

**การจัดการเรียนรู้โดยสอดแทรกกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาในรายวิชา  
การจัดการชั้นเรียนและสิ่งแวดล้อมเพื่อการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้าง  
สติ และสมาธิที่เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน**

**Learning Management by interpolate on Contemplative Education  
Approach in Classroom Management and Learning Environment to  
Enhance the Transformative Learning for Consciousness and Concentration**

**วิลาวัลย์ โพธิ์ทอง<sup>1</sup>**

**Wilawan Phothong<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>วิทยาลัยการศึกษา สาขาเทคโนโลยีการศึกษา มหาวิทยาลัยพะเยา

**บทคัดย่อ**

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาและสังเคราะห์แนวคิดการจัดการเรียนรู้ด้วยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา 2) พัฒนาแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่สอดแทรกกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา และ 3) ศึกษาผลการพัฒนาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขั้นพื้นฐาน ขั้นตอนการเตรียมความพร้อมของผู้วิจัยโดย 1) เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการจัดการกระบวนการเรียนรู้ด้วยกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา จำนวน 3 ครั้ง 2) ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และ 3) สังเคราะห์แนวทางการจัดกิจกรรม การจัดการเรียนรู้โดยสอดแทรกกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ได้แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยสอดแทรกกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา 3 ขั้นตอน จากนั้นนำไปใช้ในสถานการณ์จริง โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการตลอดช่วงเวลาที่จัดกิจกรรม เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ 1) กิจกรรมการจัดการเรียนรู้โดยสอดแทรกกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา 2) แบบบันทึกใคร่ครวญการเรียนรู้ 3) แบบสะท้อนคิด 4) การสังเกต และ 5) แบบสัมภาษณ์/ สทนากลุ่ม

ผลการวิจัย พบว่า 1) ได้แนวทางการจัดการเรียนการสอนโดยสอดแทรกกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเตรียมความพร้อม ขั้นสะท้อนคิดและขั้นทบทวน 2) ผลการศึกษาการพัฒนาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขั้นพื้นฐานของผู้เรียน พบว่า 2.1) เชิงปริมาณ นิสิตที่เรียนโดยสอดแทรกกระบวนการจิตตปัญญาศึกษามีสติ สมาธิหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2.2) เชิงคุณภาพ พบว่า ผู้เรียนมีสติ และสมาธิเพิ่มขึ้น

**คำสำคัญ:** จิตตปัญญาศึกษา, สติ, สมาธิ

### Abstract

The purposes of this research were to 1) study and synthesize of learning management by interpolate on contemplative education approach 2) develop guidelines of learning management by interpolate on contemplative education approach and 3) study the development of transformative learning. Steps in the working process: included 1) participate in a workshop on learning activities with contemplative for 3 times. 2) study related documents and research and 3) synthesize the guidelines of learning management by interpolate on contemplative education approach. The guidelines of learning management by interpolate on contemplative education approach has three stages. Then, implementation is performed using an action research. The tools used for data collection consists of 1) guideline learning by interpolate on contemplative education approach 2) contemplative form 3) reflection form 4) observation 5) guidelines interview and focus group discussion.

The results of the study found that 1) the guidelines of learning management by interpolate on contemplative education approach has three stages: the preparation stage, the reflection stage, and the review stage. 2) The result of development transformative learning for consciousness and concentration showed that 2.1) quantitative approach, showed that the learners who learned by interpolate on contemplative education approach had higher consciousness and concentration than before learning, with a statistical significance of .01 2.2) qualitative approach, showed that the learners consciousness and concentration increased.

**Keywords:** Contemplative education, Consciousness, Concentration

## บทนำ

สังคมโลกศตวรรษที่ 21 เป็นสังคมซับซ้อน เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และเป็นสังคมแห่งความก้าวหน้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านเทคโนโลยีที่สามารถเข้าถึงได้ทุกที่ทุกเวลา และผู้เรียนในยุคศตวรรษที่ 21 นี้ เป็นกลุ่ม Generation Z (Gen Z, เกิดในช่วง 1996–2009) การรู้จักการเรียนรู้ของผู้เรียนกลุ่มนี้ย่อมเป็นประโยชน์ในการจัดการเรียนรู้เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์สูงสุด

Generation Z (Gen Z) หรือที่บางคนรู้จักกันว่า “Digital integrators”, “Digital natives”, “Net Generation” หรือ “Facebook Generation” ซึ่งเป็นกลุ่มคนรุ่นที่กำลังจะก้าวเข้าโรงเรียนไปจนถึงกลุ่มที่กำลังจะก้าวเข้าร่วมมหาวิทยาลัยจะมีลักษณะเฉพาะที่ค่อนข้างต่างจาก Gen ก่อนหน้านั้น จากการสำรวจของสถาบันนวัตกรรมการศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า เด็กใช้เวลากว่า 7 ชั่วโมง 38 นาทีเชื่อมโยงกับโลกออนไลน์ หากพิจารณาดูแล้วนั่นคือเวลาที่เด็ก Gen Z มีทั้งหมด นอกเหนือจากเวลานอนและเวลาที่อยู่ในโรงเรียน ด้วยเวลาที่เด็กใช้ประกอบกับความรู้ซึ่งมีอยู่มากมายในโลกออนไลน์ หากมองในมุมบวกก็อาจคิดได้ว่า Gen Z อาจเป็น Gen ที่มีทักษะในการค้นหาคำตอบของปัญหาได้ดีกว่า Gen ที่ผ่านมา แต่คำถามที่ยังคงเป็นเครื่องหมายคำถามที่ใหญ่คือ ความสามารถในการกลั่นกรองข้อมูลหรือ การคิดเชิงวิจารณ์ (Critical thinking) ที่พึงมีสำหรับ Gen Z (วรรณพงษ์ เตรียมโพธิ์ และ อาทร นกแก้ว, 2557)

