



การเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูด้วยกระบวนการเรียนรู้
แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์ร่วมกับแบบปกติ

THE PROMOTION OF COURTESY OF THE PRE-SERVICE TEACHER BASED ON
THE ONLINE AND THE CLASSROOM LEARNING PROCESS OF CONTEMPLATIVE EDUCATION

มนตรี หลินญ
ศรวัส ศิริ

รายงานการวิจัยฉบับนี้ได้รับทุนสนับสนุนวิจัยจากคณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
ปีงบประมาณ 2563

ชื่อเรื่อง การเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูด้วยกระบวนการเรียนรู้
 แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์ร่วมกับแบบปกติ

ผู้วิจัย นายมนตรี หลินภู
 ดร.ศรวาส ศิริ

ปีงบประมาณ 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง(Quasi – Experimental Research) รูปแบบ One Group Pretest- posttest Design มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1)พัฒนารูปแบบการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์ร่วมกับแบบปกติ 2)เปรียบเทียบความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูกลุ่มทดลองระยะก่อนและหลังเข้าร่วมใช้รูปแบบกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมทดลองเป็นนักศึกษาวิชาชีพครู โปรแกรมวิชาสังคมศึกษา ชั้นปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ 1) แบบสอบถามความอ่อนน้อมนักศึกษาวิชาชีพครู 2) รูปแบบกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบปกติและแบบออนไลน์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและ one sample dependent t-test

ผลการวิจัย พบว่า

1. รูปแบบการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์ร่วมกับแบบปกติ จำนวน 8 แผน มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 4.83) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.= 0.23)ซึ่งมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด
2. นักศึกษาวิชาชีพครูที่เข้าร่วมทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์ร่วมกับแบบปกติ มีความอ่อนน้อมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Title THE PROMOTION OF COURTESY OF THE TEACHING PROFESSIONAL TEACHER
STUDENT BASED ON THE ONLINE AND THE CLASSROOM LEARNING PROCESS
OF CONTEMPLATIVE EDUCATION

Researcher Montree Linphoo
Dr.Sorawat Siri

Academic Year 2020

Abstract

This research was Quasi-Experimental research which formed one group pretest-posttest design aimed to 1)developing the model of promoting courtesy of the pre-service teachers based on the online classroom and the normal classroom learning process of the contemplative education 2)studying the pre-service teachers' courtesy who had joined the experiment group through using the learning model based on the online classroom and the normal classroom learning process of the contemplative education. Participants were included 20 pre-service teachers of social study program on the semester 2nd in academic year 2020. The tools were used in the research included 1) the courtesy questionnaire and the model of learning based on the online classroom and the normal classroom learning process of contemplative education. Statistics employed in the analysis included mean ($\bar{x}$) and the standard deviation S.D. and t-test for dependent.

The research found that

1. The eight learning plans (4 online classroom and 4 classroom lessons) of the learning model based on the contemplative education to promote pre-service teachers' courtesy had an average ($\bar{x}$) at 4.83 and the standard deviation (S.D.) at 0.23 which were the most appropriate.

2. The pre-service teachers who joined into the experiment group used the model of the online and the classroom learning process of the contemplative education were significantly higher post-experiment score than pre-experiment score at the level of .05.

ประกาศคุณูปการ

รายงานการวิจัยฉบับนี้ลุล่วงไปได้ด้วยดีด้วยความกรุณาอย่างสูงจากมิตรสหายหลายๆ ท่าน ผู้ซึ่งได้ให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเป็นกัลยาณมิตรเสมอมา ผู้วิจัยจึงขอขอบคุณมา ณ ที่นี้

ขอขอบคุณ ผศ.ดร.ขวัญชัย ช้วนา ผศ.ดร.อังสุรีย์ พันธุ์แก้ว ผศ.ดร.ไตรรงค์ เปลี่ยนแสง ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องการวิจัยทั้งแบบสอบถามและรูปแบบการเรียนรู้ อีกทั้งให้การปรึกษารวมถึงข้อแนะนำต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณและรำลึกถึงครูบาอาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ต่างๆ ให้กับผู้วิจัยได้พัฒนาองค์ความรู้ต่างๆ และพัฒนาตนเองมาโดยตลอดและขอเอาความดีจากการทำวิจัยฉบับนี้มอบให้เพื่อทดแทนพระคุณของทุกๆ ท่าน

