืบค้นข้อมูลโดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม 2) ทักษะการคิดวิเคราะห์ ในการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ การสังเคราะห์ข้อมูลออกเป็นความรู้ด้วยตนเอง 3) การใช้สื่อเทคโนโลยีสารสนเทศ เช่น การสืบค้นข้อมูลด้วยอินเทอร์เน็ต การส่งงานด้วยระบบส่งการบ้าน 4) พัฒนาทักษะการติดต่อสื่อสารทั้งการฟัง การพูด การเขียน การอ่านและตีความได้อย่างถูกต้อง 5) การนำเสนอรายงานโดย power point หรือสื่อที่เหมาะสม 6) พัฒนาทักษะในการใช้เทคโนโลยีเพื่อนำเสนอผลงาน
5.2 วิธีการสอน - การฝึกวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคลด้วยทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล - การใช้ resourced- based learning - มอบหมายให้ค้นคว้า เขียนรายงานและนำเสนอหน้าห้อง
5.3 วิธีการประเมินผล - ประเมินจากรายงานเดี่ยว/กลุ่ม จากงานที่มอบหมายให้ - ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการนำเสนอ

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน			
สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน สื่อที่ใช้
1-3	บทที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์	9	- ศึกษาความรู้พื้นฐานและประสบการณ์เดิมของนักศึกษา และความต้องการของนักศึกษา - ศึกษารูปแบบการเรียนรู้ของนักศึกษา - แจกประมวลรายวิชาและสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมการเรียนการสอน การเข้าชั้นเรียน การประเมินผล

			การเรียนรู้การสอนของรายวิชา - ค้นคว้าความหมายของคำว่า พฤติกรรม - ใช้การเรียนรู้ด้วยกิจกรรมกลุ่ม - นักศึกษาส่งสรุปบันทึกการเรียนรู้หลังเรียนทุกครั้งในสัปดาห์ต่อไป และส่งสมุดบันทึกหลังเรียน - มอบหมายงานให้นักศึกษาค้นคว้า และนำเสนอรายงานในห้องเรียน - ผู้เรียนร่วมกันอภิปราย วิเคราะห์ พฤติกรรมตามวิธีการศึกษากลุ่ม จิตวิทยา - นักศึกษาเขียนบันทึกการเรียนรู้ สื่อการสอน - Power point บทที่ 1 เรื่อง ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับพฤติกรรม - บันทึกการเรียนรู้
4-5	บทที่ 2 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม	6	- ทบทวนความรู้เดิม - กิจกรรมนาฬิกาชีวิต - กิจกรรมค้นคว้าและนำเสนอรายงานในห้องเรียน - สื่อ/อุปกรณ์ ได้แก่ สีเทียน , Power point บทที่ 2 เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม, กระดาษชาร์ต, ภาพทดสอบสมอง, เขียนสะท้อนความคิด - มอบหมายงานอภิปรายภาพข่าวกับปัจจัยด้านจริยธรรม - บันทึกการเรียนรู้
6-8	บทที่ 3 องค์ประกอบของพฤติกรรม	9	- ทบทวนความรู้เดิม

			- กิจกรรมค้นคว้าและนำเสนอรายงานในห้องเรียน - กิจกรรมกลุ่ม “จำง่ายลืมยาก” - สื่อ/อุปกรณ์ ได้แก่ สีเทียน, Power point บทที่ 3 เรื่อง องค์ประกอบของพฤติกรรม, กระดาษเขียนสะท้อนความคิด - บันทึกการเรียนรู้
9	สอบกลางภาค	3	
10	บทที่ 4 การสร้างความเข้าใจในตนเอง	3	- กิจกรรม “ภาพในจินตนาการ” - สื่อ/อุปกรณ์ ได้แก่ สีเทียน, Power point บทที่ 4 เรื่อง การสร้างความเข้าใจในตนเอง, กระดาษเขียนสะท้อนความคิด - บันทึกการเรียนรู้
11-12	บทที่ 5 หลักทั่วไปของการพัฒนาตน	6	- กิจกรรม “สายธารแห่งชีวิตในวัยเยาว์” - สื่อ/อุปกรณ์ ได้แก่ สีเทียน, กระดาษ A4, Power point บทที่ 5 เรื่อง หลักทั่วไปของการพัฒนาตน, กระดาษเขียนสะท้อนความคิด - รูปแบบโปรแกรมการพัฒนาตนเอง - บันทึกการเรียนรู้
13	บทที่ 6 การบริหารตนเอง	3	- กิจกรรม “ใครเหมือนฉัน” - สื่อ/อุปกรณ์ ได้แก่ สีเทียน, Power point บทที่ 6 เรื่อง การบริหารตนเอง, สีเทียน, ปากกาเคมี, สีเมจิก, กระดาษชาร์ตแบบบาง, กระดาษ