ยุค Gen Z จึงมีรูปแบบลักษณะการเรียนรู้ (Learning styles) ที่ต้องการโอกาสในการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-directed learning) ต้องการการเรียนรู้โดยใช้เครื่อง (เทคโนโลยีสารสนเทศ) การเรียนรู้ด้วยวิธีการแบบการสืบเสาะเป็นฐาน (Inquiry-based approaches) ในสภาพแวดล้อมแบบโต้ตอบ ข้อมูลย้อนกลับในหลายรูปแบบ และการมอบหมายงานที่ใช้ทรัพยากรที่แตกต่างกันเพื่อสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีความหมายส่วนตัว ลักษณะเหล่านี้ส่งผลไปยังการเรียนรู้ของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 คือ “ผู้เรียนมีช่วงความสนใจสั้น ๆ ในช่วงเวลาหนึ่ง เพราะเราสนับสนุนให้เขาใช้เวลาไปกับสื่อให้เป็นครูและผู้ปกครอง และส่วนหนึ่งเป็นเพราะเราไม่ได้สอนให้พวกเขามีช่วงความสนใจอีกต่อไป” (Barnes, Cassandra; Marateo, Raymond C.; & Ferris, S. Pixy, 2007) จะเห็นได้ว่า ยุคที่มีข้อมูลข่าวสารมากมายมหาศาลเหล่านี้ เด็กยุคนี้จึงมีภาวะไม่มีสมาธิ โดยเฉพาะสมาธิในการเรียนหรือความคงทนต่อการเรียนรู้ การไม่มีสมาธิในการเรียนจะส่งผลต่อปัญญาด้านการคิดพิจารณา การคิดใคร่ครวญ พินิจพิจารณาให้เกิดความเข้าใจอย่างตถกผลตามขั้นตอนของเหตุผลและความสัมพันธ์ต่าง ๆ อันส่งผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ปัญหาดังกล่าวข้างต้น จึงศึกษาแนวทางที่จะให้ผู้เรียนมีสติ สมาธิ คงทนต่อการเรียนรู้ในช่วงเวลาหนึ่งให้ได้ จึงได้ค้นพบ จิตตปัญญาศึกษา ซึ่งจากการสังเคราะห์แนวทางการจัดการเรียนการสอนด้วยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา พบว่า นิสิตได้เรียนรู้การมีสติกับปัจจุบัน

มีความเข้าใจตนเอง เกิดสมาธิ เกิดการพัฒนาด้านจิตใจ (ศิริประภา พุทธิกุล, 2554ช; สุพิชญา โคทวิ, 2553)

กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา เป็นการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การศึกษาที่เน้นการพัฒนาด้านในอย่างแท้จริง เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ โดยปราศจากอคติ เกิดความรักความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมดุล (สุนน อมรวิวัฒน์, 2551) การจัดการเรียนรู้จึงมุ่งสร้างให้เกิดการเรียนรู้ที่สมดุลใน 3 ฐานการเรียนรู้ นั่นคือ การเรียนรู้ด้วยการสังเกตและใคร่ครวญตนเองผ่านฐานกาย คือ การเคลื่อนไหวหรือใช้ร่างกาย ฐานใจ คือ การทำงานศิลปะลักษณะต่าง ๆ และฐานหัว คือ การทำสมาธิ การเขียนบันทึก สุนทรียสนทนา (ศศิลักษณ์ ชัยนกิจ, ม.ป.ป.)

การนำแนวทางการจัดการเรียนรู้ด้วยจิตตปัญญา พบรูปแบบหลัก 3 รูปแบบ คือ รูปแบบที่ 1 จัดกิจกรรมในคาบเวลาของ “จิตศึกษา” รูปแบบที่ 2 บูรณาการศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับจิตศึกษาในหน่วยการเรียนรู้หลัก และรูปแบบที่ 3 บูรณาการศาสตร์เฉพาะบางศาสตร์ ซึ่งแต่ละรูปแบบมีกิจกรรมกระบวนการแตกต่างกันออกไป แต่ทุกรูปแบบมีเป้าหมายที่สำคัญ คือ ความสงบ สติ สมาธิ สัมผัส เรียนรู้ ใคร่ครวญ และระลึก (วิเชียร ไชยบัง, 2558; กัญญา กำศิริพิมาน, 2555; สุพิชญา โคทวิ, 2553; ศิริประภา พุทธิกุล, 2554ช; วรุณี เฟิงพันธ์, 2558)

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจนำแนวคิดการจัดการเรียนการสอนโดยสอดแทรกกระบวนการจิตตปัญญาศึกษามาบูรณาการกับการเรียนการสอน ในรายวิชาการจัดการชั้นเรียน และสิ่งแวดล้อมเพื่อการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสติ และสมาธิ โดยใช้รูปแบบบูรณาการศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับจิตศึกษาในหน่วยการเรียนรู้หลัก ซึ่งคาดหวังว่าเมื่อผู้เรียนได้รับการเรียนการสอนตามกระบวนการจิตตปัญญาแล้ว จะเกิดความสงบของจิต ความคงทนในการเรียนรู้ นั่นคือสมาธิในการเรียน จนก่อให้เกิดปัญญาในที่สุด อันส่งผลต่อการเรียนรู้ที่ดีขึ้น และสามารถนำปัญญาไปแก้ไขปัญหาดัง ๆ ในโลกที่ซับซ้อนขึ้นได้

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาและสังเคราะห์แนวคิดการจัดการเรียนรู้ด้วยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา
2. เพื่อพัฒนาแนวทางการจัดการเรียนรู้โดยสอดแทรกกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ในรายวิชาการจัดการชั้นเรียนและสิ่งแวดล้อมเพื่อการเรียนรู้ [161351] เพื่อเสริมสร้างสติ และสมาธิที่เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน

3. เพื่อศึกษาผลการพัฒนาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขั้นพื้นฐานของผู้เรียนที่เรียนโดยสอดคล้องกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ในรายวิชาการจัดการชั้นเรียนและสิ่งแวดล้อมเพื่อการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสติ และสมาธิ

### ขอบเขตของการวิจัย

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นิสิตที่เรียนลงทะเบียนเรียนรายวิชา การจัดการชั้นเรียนและสิ่งแวดล้อมเพื่อการเรียนรู้ [161351] ในภาคเรียนที่ 3 ปีการศึกษา 2558 ทั้งสิ้นจำนวน 9 กลุ่ม

กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชา การจัดการชั้นเรียนและสิ่งแวดล้อมเพื่อการเรียนรู้ [161351] ในภาคเรียนที่ 3 ปีการศึกษา 2558 กลุ่มที่ 8 จำนวน 55 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง เนื่องจากมีคุณลักษณะที่เหมาะสมกับกิจกรรมที่ออกแบบ

**ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย** ผลที่เกิดขึ้นกับผู้เรียนด้านพัฒนาการการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขั้นพื้นฐานของผู้เรียนด้านสติ และสมาธิ โดยมีตัวแปรต้น และตัวแปรตาม ดังนี้