ขอน้อมระลึกถึงพระคุณบิดา มารดา ผู้มีพระคุณทั้งหลาย ผู้ซึ่งให้ชีวิต ความรัก ความห่วงใย ความเมตตาปรารถนาดี และขอขอบคุณความดีของการทำงานวิจัยฉบับนี้ไว้เพื่อทดแทนคุณแห่งท่านเหล่านั้นเช่นกัน

ขอขอบพระคุณผู้ที่ไม่ได้กล่าวนามในที่นี้อีกหลายท่านที่กรุณาให้ความช่วยเหลือจนงานวิจัยฉบับนี้ลุล่วงไปได้ด้วยดี

มนตรี หลินภู และ ดร.ศรวาส ศิริ

ผู้วิจัย

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	ความเป็นมาและความสำคัญ	1
	วัตถุประสงค์การวิจัย	3
	สมมุติฐานการวิจัย	3
	ขอบเขตของการวิจัย	4
	ขอบเขตด้านตัวแปร	4
	นิยามศัพท์เฉพาะ	5
	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
	กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนน้อม	8
	ความหมายของความอ่อนน้อม	8
	ความสำคัญของความอ่อนน้อม	9
	องค์ประกอบของความอ่อนน้อม	10
	แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับคุณธรรมจริยธรรม	12
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	15
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตตปัญญาศึกษา	18
	ความหมายของจิตตปัญญาศึกษา	18
	แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา	19
	จุดมุ่งหมายของการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา	21
	หลักการจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา	22
	ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา	24
	ลักษณะการจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา	26
	คุณสมบัติกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา	27
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	28
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนแบบออนไลน์	30
	ความหมายของการเรียนการสอนออนไลน์	30
	องค์ประกอบการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์	31
	รูปแบบการเรียนการสอนแบบออนไลน์	34

บทที่	สารบัญญ(ต่อ)	หน้า
2(ต่อ)	ประโยชน์ของการเรียนการสอนแบบออนไลน์	35
	การจัดการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรม Google Meet	36
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	38
3	วิธีการดำเนินการวิจัย	42
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	42
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและขั้นตอนการดำเนินการสร้างเครื่องมือ	42
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	45
	การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	46
	จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์	48
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	50
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	50
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	50
5	สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	54
	วัตถุประสงค์การวิจัย	54
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	54
	สรุปผลการวิจัย	54
	อภิปรายผลการวิจัย	55
	ข้อเสนอแนะในการวิจัย	59
	บรรณานุกรม	60
	ภาคผนวก	66

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
3.1	แผนการวิจัยแบบ Quasi – Experimental Research แบบ One Group Pretest-Posttest Design	45
4.1	แสดงผลการประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์ร่วมกับแบบปกติของผู้เชี่ยวชาญ	77
4.2	การเปรียบเทียบความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์ร่วมกับแบบปกติระยะก่อนและหลังการทดลอง	52
6.2	ค่าอำนาจจำแนก(R)และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทักษะชีวิต	80
6.3	แบบแสดงความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อแผนการเรียนการสอน	82

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1.1	กรอบแนวคิดการวิจัย	6
2.1	ทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรม	15
6.1	รูปภาพตัวอย่างกิจกรรมปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต	107