			กาว, กระดาษเขียนสะท้อนความคิด - บันทึกการเรียนรู้
14	บทที่ 7 หลักการมนุษยสัมพันธ์	3	- กิจกรรม “ปรบมือฝึกสติ” - สื่อ/อุปกรณ์ ได้แก่ เพลง “หากพวกเรากำลังสบายจงปรบมือพลัน” , Power point บทที่ 7 เรื่อง หลักการมนุษยสัมพันธ์, กระดาษเขียนสะท้อนความคิด - บันทึกการเรียนรู้
15	บทที่ 8 การสื่อสารเพื่อสร้างมนุษยสัมพันธ์	3	- กิจกรรม “วาดภาพหรรษา” - สื่อ/อุปกรณ์ ได้แก่ ภาพต้นแบบ, สีเทียน, กระดาษวาดภาพ, Power point บทที่ 8 เรื่อง การสื่อสารเพื่อสร้างมนุษยสัมพันธ์, กระดาษเขียนสะท้อนความคิด - ใบงานเรื่องหลักการมนุษยสัมพันธ์ - ประเมินผลโปรแกรมพัฒนาตนเอง - บันทึกการเรียนรู้
16	สอบปลายภาค	1.5	

2 แผนการประเมินผลการเรียนรู้				
กิจกรรมที่	ผลการเรียนรู้*	วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของการประเมินผล
1	2.1-2.5, 3.1-3.7	สอบกลางภาค สอบปลายภาค	8 17	30% 30%
2	1.1-1.6, 2.1-2.5, 3.1-3.7, 5.1-5.6	-การศึกษา ค้นคว้าและ และการนำเสนอรายงานกลุ่ม/ เดี่ยว -การส่งงานตามที่ได้มอบหมาย	ตลอดภาค การศึกษา	20%

		ได้แก่ โครงการพัฒนาตนเอง การวิเคราะห์ตารางเวลา		
3	1.1-1.6, 4.1-4.7, 5.1-5.6	-การเข้าชั้นเรียน -ความรับผิดชอบ/ การตรงต่อเวลา/ความมีระเบียบวินัย/ การแต่งกาย /ความมีน้ำใจ /ความขยันหมั่นเพียร -การมีส่วนร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ตลอดภาค การศึกษา	20%

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. เอกสารและตำราหลัก Power Point ประกอบคำบรรยายรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาทักษะชีวิต พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : พิมพ์โดยบริษัท เอิร์ดเวฟ เอ็ดดูเคชั่น จำกัด, 2542. ศาสตร์แห่งการรู้จักตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : พิมพ์ที่บริษัท ที.พี.พรินท์ จำกัด, 2542.
2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ เกียรติวรรณ อมาตยกุล. วิธีแห่งพุทธะวิถีชีวิตแห่งความสุข. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : พิมพ์ที่บริษัท ที.พี.พรินท์ จำกัด, 2542. ศาสตร์แห่งการรู้จักตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : พิมพ์ที่บริษัท ที.พี.พรินท์ จำกัด, 2542. สู้ชีวิตด้วยจิตวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : พิมพ์ที่บริษัท ที.พี.พรินท์ จำกัด, 2543. พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : พิมพ์โดยบริษัท เอิร์ดเวฟ เอ็ดดูเคชั่น จำกัด, 2542. ประเวศ วะสี. กระแสใหญ่ในสังคมไทยกับความมั่นคงของประเทศ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2533. ทางรอด. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอหมู่บ้าน, 2533. แนวคิดและยุทธศาสตร์สังคมสมานภาพและวิชา. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, 2536. ประชาคมตำบล ยุทธศาสตร์เพื่อเศรษฐกิจพอเพียง ศิลธรรมและสุขภาพ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มติชน 2541. พุทธธรรมกับสังคม. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : นิตยสารหมอชาวบ้าน, 2526.