1. **ตัวแปรต้น** ได้แก่ แนวทางการจัดการเรียนรู้โดยสอดคล้องกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา
2. **ตัวแปรตาม** ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขั้นพื้นฐานของผู้เรียนด้านสติ และสมาธิ

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### เครื่องมือการวิจัย

ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action research) ระยะเวลาในการศึกษา ตั้งแต่เดือนมิถุนายน – ถึงเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2559 โดยใช้เครื่องมือการวิจัย ดังนี้

1. กิจกรรมการจัดการเรียนรู้โดยสอดคล้องกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาในรายวิชาการจัดการชั้นเรียนและสิ่งแวดล้อมเพื่อการเรียนรู้ [161351] 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเตรียมความพร้อม ขั้นสะท้อนคิด และขั้นทบทวน
2. แบบบันทึกใคร่ครวญการเรียนรู้ เป็นแบบบันทึกหลังการเรียน เพื่อสรุปการเรียนรู้ทำซ้ำชั่วโมงในทุกครั้ง
3. แบบสะท้อนคิด เป็นแบบฟอร์มที่สร้างขึ้น เพื่อให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ และสะท้อนคิดหลังจบประเด็นหรือสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง ตามความคิดเห็นและการเข้าถึงของผู้พูด
4. แบบสังเกต ใช้แนวทางการสังเกตการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และพฤติกรรมของผู้เรียน ในประเด็น ดังนี้

4.1 กิจกรรมการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับกระบวนการจัดการเรียนรู้ทำให้นักเรียนเกิดความสงสัยถึงเป้าหมายของกิจกรรมหรือไม่

4.2 การตอบสนองของผู้เรียนระหว่างการทำกิจกรรมต่าง ๆ มีปฏิกริยาอย่างไร การมีส่วนร่วมในกิจกรรมมากน้อยเพียงใด ฟังพอบใจกับกิจกรรมหรือไม่ สังเกตปฏิกริยาที่ตอบสนองออกมาของผู้เรียน (สีหน้า ท่าทางอย่างไรต่อกิจกรรม รวมทั้งสังเกตอารมณ์ บุคลิก คำพูด ต่อกิจกรรมแต่ละกิจกรรม)

5. แบบสัมภาษณ์/ สอนทนากลุ่ม มีประเด็นในการสัมภาษณ์/ สอนทนากลุ่ม ดังนี้

5.1 กิจกรรมที่ให้นักเรียนทำนั้น รู้สึกอย่างไร อธิบาย

5.2 ยกตัวอย่างกิจกรรมจัดการเรียนรู้ มาสัก 2-3 กิจกรรม พร้อมเป้าหมาย/ วัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรม

5.3 การจัดกิจกรรมในกระบวนการจัดการเรียนการสอนตามจิตตปัญญาธรรมนั้น ในครั้งแรก นิสิตรู้สึกอย่างไรต่อกิจกรรมดังกล่าว

5.4 หลังจากทำกิจกรรมตามจิตตปัญญาธรรมมาได้ระยะหนึ่งแล้ว นิสิตรู้สึกอย่างไร เล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในใจ

5.5 กิจกรรมจัดการเรียนรู้ ถ้าให้นักเรียนนำไปปรับใช้กับการจัดการเรียนการสอน (ช่วงฝึกสอน) คิดว่านำไปใช้ได้หรือไม่ เพราะอะไร

#### **การรวบรวมข้อมูล**

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยใช้แบบบันทึกใคร่ครวญการเรียนรู้ และแบบสะท้อนคิด ให้นักเรียนบันทึกสรุปการเรียนรู้ท้ายชั่วโมงในทุกครั้ง ผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต โดยใช้ Google forms แบบสังเกต ใช้แนวทางการสังเกตการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และพฤติกรรมของผู้เรียน การสัมภาษณ์/ สอนทนากลุ่ม ตามประเด็นการสัมภาษณ์ สอนทนากลุ่ม

#### **การวิเคราะห์ข้อมูล**

การวิเคราะห์และสรุปผลการวิจัย ใช้การวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ข้อมูลเชิงปริมาณ

แบบบันทึกใคร่ครวญการเรียนรู้ (ประเมินร่องรอยของผลงาน) โดยเปรียบเทียบความแตกต่างของสถิติ สมมติ ด้วยการวิเคราะห์ค่า *t-test* แบบ Paired sample

2. ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การใคร่ครวญการเรียนรู้ การสะท้อนคิด สัมภาษณ์/ สอนทนากลุ่มกับกลุ่มนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) จนได้ข้อมูลที่มีความอึดตัว (Triangulation)

## ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้ พบว่า ได้แนวทางการจัดการเรียนการสอนโดยการสอดแทรกกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาในรายวิชาการจัดการชั้นเรียนและสิ่งแวดล้อมเพื่อการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสติ และสมาธิ ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน จากการสังเคราะห์ขั้นตอนการเรียนการสอนโดยใช้การวิจัยเป็นฐาน (วิเชียร ไชยบัง, 2558; กัญญา กำศิริพิมาน, 2555; สุพิชญา โคทวิ, 2553; ศิรประภา พฤทธิกุล, 2554; วรุฒิ เพ็งพันธ์, 2558) มีรายละเอียด ดังนี้

1. ได้แนวทางการจัดการเรียนการสอนโดยการสอดแทรกกระบวนการจิตตปัญญาฯ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แนวทางการจัดการเรียนการสอนโดยการสอดแทรกกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา