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา(covid-19)ที่กำลังเกิดขึ้นทั่วโลกไม่เพียงแต่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตตามปกติของประชาชนทั่วไปเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อการจัดการเรียนรู้ภายในห้องเรียนตามปกติของครูผู้สอนกับผู้เรียนอีกด้วย การปรับเปลี่ยนการจัดการเรียนการสอนจากห้องเรียนปกติมาเป็นการเรียนการสอนแบบออนไลน์จึงมีความจำเป็นและกำลังได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย อีกทั้งมีข้อดีหลายประการเป็นต้นว่า ผู้เรียนสามารถเข้าเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองได้ตามอัธยาศัย ได้ทุกที่ทุกเวลาผ่านทางเว็บไซต์ในรูปแบบมัลติมีเดีย อีกทั้งผู้ใช้งานสามารถทำการโต้ตอบได้เสมือนการนั่งเรียนในห้องเรียนปกติ นับเป็นการลดช่องว่างทางการศึกษาอย่างแท้จริง ทำให้ทุกคนสามารถเรียนรู้ได้เท่าเทียมกัน 24 ชั่วโมง(อาณัติ รัตนธิกุล,2553,อ้างอิงจาก กรกนก ยงค์โกชน,2561 หน้า 17) กิตานันท์ มลิทอง(2548, หน้า 16) กล่าวว่า การเรียนการสอนแบบออนไลน์ เป็นการศึกษาผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ตด้วยตนเอง ผู้เรียนสามารถเลือกเรียนตามความชอบของตนเอง ในส่วนของเนื้อหาของการเรียนประกอบด้วย ข้อความ รูปภาพ เสียง วิดีโอและมัลติมีเดียอื่นๆ สิ่งเหล่านี้จะถูกส่งตรงไปยังผู้เรียนผ่าน Web Browser ทั้งผู้เรียน ผู้สอนและเพื่อนร่วมชั้นทุกคน สามารถติดต่อ สื่อสาร ปรีक्षा แลกเปลี่ยนความคิดเห็นแบบเดียวกับการเรียนในชั้นเรียนทั่วไป โดยการใช้ E-mail, Chat, Social Network เป็นต้น ด้วยเหตุนี้การเรียนรู้แบบออนไลน์จึงมีเหมาะสมสำหรับทุกคนที่ต้องการเรียนได้ตลอดเวลา

อีกทั้ง อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ใช้ในการเชื่อมต่อก็มีความหลากหลายมากยิ่งขึ้น อาทิ คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต ซึ่งมีราคาถูกที่สามารถหาซื้อได้ไม่ยาก นอกจากนี้ โปรแกรมแอปพลิเคชันต่างๆ ก็ได้รับการพัฒนาเพื่อมาตอบโจทย์การจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ให้มีความทันสมัยมากยิ่งขึ้น เช่น โปรแกรมซูม(Zoom) กูเกิ้ลมีส(Google Meet) เป็นต้น ซึ่งเป็นโปรแกรมการประชุมวิดีโอทางไกลที่ผู้สอนสามารถเตรียมเอกสารประกอบการสอน เช่น พาวเวอร์พอยส์ วิดีโอ รูปภาพ เอกสารการสอนในรูปแบบของไฟล์เวิร์ด(Word) เอ็กเซล(Excel) เป็นต้น โดยที่ผู้สอนและผู้เรียนสามารถมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเรียนการสอนได้ รวมทั้งสามารถบันทึกไฟล์ภายหลังการสอนเพื่อให้สามารถเรียนย้อนหลังได้(เครือหยุก แยมศรี, 2560, หน้า 37) โปรแกรมการเรียนการสอนออนไลน์อย่างโปรแกรมกูเกิ้ลมีส(Google Meet)ยังเป็นแอปพลิเคชันที่สามารถนำมาใช้ในการจัดการเรียนรู้แบบออนไลน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพเพราะมีข้อดีหลายประการ บัญชา สำรวรธีร (2559, หน้า 80)กล่าวว่า Google Meet เป็นอีกหนึ่งแอปพลิเคชันที่มีประโยชน์และตอบโจทย์การใช้งานได้ดีไม่น้อยไปกว่าแอปพลิเคชันแชทตัวอื่นๆ โดยเฉพาะในแง่ของการนำมาใช้งานในองค์กร อีกทั้งยังสามารถเข้าใช้งานได้ง่าย สามารถสร้างกลุ่มและเชิญผู้ที่เกี่ยวข้องมาเข้าร่วมสื่อสารได้มากถึง 250 คน ซึ่งเหมาะสำหรับการใช้ประชุมงาน อบรม หรือเรียนร่วมกันเป็นอย่างมาก