ระเบียบวาระแห่งชาติปฏิรูปสังคมไทย. มติชนสุดสัปดาห์. วันอังคารที่ 21 กรกฎาคม 2541. หนทางรอดของสังคมไทย. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2532. ปรีชา เปี่ยมพงศ์สานต์ . หลุดพ้นจากวิกฤติการณ์แห่งการพัฒนาทางใหม่. ปีที่ 6 ฉบับที่ 5 (กันยายน-ตุลาคม 2535). พระราชวรมุนี (ประยูร ธมมจิตโต). รวมปถกถธรรมชุดพระพุทธศาสนาในยุคโลกาภิวัตน์. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สยามบริษัทเคสดีไทย จำกัด, 2541. ศูนย์สืบอายุพระพุทธศาสนา. ชีวิตงาม เล่มที่ 6. ของขวัญทางปัญญาแด่กัลยาณมิตร สวัสดิ์ปีใหม่ 2542. กรุงเทพฯ จัดพิมพ์โดยกองทุนสืบอายุพระพุทธศาสนาวัดชลประทานรัง, 2542. Kalat, James w. Introduction to Psychology. Second Edition Belmont : Wadsworth Publishing, 1990. Scidensticker, Edward. Life world Library. Japan Canada : Time Inc, 1968. Weiten, Ayne W. Lloyd, Magaret A. Lashley, Robin L. Psychology Applied to Modern Life. Third Edition. Boston : Cole Publishing company, 1991.
3. เอกสารและข้อมูลแนะนำ http://hbdkru.blogspot.com/ หัวข้อ “แหล่งเรียนรู้และประกอบการสอนรายวิชาศึกษาทั่วไป 2500101 พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี” เข้าถึงเมื่อ 21 พฤษภาคม 2555 http://netra.lpru.ac.th/ หัวข้อ “รายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง” เข้าถึงเมื่อ 21 พฤษภาคม 2555 http://learners.in.th/ หัวข้อ “โครงการพัฒนาตน” เข้าถึงเมื่อ 21 พฤษภาคม 2555 www.nsrp.ac.th/ หัวข้อ “บทเรียนออนไลน์ วิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์” เข้าถึงเมื่อ 21 พฤษภาคม 2555

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา การประเมินประสิทธิผล จัดทำขึ้นโดยใช้กิจกรรมการระดมความคิดของนักศึกษา ดังนี้ 1.1 การให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการกำหนดเกณฑ์การเรียนรู้ก่อนการเรียนการสอน ด้วยการให้นักศึกษาศึกษาจากประมวลรายวิชา 1.2 การศึกษาผลการประเมินจากนักศึกษาในภาคเรียนที่ผ่านมา
2. กลยุทธ์การประเมินการสอน การใช้กลยุทธ์การเก็บข้อมูลเพื่อการประเมินการสอน ดังนี้