ขั้นตอนที่	รายละเอียดกิจกรรม
<b>ขั้นเตรียมความพร้อม (Preparation stage)</b> เป้าหมาย เพื่อให้ผู้เรียนเกิดสติรู้ตัว เข้า สู่คลื่นอัลฟา (คลื่นสมองในภาวะผ่อนคลาย เชื่อมต่อการเรียนรู้)	กิจกรรมที่ 1 1. นั่งสมาธิ พร้อมกับเปิดเพลงบำบัด/ พุดด้วยน้ำเสียงเบา ๆ ใน เนื้อหาวิชาที่เรียน กิจกรรมที่ 2 2. การเล่าเรื่องและการรับฟังอย่างลึกซึ้ง โดยการจับคู่กัน จากนั้นให้ผลัดกันเล่าเรื่องที่ประทับใจในอดีต โดยฝ่ายที่เป็น ผู้ฟังต้องรับฟังอย่างตั้งใจ ไม่พูด ไม่ถาม ฟังอย่างตั้งใจอย่าง เดียวเท่านั้น หลังจากฟังเรื่องที่เพื่อนเล่าจบแล้ว ให้ทวนเรื่องที่ เพื่อนเล่าให้ฟัง
<b>ขั้นสะท้อนคิด (Reflection stage)</b> เป้าหมาย เพื่อให้ผู้เรียนวิเคราะห์และ สะท้อนคิดให้เพื่อน ๆ ฟัง	กิจกรรมที่ 2 1. ดูลิขสิทธิ์ดีโอ/ สถานการณ์ แล้ววิเคราะห์ สะท้อนคิดให้ เพื่อน ๆ ฟัง ตามความคิดเห็นและการเข้าถึงของผู้พูด
<b>ขั้นทบทวน (Review stage)</b> เพื่อให้ผู้เรียนใคร่ครวญและทำบันทึก การเรียนรู้ของตนเอง	กิจกรรมที่ 3 1. วันนี้ผู้เรียนได้เรียนรู้อะไร จากในห้องเรียนและจาก สิ่งรอบข้าง ได้เข้าถึงความจริงอะไรในการดำเนินชีวิต

2. ผลการศึกษาการพัฒนาการการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขั้นพื้นฐานของผู้เรียน  
เชิงปริมาณที่เรียนโดยสอดแทรกกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาด้านสติ สมาธิ ก่อนเรียน และ  
หลังเรียน จากการประเมินร่องรอยของผลงาน

2.1 ผลการศึกษาการพัฒนาการการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขั้นพื้นฐานของ  
ผู้เรียนที่เรียนโดยสอดแทรกกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาด้านสติ สมาธิ ก่อนเรียน และหลัง

เรียน พบว่า ในเชิงปริมาณ นิสิตที่เรียนโดยสอดแทรกกระบวนการจิตตปัญญาศึกษามีสติ สมาธิ หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการศึกษาการพัฒนาการการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขั้นพื้นฐานของผู้เรียนที่เรียน โดยสอดแทรกกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาด้านสติ สมาธิ ก่อนเรียน และหลังเรียน

	N	$\bar{X}$	SD	df	T	p
ก่อนเรียน	46	2.0217	.74503	45	4.906	.000
หลังเรียน	46	2.5217	.54728	45		

P < .01

\*\*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.2 ผลการศึกษาการพัฒนาการการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขั้นพื้นฐานของผู้เรียนเชิงคุณภาพที่เรียนโดยสอดแทรกกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาด้านสติ สมาธิ พบว่า นิสิตมีสติ และสมาธิเพิ่มขึ้น มีรายละเอียด ดังนี้

#### ผลการวิเคราะห์กระบวนการจัดการเรียนการสอน

##### 2.2.1 ชั้นเตรียมความพร้อม

##### ผลการสังเกตครั้งแรก

ชั้นเตรียมความพร้อมโดยการนั่งสมาธิ พร้อมกับพูดด้วยน้ำเสียงเบา ๆ ในเนื้อหาวิชาที่เรียนเพื่อให้คลื่นสมองอยู่ในภาวะผ่อนคลาย สังเกตว่านิสิตร้อยละ 95 มีอาการสงบนิ่งจนครบเวลา 10 นาที มีนิสิตบางส่วนร้อยละ 5 ไม่สงบนิ่ง หลับตาบ้าง สีสมาเล่นมือถือบ้างตลอดเวลาที่ทำกิจกรรม

ผลการสัมภาษณ์/ สนทนากลุ่ม จากการสัมภาษณ์/ สนทนากลุ่มผู้เรียนชั้นเตรียมความพร้อมโดยการนั่งสมาธิพร้อมกับพูดด้วยน้ำเสียงเบา ๆ ในเนื้อหาวิชาที่เรียน ผลสะท้อนส่วนใหญ่กล่าวว่า ขอให้ทำสมาธิด้วยวิธีอื่น ไม่ชอบนั่งหลับตาเฉย ๆ รู้สึกอึดอัด โดยเสนอแนะว่าขอทำสมาธิด้วยการนั่งเฉย ๆ มองไปยังเนื้อหาในโปรแกรมนำเสนอ (Power point) โดยไม่มีการคุยกัน ไม่ส่งเสียงดัง อยู่ในสภาวะนิ่งสงบ วิธีนี้ทำให้เข้าถึงเนื้อหาได้ดีกว่า ซึ่งผู้เรียนสะท้อนความคิดความรู้สึกไว้ ดังนี้

...อาจารย์ ขอไม่นั่งหลับตาทำสมาธิได้ไหมครับ ผมรู้สึกอึดอัด ขอสีมตาดูเพาเวอร์พอยน์น่าจะดีกว่าครับ (14 มิถุนายน 2559)

...เวลาหลับตามันพาลจะง่วงอะคะ ยิ่งกินข้าวกลางวันมาใหม่ ๆ ด้วย ให้พวกเราสีมตาแล้วจะไม่ส่งเสียงดังนะคะ (14 มิถุนายน 2559)



### ผลการสังเกตครั้งที่สอง

การจัดกิจกรรมในครั้งที่สอง ได้มีการปรับกิจกรรมจากการนั่งสมาธิ เป็นการเล่าเรื่องและการรับฟังอย่างลึกซึ้ง โดยการจับคู่กัน จากนั้นให้ผลัดกันเล่าเรื่องที่ประทับใจในอดีต โดยฝ่ายที่เป็นผู้ฟังต้องรับฟังอย่างตั้งใจ ไม่พูด ไม่ถาม ฟังอย่างตั้งใจอย่างเดียวเท่านั้น หลังจากฟังเรื่องที่เพื่อนเล่าจบแล้ว ให้ผลัดเปลี่ยนกัน ผลการสังเกตพบว่า นิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีความตั้งใจในการรับฟังเรื่องราวที่เพื่อนเล่าเป็นอย่างดี และสามารถสะท้อนเรื่องราวที่เพื่อนเล่าได้อย่างถูกต้อง แต่บางคู่เพื่อนที่เป็นฝ่ายรับฟัง มีเพลงตั้งคำถามกลับไปบ้าง หัวเราะบ้าง แต่เมื่อรู้สึกตัวก็จะนำตนเองให้อยู่ในสภาวะสงบนิ่งเหมือนเดิม ซึ่งการจัดกิจกรรมการฟังอย่างลึกซึ้งจำเป็นต้องอาศัยความสงบนิ่ง ในครั้งที่สองที่จัดกิจกรรมส่วนใหญ่ผู้เรียนไม่สามารถสงบนิ่งได้ และตลอดกิจกรรมผู้เรียนจะมีเสียงหัวเราะ สนุกสนานเป็นส่วนใหญ่