การเรียนการสอนออนไลน์ไม่ว่าจะมีข้อดีไปทั้งหมดเพราะทักษะบางอย่างไม่สามารถเกิดขึ้นเนื่องด้วย เป็นการเรียนรู้ที่อยู่ในรูปแบบโลกเสมือน(Virtual world)ที่อาจจะส่งผลเสียต่อพฤติกรรมมนุษย์ซึ่งเป็นสัตว์ สังคมที่จะต้องอยู่ร่วมกัน พึ่งพาอาศัยกันและมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน หากปราศจากการฝึกฝนเรียนรู้ทักษะในโลก ของความจริงแล้วย่อมก่อให้เกิดปัญหาในการอยู่ร่วมกัน โดยเฉพาะทักษะทางสังคมด้านการแสดงความอ่อนน้อม ต่อกันและกัน เพราะถือว่าเป็นทักษะสำคัญที่เชื่อมความสัมพันธ์ในการอยู่ร่วมกัน เป็นคุณสมบัติที่มีคุณค่าที่ ยอมรับกันว่าเหมาะสมควรแก่การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม อีกทั้งเป็นอุบายลดละความยึดมั่นถือมั่นใน ตัวตน บุคคลผู้อ่อนน้อมถ่อมตนจึงเป็นที่ปรารถนาของสังคมและเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาสังคมนั้นไปสู่ ความสงบดีงาม(เชิดชัย อุตมพันธ์,2551,หน้า 70-71)

ความอ่อนน้อมถ่อมตนเป็นคุณลักษณะด้านการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น เป็นการแสดงออกที่เกี่ยวข้อง กับกิจกรรมการยาที่บ่งบอกถึงการมีสัมมาคารวะหรือความเคารพ รู้จักการให้เกียรตินับถือผู้อื่น เหมเพลดัน (Templeton,1997,อ้างอิงจาก กรวิภา สุวรรณกุล,2560,หน้า 1806)กล่าวว่า ความอ่อนน้อมเป็นการแสดงถึง ความมีสติปัญญา รับรู้ตนเองตามความเป็นจริง มีพลังอำนาจในตนเอง เปิดใจยอมรับสิ่งต่างๆ เปิดโอกาส เรียนรู้ผู้อื่นทั้งในแง่ดีและแง่ร้าย และมีการแบ่งปันช่วยเหลือผู้อื่นในสังคมซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อชีวิต การมี กิจกรรมการยาที่ดี การรับรู้และยอมรับข้อจำกัดของบุคคล นอกจากนี้ จากการศึกษาของ สีปะเสียด แก้วบัวบาน (2555,หน้า 85)เกี่ยวกับสภาพปัญหามารยาทของนักศึกษายังพบว่า นักศึกษาบางส่วนมีมารยาทที่ไม่เหมาะสม อาทิ พูดจาไม่สุภาพ มีพฤติกรรมก้าวร้าว ไม่เชื่อฟังครูอาจารย์ ขาดจิตสำนึกในการแสดงความเคารพ ขาด ความอ่อนน้อมถ่อมตนขณะเดินสวนครูอาจารย์ เมื่อพบเห็นบุคคลภายนอกที่เดินเข้ามามหาวิทยาลัย นักศึกษา มักใช้คำพูดที่ไม่สุภาพ ขอบพูดคุยเรื่องอื่นขณะอยู่ในที่ประชุม ไม่สำรวมขณะเดินสวนผู้ใหญ่ ดังนั้นจึงมีความ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการส่งเสริมความอ่อนน้อมถ่อมตนให้เกิดขึ้นแก่นักศึกษา โดยเฉพาะนักศึกษาวิชาชีพ ครูที่จะไปทำหน้าที่ครูในอนาคตและจะต้องประพฤติปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างให้กับผู้อื่น