2.1 การแสดงความคิดเห็นของนักศึกษาจากการเขียนบันทึกการเรียนรู้ที่มีต่ออาจารย์ผู้สอน หลังเรียนทุกคาบ 2.2 การทวนสอบผลการเรียนรู้ของนักศึกษาในชั้นเรียน 2.3 สังเกตพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษา 2.4 ศึกษาจากที่บ้านของนักศึกษา
3. การปรับปรุงการสอน สรุปผลการประเมินจากข้อ 2 เพื่อวิเคราะห์ผลและนำมาปรับปรุงการเรียนการสอน โดยวิธีการดังนี้ 3.1 การศึกษาความต้องการเกี่ยวกับวิธีการเรียนรู้ของผู้เรียนก่อนสอน 3.2 การประเมินผลการสอนด้วยการประชุมร่วมกันระหว่างผู้สอนในรายวิชาเพื่อหาวิธีการสอนที่เหมาะสมกับเนื้อหาในรายวิชา การเข้าร่วมประชุมโครงการพัฒนาบุคลากรด้านการสอนที่จัดขึ้นในสถาบันการศึกษาต่างๆ 3.3 โดยเฉพาะวิชาชีพศึกษาทั่วไปของมหาวิทยาลัยนเรศวร เพื่อนำความรู้มาปรับปรุงวิธีสอนต่อไป
4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา กระบวนการสอนในรายวิชา มีกระบวนการทวนสอบเพื่อวัดผลสัมฤทธิ์และเป็นมาตรฐานในรายละเอียดข้อบ่งชี้ตามความคาดหวังของผลการเรียนรู้ ได้มาจากการติดตามสอบถามพัฒนาการจากนักศึกษา การสุ่มตรวจผลงานของนักศึกษา /กลุ่มนักศึกษา การพิจารณาผลการทดสอบย่อย และผลการเรียนของรายวิชา โดยจัดให้มีการทวนสอบผลสัมฤทธิ์รวมของรายวิชา ดังนี้ 4.1 การประชุมร่วมกันระหว่างอาจารย์ที่สอนรายวิชาเดียวกัน เพื่อกำหนด ทบทวนเกณฑ์การประเมินการเรียนรู้ของนักศึกษา การออกข้อสอบ กิจกรรมการเรียนการสอน วิธีการให้และการจำแนกคะแนนตามคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ 4.2 การทวนสอบการให้และการจำแนกคะแนน จากการสุ่มตรวจผลงาน/ กิจกรรมของนักศึกษาโดยการประชุมร่วมกันกับอาจารย์ที่สอนรายวิชานี้อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง
5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา จากผลการประเมินการเรียนการสอน ผลการเรียนรู้ประจำวิชา และการทวนสอบผลสัมฤทธิ์รวมของรายวิชา นำมาสู่การวางแผนปรับปรุงวิธีการเรียนการสอนและรายละเอียดของวิชาให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลเพิ่มขึ้น ดังนี้ 5.1 การปรับปรุงรายวิชาเมื่อครบตามกำหนด 4 ปีหรือตามข้อเสนอแนะจากผลการทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาตามข้อ 4 5.2 การจัดการความรู้ระหว่างอาจารย์ผู้สอนในรายวิชา และแลกเปลี่ยนความรู้กับอาจารย์ในหมวดวิชาศึกษาทั่วไปของมหาวิทยาลัย ในการประชุมวิชาการในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป

ภาคผนวก จ

ภาพตัวอย่างกิจกรรม การเรียนรู้ด้วยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา

ภาพตัวอย่างกิจกรรม การเรียนรู้ด้วยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา
รายวิชา พุทธธรรมมนุษย์กับการพัฒนาทักษะชีวิต ภาคเรียนที่ 2/2555
โดย อาจารย์สุภาพร ชุสาย

กิจกรรมที่ 1 “ภาพในจินตนาการ”

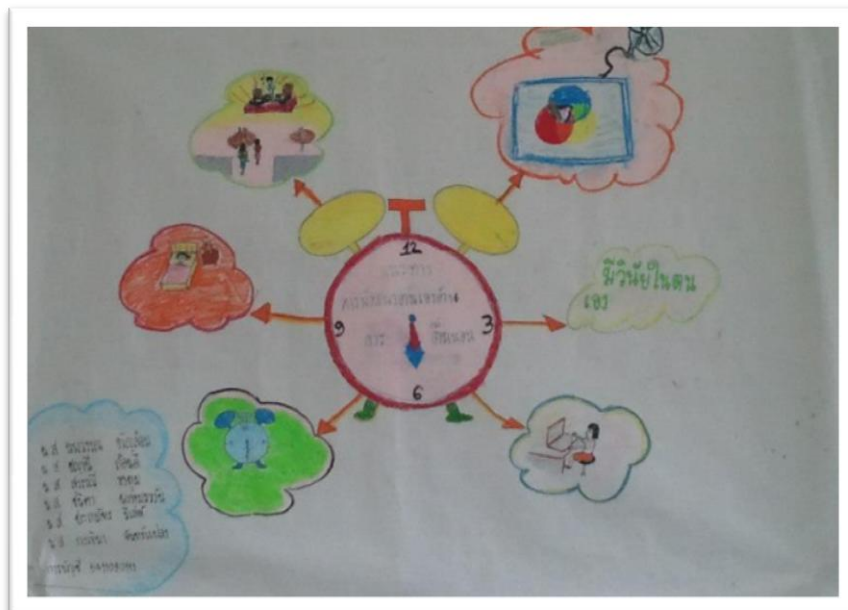


กิจกรรมที่ 2 “สายธารแห่งชีวิตในวัยเยาว์”