### ผลการสัมภาษณ์/ สนทนากลุ่ม จากการปรับกิจกรรม

ผู้เรียนส่วนใหญ่ชอบกิจกรรมการเล่าเรื่องและการรับฟังอย่างลึกซึ้ง เพราะได้รับฟังเรื่องราวความประทับใจของเพื่อนที่ไม่เคยรู้มาก่อน รวมทั้งเป็นการฝึกความตั้งใจในการรับฟัง แม้ว่าช่วงแรก ๆ สมาธิไม่ค่อยมี เนื่องจากทุกคู่ต้องเล่าเรื่องพร้อมกัน เสียงจากเพื่อนคู่อื่น ๆ ดังรบกวนบ้าง แต่เมื่อทำหลาย ๆ ครั้ง ก็เริ่มมีสมาธิมากขึ้น ซึ่งผู้เรียนสะท้อนความคิดความรู้สึกไว้ ดังนี้

...ชอบฟังเรื่องที่เพื่อนเล่าครับ เป็นเรื่องที่ไม่เคยรู้มาก่อน พอฟังก็รู้สึกสนุกและประทับใจเรื่องที่เพื่อนเล่ามาก อีกอย่างเวลาเป็นผู้ฟังอย่างเดียวก็เป็นการบีบบังคับตัวเองให้หัดรับฟังคนอื่นบ้าง (20 มิถุนายน 2559)

...กิจกรรมนี้สนุกดีค่ะ เรื่องที่เพื่อนเล่าสนุกมาก แต่พอถึงเวลาที่ต้องเป็นฝ่ายเล่าบ้าง บางครั้งก็ไม่รู้ว่าจะเล่าเรื่องอะไรดีค่ะ (20 มิถุนายน 2559)

...ชอบกิจกรรมวันนี้ ที่จับคู่กับคนสนิท ทำให้เราได้รู้เรื่องของเพื่อนที่ประทับใจบวกกับกิจกรรมที่ต้องฟังอย่างเดียวแล้วออกมาบอกว่าเพื่อนชอบอะไร ตรงกับเพื่อนบอกไหม ทั้งลุ่มเลขที่ ทั้งต้นเต็น ส่วนการเรียน ทำให้ทราบถึงการจัดการแบบบูรณาการ ว่าเราควรจัดทำและนำความรู้ไปใช้ในอนาคต และยังทำให้รู้ว่าความรู้เกิดขึ้นได้อย่างไร (20 มิถุนายน 2559)

### 2.2.2 ชั้นสะท้อนคิด

ผลการสังเกต พบว่า การให้ดูคลิปวิดีโอ หรือสถานการณ์ แล้ววิเคราะห์สะท้อนคิดให้เพื่อน ๆ ในชั้นฟังตามความคิดเห็นและการเข้าถึงของผู้พูด ในครั้งแรก ๆ ผู้เรียนส่วนใหญ่ไม่ค่อยสะท้อนคิด หรือสะท้อนคิดอย่างหยาบ ไม่สามารถวิเคราะห์หรืออย่างลึกซึ้ง และไม่สามารถถ่ายทอดสิ่งที่อยู่ในใจออกมาได้ แต่เมื่อฝึกไปเรื่อย ๆ พบว่า ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์วิพากษ์ สะท้อนความรู้สึกต่อการดูคลิปวิดีโอ หรือสถานการณ์ที่กำหนด ได้ลึกซึ้งมากขึ้น

### ผลการสัมภาษณ์/ สทนากลุ่ม

ผู้เรียนส่วนใหญ่ชอบดูคลิปวิดีโอที่เปิดให้ดู แม้ผู้เรียนบางส่วนจะไม่เข้าใจว่าเกี่ยวข้องกับ การเรียนการสอนอย่างไร แต่ก็อยากดู บ้างก็กล่าวว่า เป็นช่วงที่รู้สึกผ่อนคลายจากการเรียนในเนื้อหาวิชา ผู้เรียนส่วนใหญ่ชอบดูเพราะเนื้อเรื่องในคลิปวิดีโอ น่าติดตาม บางคลิปสร้างความสะเทือนใจกับผู้เรียนมาก บางคนน้ำตาซึม บางคลิปทำให้ผู้เรียนต้องวิเคราะห์ต่อ

#### 2.2.3 ชั้นบททวน

ชั้นบททวน โดยให้ผู้เรียนใคร่ครวญและทำบันทึกการเรียนรู้ของตนเอง ลงในฟอร์มออนไลน์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการสังเกตจากแบบใคร่ครวญการเรียนรู้ พบว่า ช่วงแรก ๆ ผู้เรียนบันทึกการเรียนรู้ด้านเดียว คือด้านเนื้อหา มีบางส่วนบันทึกเฉพาะหัวข้อตามเอกสาร (PPT) ไม่ได้พิจารณาบททวนเป้าหมายด้านอื่น ๆ เพิ่มเติม

### ผลการสัมภาษณ์/ สทนากลุ่ม

ผู้เรียนบางส่วนไม่ชอบบันทึกการเรียนรู้เพราะทำให้ต้องมีสมาธิกับการเรียนการสอนตลอดระยะเวลา บางช่วงที่ไม่มีสมาธิ ทำให้ไม่รู้ว่า จะบันทึกอะไร จึงบันทึกเฉพาะหัวข้อตามโปรแกรมนำเสนอ (Power point) เท่านั้น บางส่วนสะท้อนว่า บางสไลด์อาจารย์ไม่สอนเนื้อหาอะไร มีแต่กิจกรรม ก็เลยไม่รู้ว่า จะบันทึกอะไรลงไป ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ผู้เรียนยังไม่สามารถสะท้อนเป้าหมายการเรียนการสอนในด้านทักษะ และเจตคติได้ ซึ่งผู้เรียนสะท้อนมาเป็นคำถาม

...อาจารย์ ไม่รู้ว่า จะบันทึกอะไรดี วันนี้มีแต่กิจกรรม คงบันทึกได้แค่ 3 บรรทัดอะคะ ได้หรือป่าวคะ (20 มิถุนายน 2559)

3. ผลการศึกษาพัฒนาการการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขั้นพื้นฐานของผู้เรียนเชิงคุณภาพที่เรียนโดยสอดแทรกกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาด้านสติ สมาธิ พบว่า

3.1 ผู้เรียนมีสติ และสมาธิเพิ่มขึ้น สังเกตได้จาก การบันทึกใคร่ครวญการเรียนรู้ ที่ต้องอาศัยสมาธิตลอดระยะเวลาในการจัดการเรียนการสอน รวมทั้งต้องมีสติในการรับฟังด้วยว่า ให้ใคร่ครวญการเรียนรู้ผ่านช่องทางใด ซึ่งในสไลด์แรก ๆ ผู้เรียนที่ไม่มีสมาธิจะย้อนถามกลับทันทีว่าให้พิมพ์ส่งช่องทางใด ทั้งที่ผู้สอนเพิ่งชี้แจงจบลง แสดงให้เห็นว่าช่วงเวลาดังกล่าว ผู้เรียนไม่มีสติ หรือคุยกับเพื่อนอยู่นั่นเอง แต่ผู้เรียนส่วนใหญ่บันทึกใคร่ครวญการเรียนรู้ได้ดีขึ้น มีพัฒนาการของการพิจารณารายละเอียดต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น ดังผลบันทึกใคร่ครวญการเรียนรู้

พัฒนาการการบันทึกใคร่ครวญการเรียนรู้จากผู้เรียน จำนวน 3 ครั้ง ดังนี้

...ได้เรียนรู้เกี่ยวกับภาวะผู้นำลักษณะที่แตกต่างระหว่าง ผู้นำและภาวะผู้นำผู้บริหาร ผู้ตามและผู้นำทางการศึกษา คุณลักษณะที่โดดเด่นของผู้นำควรมีทางด้านร่างกาย ปัญญาและบุคลิกภาพที่เหมาะสมหากไม่มีลักษณะทั้งหมดอาจจะทำให้ไม่เหมาะสมแก่การเป็น

ผู้นำ ต้องมีบทบาทที่หลากหลายสามารถให้คำปรึกษาได้ เป็นนักพัฒนา รวมถึงหลักธรรมาภิบาล ที่ต้องอยู่ในหลัก คุณธรรม มีความโปร่งใสมีส่วนร่วมในส่วนต่าง ๆ การจัดระเบียบสังคมหรือ บ้านเมืองด้วยความยุติธรรม และมีความรับผิดชอบ ควรปฏิบัติต่อผู้บริโภครวมถึงต่อต้านสังคม และสิ่งแวดล้อม (14 มิถุนายน 2559, ใคร่ครวญการเรียนรู้ ครั้งที่ 1)

...จากการรับฟังในวันนี้เป็นการจัดรูปแบบห้องเรียนที่หลากหลายทั้งรูปแบบ บีบีแอลและรูปแบบอื่นๆ เป็นการจัดห้องเพื่อเพิ่มพื้นฐานความรู้ให้กับเด็กนักเรียนเนื่องจากเด็ก นักเรียนยังอ่อนในการอ่าน สะกดคำและพื้นฐานคณิตศาสตร์ อังกฤษ ภาษาไทยค่อยข้างเยอะจึง จัดทำแบบการเรียนแบบการเรียนที่เกี่ยวข้องเนื่องจากหนังสือเรียน เช่น บัตรคำ คำศัพท์ ภาษาอังกฤษ เกี่ยวกับเอชซีให้เด็กได้รับรู้กฎใหม่ที่ควรปฏิบัติ มีมุมรักการอ่าน มุมขยะที่น่าทิ้ง บริเวณห้องที่มีสีสันสดใสเช่น เขียว แดง น้ำเงิน เหลือง ให้มีสีสันที่น่าจำและจดจำง่าย เด็ก ๆ ยังมีปัญหาในการท่องสูตรคูณก็จะมีตารางท่องให้ดูและ สูตรคณิตศาสตร์ต่างๆ สำหรับเด็กน้อย ๆ ก็จะมีของเล่นที่ให้ฝึกทักษะต่าง ๆ มากมาย มีการประยุกต์ใช้สิ่งของเหลือใช้อีกด้วย (21 มิถุนายน 2559, ใคร่ครวญการเรียนรู้ ครั้งที่ 2)

...การเรียนรู้ ได้รับฟังเรื่องประทับใจ ฝึกการฟัง ฝึกการพูด มีการถ่ายโอน ข้อมูลที่ได้รับให้ผู้อื่นได้ถูกต้อง มีการพัฒนาศักยภาพในตัวเองในด้านอื่น ๆ ที่บกพร่อง มีทักษะในการเล่าประสบการณ์ มีความสุขจากสิ่งที่น่าสนใจ ได้รับรู้วิถีคิดแบบทฤษฎีต่าง ๆ เช่น ความรอบรู้แห่งตน แบบแผนความคิด มีหลักการมองสิ่งต่าง ๆ มีอิสระจากสิ่งที่พูด มีการส่งเสริม ความแตกต่างทางความคิด (28 กรกฎาคม 2559, ใคร่ครวญการเรียนรู้ ครั้งที่ 3)

ผู้เรียนส่วนใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขั้นพื้นฐานด้านสติ และสมาธิ ดังนี้

...การเรียนรู้วันนี้ได้เรียนรู้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจทำให้จับประเด็นได้ดี สามารถถ่ายทอดให้ผู้อื่นเข้าใจได้และทราบถึงหลักขององค์การแห่งการเรียนรู้มี 3 สิ่ง คือ คน บรรยากาศ และเป้าหมาย ที่เป็นการนำไปสู่การเรียนรู้ที่ก่อให้เกิดศักยภาพความเป็นมนุษย์ ความคิดสร้างสรรค์ หลุดพ้นจากความคิดที่คับแคบ เชื่อมโยงกับความจริง ความสุข และที่สำคัญองค์การแห่งการเรียนรู้ต้องมีการปรับตัวให้ทันกับโลกที่เปลี่ยนไป (28 กรกฎาคม 2559)

...ก่อนเริ่มเรียน ครูให้จับคู่ แล้วให้เล่าเรื่องประทับใจของแต่ละคน ให้เพื่อนฟัง เพื่อให้ฝึกการฟังอย่างตั้งใจ และมีสมาธิ เริ่มการเรียนรู้วันนี้เรียนเรื่ององค์การแห่งการเรียนรู้ มีการนำทฤษฎีจากนักวิชาการที่เราไม่รู้จัก ครูสอดแทรกการทำงานในอนาคตที่เราจะต้องเจอ คนแบบไหนในการทำงาน เราไม่ควรทำแบบนั้น แบบนี้ให้ตอนที่เรากำลังทำงาน ฝึกให้เราได้แสดงออก ให้กล้าคิดและกล้าทำในสิ่งที่เราได้คิด (28 กรกฎาคม 2559)