กิจกรรมที่ 3 “ใครเหมือนฉัน”





กิจกรรมที่ 4 “ปรบมือฝึกสติ”



กิจกรรมที่ 5 “วาดภาพธรรมชาติ”







ภาคผนวก ข

ภาพเกียรติบัตรที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง พัฒนาระบบนกร
กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์



ภาคผนวก ซ

ตัวอย่างข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ

12. 0. 00.

๑. เขียนคำขวัญให้ ๑. องค์กรพิจารณา ตามข้อคิดแล้ว SOC หรือตามแนวทาง SW (Rating scale)

๑๓ แผนพชดักจรรณ เหน้ได้ พิจารณา รบส.ชื่อใดในภาพรวมนี้แล้วละ:

เพลง: อดตายสนธิ์ในบุญที่ 4 ก่า แฉนทอชกอดรม ขี้กม ผตอฉกขมิท่งหนัโต

18. 90 - 1.00. อัตราภาษี/กึ่งอัตราภาษีตามขนาดสมาชิกในครอบครัว (ค่าเฉลี่ย = ค่าส่วนเกินตาม

มาชชีง z
มาทอเตน นัซ;
๑) เพื่อเป็นอันดับแรกเรามีปณิธานแน่วแน่ที่จะทำโครงการเพื่อสังคมอย่างจริงจัง โดยเน้นความยั่งยืน ๕-๗ ปี

मेरी माताजी:

มีคำตามข้อ:

๑) แผนพชด.คือแผน ๖๔๖.๖๖๖ มีทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพในแผน ทั้งนี้ในข้อนี้ไม่ได้
หรือผลของผลในทางอื่น, มีหลักการในแผนนี้มาตลอดการดำเนินการ.

② แนวคิดจิตปัญญาศึกษาเน้นว่า ศึกษาน่าเป็นกระบวนการเรียนรู้ สมองแนวคิดปัญญาด้านใดบ้าง เพื่อรู้เท่าทันปัญหาที่เกิดขึ้นรอบตัวในทุกด้านหรือไม่ หรือเราขาดทักษะการหาประเด็นใด.

(๓) นิยามข้อนี้หมายถึงข้อนิยามที่สอดคล้องกับ ๕ กิจกรรม ของสมรรถนะสำคัญที่เกิดขึ้น เกิดขึ้น
เกิดจิตปัญญาที่ก่อให้เกิดใน ๑. ไม่นานนิยาม เพราะเหตุอันใดหรือว่า ขาดงานวิจัยด้วย
จนสามารถทำได้ . .

ข้อเสนอแนะ: จ้า..

- การเขียนกิจกรรมควรเขียนให้ละเอียด สำหรับทุกคนเข้าใจไปพร้อมกัน เมื่อเขียนเสร็จแล้วจึงให้ทุกคนอ่านร่วมกัน แล้วจึงถามว่า ทำอย่างไร เมื่ออะไร ผิดที่ใด เมื่ออะไร ผิดที่ใด ให้เขียนข้อบกพร่องของตนเองลงไว้
- เขียนคำขวัญหรือคติชนบท ๕๐๐/๕ คำไปเมื่อไร , เขียนตามความคิดเป็นของตัวเอง มีข้อควรระวัง หรือแนวทางทำแล้วเกิดผลอย่างไร
- อาจใช้สื่อที่น่าสนใจหรือสื่อเทคโนโลยี เช่น ภาพยนตร์ เช่น Power Point ที่จัดทำขึ้นในทางกิจกรรมนี้ ได้หรือไม่
- การสรุป : ควรพิจารณาว่า สรุปแล้วคุณมีความจบสิ้น, ที่กำหนดไว้หรือทราบหรือไม่
- คำทักทายหรือแนะนำ เช่น สวัสดี หรือไม่ว่า เพราะสวัสดีหรือไม่ว่า จะเป็น แล้วทักทายหรือไม่ว่า