...ได้ทำให้รู้จักเพื่อนมากขึ้นทำให้รู้จักการกล้าแสดงออกทำให้รู้จักการฟังอย่างลึกซึ้งฟังอย่างมีสติความรู้ที่ได้วันนี้เราสามารถนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตของเราและได้รู้จักคำว่าองค์กรแห่งความรู้และรู้ถึงความรู้ทั้ง 5 ชนิดคือการเก็บความรู้ ทักษะการปฏิบัติงานสามัญสำนึก ประสบการณ์ และพรสวรรค์ทั้ง 5 ความรู้เหล่านี้ถ้าเรามีครบทุกประการเราก็สามารถดำเนินชีวิตที่มีระบบในสังคมได้อย่างสงบสุข (28 กรกฎาคม 2559)

3.2 ผู้เรียนส่วนใหญ่สะท้อนคิดเพียงด้านเดียว คือด้านเนื้อหาสาระ ซึ่งการจัดกิจกรรมจิตตปัญญาภิเษกมีเป้าหมายที่ต้องการเน้นการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การพิจารณาอย่างละเอียด เกิดความรู้ ความเข้าใจในตนเอง ผู้อื่น และสอดคล้องกับความเป็นจริง ในลัปดาห์ท้าย ๆ เถอมพบว่า ผู้เรียนเริ่มมีการสะท้อนคิดด้านอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากเนื้อหาสาระการเรียนรู้ เช่น สะท้อนด้านกิจกรรมการเรียนรู้ เป้าหมายด้านทักษะ และด้านเจตคติมากขึ้น รวมทั้งมีความสามารถในการวิเคราะห์พิจารณาอย่างรอบด้านมากขึ้น แสดงให้เห็นว่าผู้เรียนเกิดปัญญา เกิดความเข้าใจอย่างตลึงตามขั้นตอนของเหตุผล

### อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัย เรื่อง การจัดการเรียนรู้โดยสอดแทรกกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาในรายวิชาการจัดการชั้นเรียนและสิ่งแวดล้อมเพื่อการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสติ และสมาธิ ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน โดยสอดแทรกกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา จำนวน 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเตรียมความพร้อม ขั้นสะท้อนคิด และขั้นทบทวน อภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลการศึกษาการพัฒนาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขั้นพื้นฐานของผู้เรียนเชิงปริมาณที่เรียนโดยสอดแทรกกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาด้านสติ สมาธิ ก่อนเรียน และหลังเรียน พบว่า นิสิตที่เรียนโดยสอดแทรกกระบวนการจิตตปัญญาศึกษามีสติ สมาธิหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เนื่องด้วยเหตุผลต่อไปนี้

สติ และสมาธิเป็นการฝึกตนให้เกิดความระลึกรู้ หรือความระลึกรู้ได้ การฝึกให้มีสติอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นพื้นฐานในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ การเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รวมทั้งความเข้าใจต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ดังนั้น กระบวนการเริ่มต้นของการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่ใช้กระบวนการจิตตปัญญาเพื่อให้ผู้เรียนฝึกสติ และสมาธิก่อนการเรียนการสอนทุกครั้ง จึงทำให้ผู้เรียนเกิดสติอยู่กับสิ่งที่เรียนรู้อยู่ตลอดเวลา ซึ่งสอดคล้องกับ ธนา นิลชัยโกวิทย์ (ธนา นิลชัยโกวิทย์, 2551 อ้างถึงใน สลักจิต ตรีธรรณโสภาส, มปป.) ได้สรุปสิ่งที่เกิดขึ้นหลังจากการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงระดับกลุ่มในวิถีการปฏิบัติร่วมกันด้วยการรับฟังอย่างมีสติ คือ การเกิดการสร้างบรรยากาศ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่มโดยรวมที่ซ้าลง มีการพูดอย่างมีสติมากขึ้น มีการหยุดเพื่อใคร่ครวญและรับฟังกันอย่างลึกซึ้งมาก

ขึ้น และการเปลี่ยนแปลงระดับบุคคลในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในตัวสมาชิกแต่ละคน คือ การสติในชีวิตประจำวัน การมีสติรู้ตัว โดยเฉพาะในชีวิตประจำวันของตนเอง เป็นประเด็นที่มีความสำคัญและเป็นพื้นฐาน เพราะเป็นจุดที่ทำให้ได้หันกลับเข้ามาดูตัวเอง สังเกตตัวเองและโลกภายในของตน และสังเกตสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวตามที่เป็นจริง ช่วยให้รู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิดของตน มีเวลาใคร่ครวญ รับฟังผู้อื่น และรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเปิดกว้างขึ้น และไม่ด่วนตัดสินหรือมีปฏิกิริยาโต้กลับ

2. ผลการศึกษาการพัฒนาการการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขั้นพื้นฐานของผู้เรียนเชิงคุณภาพที่เรียนโดยสอดแทรกกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาด้านสติ สมาธิ พบว่า

2.1 ผู้เรียนมีสติ และสมาธิเพิ่มขึ้น สังเกตได้จาก การบันทึกใคร่ครวญ การเรียนรู้ที่ต้องอาศัยสมาธิตลอดระยะเวลาในการจัดการเรียนการสอน รวมทั้งต้องมีสติในการรับฟังด้วยว่า ให้ใคร่ครวญการเรียนรู้ผ่านช่องทางใด ซึ่งในสัปดาห์แรก ๆ ผู้เรียนที่ไม่มีสมาธิจะย้อนถามกลับทันทีว่าให้พิมพ์ส่งช่องทางใด ทั้งที่ผู้สอนเพิ่งชี้แจงจบลง แสดงให้เห็นว่าช่วงเวลาดังกล่าวผู้เรียนไม่มีสติ หรือคุยกับเพื่อนอยู่นั่นเอง แต่ผู้เรียนส่วนใหญ่บันทึกใคร่ครวญการเรียนรู้ได้ดีขึ้น มีพัฒนาการของการพิจารณารายละเอียดต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น จากการใคร่ครวญ การเรียนรู้ในท้ายเทอม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุพิชญา โคทวิ (2553) ซึ่งพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อสร้างเสริมจิตวิญญาณความเป็นครูสำหรับนักศึกษาครุศาสตร์ในสังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยใช้กระบวนการจัดการเรียนการสอน 4 ขั้นตอน คือ การเตรียมความพร้อม การแลกเปลี่ยนเรียนรู้หรือการเล่าเรื่อง การสรุปบทเรียน การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การจัดกิจกรรมในขั้นตอนการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) ด้วยการบันทึกการเรียนรู้ ทำให้ผู้เรียนส่วนใหญ่มีความสุขและสนุกในการเรียนรู้ ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และการพัฒนาในหลายด้านโดยเฉพาะการพัฒนาแบบองค์รวมทั้งด้านสติปัญญา จิตใจ สังคม ร่างกาย และจิตวิญญาณความเป็นครู ซึ่งเป็นการยืนยันการใคร่ครวญการเรียนรู้ว่าส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานด้านสติ และสมาธิของผู้เรียนในทางที่ดีขึ้น