แบบประเมินแผนการจัดกิจกรรมตามแนวคิดปรัชญาศึกษา

คำชี้แจง โปรดประเมินระดับความเหมาะสมกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาในการนำไปใช้เพื่อจัดการเรียนการสอน ในรายวิชาพุทธธรรมมัญญ์กับการพัฒนาทักษะชีวิต หมวดวิชาการศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

- 5 คะแนน หมายถึง มีความเหมาะสมมากที่สุด
 4 คะแนน หมายถึง มีความเหมาะสมมาก
 3 คะแนน หมายถึง มีความเหมาะสมปานกลาง
 2 คะแนน หมายถึง มีความเหมาะสมน้อย
 1 คะแนน หมายถึง มีความเหมาะสมน้อยที่สุด

ประเด็นการประเมิน	ระดับความเหมาะสม					หมายเหตุ
	5	4	3	2	1	
กิจกรรมที่ 1 ภาพในจินตนาการ						
ชื่อกิจกรรม	✓					
วัตถุประสงค์	✓					
สาระการเรียนรู้	✓					
ขั้นตอนการจัดกิจกรรม						
- ขั้นนำ	✓					
- ขั้นสอน	✓					
- ขั้นสรุป	✓					
สื่อ / อุปกรณ์	✓					
การประเมินผล	✓					

ประเด็นการประเมิน	ระดับความเหมาะสม					หมายเหตุ
	5	4	3	2	1	
กิจกรรมที่ 2 สายธารแห่งชีวิตในวัยเยาว์						
ชื่อกิจกรรม	✓					
วัตถุประสงค์	✓					
สาระการเรียนรู้	✓					
ขั้นตอนการจัดกิจกรรม						
- ขั้นนำ	✓					
- ขั้นสอน	✓					
- ขั้นสรุป		✓				
สื่อ / อุปกรณ์	✓					
การประเมินผล		✓				

ประเด็นการประเมิน	ระดับความเหมาะสม					หมายเหตุ
	5	4	3	2	1	
กิจกรรมที่ 3 ใครเหมือนฉัน						
ชื่อกิจกรรม	✓					
วัตถุประสงค์	✓					
สาระการเรียนรู้		✓				
ขั้นตอนการจัดกิจกรรม						
- ขั้นนำ	✓					
- ขั้นสอน	✓					
- ขั้นสรุป	✓					
สื่อ / อุปกรณ์	✓					
การประเมินผล	✓					

ประเด็นการประเมิน	ระดับความเหมาะสม					หมายเหตุ
	5	4	3	2	1	
กิจกรรมที่ 4 ปรบมือฝึกสติ						
ชื่อกิจกรรม	✓					
วัตถุประสงค์	✓					
สาระการเรียนรู้	✓					
ขั้นตอนการจัดกิจกรรม						
- ขั้นนำ		✓				
- ขั้นสอน		✓				
- ขั้นสรุป		✓				
สื่อ / อุปกรณ์	✓					
การประเมินผล		✓				

ประเด็นการประเมิน	ระดับความเหมาะสม					หมายเหตุ
	5	4	3	2	1	
กิจกรรมที่ 5 วาดภาพพรรษา						
ชื่อกิจกรรม	/					
วัตถุประสงค์	/					
สาระการเรียนรู้		/				
ขั้นตอนการจัดกิจกรรม						
- ขั้นนำ		/				
- ขั้นสอน		/				
- ขั้นสรุป		/				
สื่อ / อุปกรณ์		/				
การประเมินผล		/				

ภาคผนวก ฅ

หลักฐานการเผยแพร่ผลงานวิจัย



ที่ พช.๕๒๐๐๔.๒ / ๖๗

เลขรับ	๕๕๕
วันที่	๒๕ เดือน มี.ค. ๕๗
เวลา	๐๕.๐๐
ผู้รับ	สม

โรงเรียนเทศบาล ๒ (วัดภูเขาติน)
ถนนพระพุทธบาท ต.ในเมือง
อ. เมือง จ. เพชรบูรณ์ ๖๗๐๐๐

๒๕ มีนาคม ๒๕๕๗

เรื่อง รับรองการนำไปใช้ประโยชน์จากผลงานวิจัย

เรียน คณะคณาจารย์

ตามที่ อาจารย์สุภาพร ชูสาย สังกัดคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาทักษะชีวิต ด้วยกระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ ได้รับการสนับสนุนทุนอุดหนุนการวิจัย ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๖ ได้นำความรู้จากผลการวิจัยไปเผยแพร่ต่อความรู้ที่ได้จากงานวิจัย เมื่อวันที่ ๒๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๗ ณ โรงเรียนเทศบาล ๒ (วัดภูเขาติน) ถนนพระพุทธบาท ต.ในเมือง อ. เมือง จ. เพชรบูรณ์ ๖๗๐๐๐ นั้น ทำให้โรงเรียนเทศบาล ๒ (วัดภูเขาติน) มีแนวทางการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ดังนั้น โรงเรียนเทศบาล ๒ (วัดภูเขาติน) จึงขอรับรองการนำไปใช้ประโยชน์จากผลงานวิจัยดังกล่าวอย่างแท้จริง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

ว.ร.น.

(นายวัชรพันธ์ ถาวรหงส์)

ผู้อำนวยการสถานศึกษา

โรงเรียนเทศบาล ๒ (วัดภูเขาติน)

เรียน คณะคณาจารย์

๑. ทราบแจ้งแล้ว
รับรองการนำไปใช้ประโยชน์จาก
๒. เพื่อโปรดทราบ/พิจารณา

๓. เห็นควรมอบ/แจ้ง
อ.สุภาพร ชูสาย

สม

ฝ่ายธุรการ โรงเรียนเทศบาล ๒ (วัดภูเขาติน)

โทร. ๐๕๖-๗๒๑๕๑๙

โทรสาร ๐๕๖-๗๒๒๖๕๐

มอบหมาย
สม



คณะกรรมการ
เลขที่ ๓๕
วันที่ ๒๕ เดือน มิ.ย. พ.ศ. ๕๗
เวลา ๑๐.๓๐
ผู้รับ

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

ที่ วันที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอรับรองการนำไปใช้ประโยชน์จากผลงานวิจัย

เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์

ตามที่ นางสาวสุภาพร ชูสาย สังกัดคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ได้ทำงานวิจัย เรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาทักษะชีวิต ด้วยกระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยประเภทการเรียนการสอน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๖ ได้นำงานวิจัยไปเผยแพร่องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย ณ ศูนย์ให้คำปรึกษาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ แล้วปรากฏว่า ผลงานวิจัย สามารถใช้เป็นแนวทางในการให้คำปรึกษา ให้นักศึกษา เกิดการเรียนรู้จากการวิเคราะห์ตนเอง การเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง และสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์

ดังนั้น ศูนย์ให้คำปรึกษาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ จึงขอรับรองการนำไปใช้ประโยชน์จากผลงานวิจัยดังกล่าวอย่างแท้จริง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(นายสุเทพ ธรรมะตระกูล)

หัวหน้าศูนย์ให้คำปรึกษาและการแนะแนว

รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร
11/๒๕๕๗
[Signature]
๒๕ มิ.ย. ๕๗

- จาก น. ๑๑๔ ลงวันที่
๓๐๐ ที่โรงเรียนราชประชานุเคราะห์
๑๑๔/๒๕๕๗

[Signature]
๒๕ มิ.ย. ๕๗

ประวัตินักวิจัย

ชื่อ-ชื่อสกุล	นางสาวสุภาพร ชุสาย
วัน เดือน ปีเกิด	วันที่ 27 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2522
สถานที่เกิด	จังหวัดเพชรบูรณ์
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2544 วิทยาศาสตรบัณฑิต (วท.บ.ชีววิทยา) มหาวิทยาลัยรามคำแหง พ.ศ. 2553 วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วท.ม.จิตวิทยาชุมชน) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ตำแหน่งปัจจุบัน	อาจารย์ กลุ่มวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
สถานที่ทำงาน	คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ เลขที่ 83 ตำบลสะเดียง อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ	(056) 747-147 ต่อ 2305