2.2 ผู้เรียนส่วนใหญ่สะท้อนคิดเพียงด้านเดียว คือด้านเนื้อหาสาระ ซึ่งการจัดกิจกรรมจิตตปัญญาที่มีเป้าหมายที่ต้องการเน้นการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การพิจารณาอย่างละเอียด เกิดความรู้ ความเข้าใจในตนเอง และผู้อื่น สอดคล้องกับความเป็นจริงในสัปดาห์ท้าย ๆ เทอมพบว่า ผู้เรียนเริ่มมีการสะท้อนคิดด้านอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากเนื้อหาสาระการเรียนรู้ เช่น สะท้อนด้านกิจกรรมการเรียนรู้ เป้าหมายด้านทักษะ และด้านเจตคติ มากขึ้น รวมทั้งมีความสามารถในการวิเคราะห์พิจารณาอย่างรอบด้านมากขึ้น แสดงให้เห็นว่า ผู้เรียนเกิดความเข้าใจอย่างตกลึกตามขั้นตอนของเหตุผล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กัญญา กำศิริพิมาน

(2555) ที่ศึกษาการสังเคราะห์การจัดการเรียนการสอนที่ใช้กระบวนการพัฒนาจิตตปัญญาศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้สรุปข้อค้นพบในการเรียนผ่านกิจกรรมสอดแทรก จิตตปัญญาของนักศึกษาจากการสะท้อนคิดในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาจิตตปัญญา ศึกษาของนักศึกษาว่า รีเฟลคชั่น (Reflection) กิจกรรมฟัง, วิเคราะห์และสะท้อนคิด สามารถ นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันในเรื่องต่าง ๆ เช่น การดูหนัง ฟังเพลง การฟังผู้อื่นเล่า/ บรรยาย พร้อมวิเคราะห์ว่าความรู้นั้นดีและมีข้อดีอย่างไรและสะท้อนคิดตนเองว่ามีความคิดเห็นอย่างไร เพื่อนำข้อคิดมาปรับใช้ในชีวิตจริง ๆ ได้ด้วยความเข้าใจและใช้ชีวิตอย่างเป็นสุข

### ข้อเสนอแนะการวิจัย

#### ข้อเสนอแนะสำหรับการปฏิบัติ

1. การใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ควรให้ผู้เรียนทราบปรัชญา หลักการพื้นฐาน และเป้าหมายของกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาก่อน เพื่อให้ผู้เรียนรับรู้ถึงเป้าหมาย และ ความหมายของการจัดกิจกรรมแต่ละกิจกรรม

2. กิจกรรมแต่ละกิจกรรมที่ใช้จำเป็นต้องอาศัยระยะเวลาเพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าถึง และ เกิดการเปลี่ยนแปลงแบบถาวร จึงควรดำเนินการอย่างต่อเนื่องแม้ว่าจะเปลี่ยนรายวิชาแล้วก็ตาม

#### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยต่อยอดในกลุ่มผู้เรียนเดิม เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ของผู้เรียน โดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาอย่างต่อเนื่อง

### เอกสารอ้างอิง

กัญญา กำศิริพิมาน. (2555). การสังเคราะห์การจัดการเรียนการสอนที่ใช้กระบวนการพัฒนา จิตตปัญญาศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

วรรณพงษ์ เตริยมโพธิ์ และอาทร นกแก้ว. (2557). เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการ “ผู้เรียน Gen Z เรียนรู้ได้อย่างไร”. สถาบันนวัตกรรมการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยมหิดล.

วรอุฒิ เฟ็งพันธ์. (2558). การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา: กรณีศึกษา รายวิชา การพัฒนากับการศึกษา. วารสารการศึกษาและการพัฒนาสังคม, 11(1), 279–290.

วิเชียร ไชยบัง. (2558). จิตศึกษากับพัฒนาปัญญาภายใน (พิมพ์ครั้งที่ 2). บุรีรัมย์: สำนักพิมพ์ นอกกะลา.

ศศิลักษณ์ ชัยนิกิจ. (ม.ป.ป.) จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education). สืบค้น 18 มกราคม 2559, จาก [https://www.plc2learn.com/attachments/view/?attach\\_id=88082](https://www.plc2learn.com/attachments/view/?attach_id=88082)

- ศิริประภา พงษ์ทิกุล. (2554ข). การพัฒนากระบวนการจัดการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ที่เปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานของนิสิตสาขาวิชาการศึกษาศึกษาปฐมวัย: กรณีศึกษามหาวิทยาลัยบูรพา. *วารสารศึกษาศาสตร์*, 22(2), 72-84.
- สุนน อมรวิวัฒน์. (2551). ชุดโครงการเพิ่มขีดความสามารถของคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์สู่การเป็นสถาบันพัฒนาบุคลากรทางการศึกษาที่มีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์. สสส. (อัครา). สสส. (อัครา).
- สุพิชญา โคทวิ. (2553). จิตตปัญญาศึกษาทางเลือกใหม่ของการศึกษาไทย. *วารสารครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์*, 8(2), 41-52.
- Barnes, K. Marateo, R. C.; and Ferris, S. P. (2007). *Teaching and Learning with the Net Generation*. *Innovate: Journal of Online Education*: Vol. 3: Iss. 4, Article 1. Retrieved September, 18 2017, from <http://nsuworks.nova.edu/innovate/vol3/iss4/1>