การเรียนรู้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการส่งเสริมความอ่อนน้อม ของนักศึกษาวชิราวุธในครั้งนี้ เนื่องด้วยจิตตปัญญาศึกษาเป็นทั้งแนวคิดและแนวปฏิบัติ เป็นกระบวนการ เรียนรู้ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเองได้แก่ การเกิดความรู้ ความเข้าใจในตนเอง ผู้อื่นและ สรรพสิ่งอย่างลึกซึ้งและสอดคล้องกับความเป็นจริง ช่วยให้เกิดความรักความเมตตาและความอ่อนน้อมถ่อมตน และมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง(สุพิชญา โคทวี(2555,หน้า 44) ธนา นิลชัยโกวิทย์และอดิสร จันทรสุข(2559,หน้า 52)กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษานั้นเป็นการเรียนรู้ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่นำไปสู่การเกิดปัญญาคือเข้าถึง ความจริง ความดี ความงามอย่างแท้จริง เป็นการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึก เปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดใหม่ เปลี่ยนแปลงมุมมองเกี่ยวกับเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติใหม่ เปลี่ยนแปลงวิถีคิดใหม่โดยสิ้นเชิง เกิดความรู้ความ เข้าใจในตนเอง ผู้อื่นและสรรพสิ่งอย่างลึกซึ้ง ก่อเกิดเป็นความรักความเมตตาและความอ่อนน้อมถ่อมตนขึ้นใน ตน ตระหนักรู้ต่อสิ่งต่างๆ โดยปราศจากอคติ อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม นอกจากนี้ จาก

การศึกษาของ สุพัฒน์ เศรษฐมกุล(2556,หน้า 137-138)ที่ประยุกต์กระบวนการจิตตปัญญาเพื่อสร้างเสริมวินัยในตนเองของนักศึกษาวิชาชีพครูยังชี้ให้เห็นว่า นักศึกษาเกิดการเห็นคุณค่าภายในตนเอง เปิดใจยอมรับตนเองในข้อดีและข้อเสียเพื่อการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง เห็นคุณค่าของการมีส่วนร่วมในการสร้างประโยชน์ให้แก่สังคม เกิดการตระหนักถึงความสำคัญในการปฏิบัติตนที่ตรงตามด้วยคุณธรรมจริยธรรม มีความเคารพผู้อื่น พุดจาด้วยความสุภาพอ่อนโยน ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี(ธิดา เมฆะทัต และคณะ,2562,หน้า 150-151,จุฬามณี เสาระโส,2560,หน้า 70)

จากสภาพปัญหาและความสำคัญที่กล่าวมาเบื้องต้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่า มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเสริมสร้างความอ่อนน้อมเพื่อให้ นักศึกษาวิชาชีพครูมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม และประพฤติปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีโดยใช้กระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาผ่านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งแบบปกติที่จัดขึ้นในห้องเรียนซึ่งมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกลุ่ม(ผู้สอน)และผู้เข้าร่วมกระบวนการ(ผู้เรียน)และแบบออนไลน์ที่มีการพบปะพูดคุยผ่านโปรแกรมแอปพลิเคชัน ได้แก่ โปรแกรมกูเกิ้ลมีส(Google Meet) ซึ่งสามารถโต้ตอบระหว่างกันได้แบบเวลาจริง(Real time) เพื่อให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่กำลังเป็นอยู่ในปัจจุบัน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบปกติและแบบออนไลน์ในการเสริมสร้างความอ่อนน้อมสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู
2. เพื่อเปรียบเทียบความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมรูปแบบกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา

สมมติฐานการวิจัย

1. รูปแบบกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์และแบบปกติมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก
2. นักศึกษาวิชาชีพครูกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษามีความอ่อนน้อมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

ขอบเขตของการวิจัย

รูปแบบการวิจัยเป็นเชิงปริมาณกึ่งทดลอง(Quasi – Experimental Research) แบบ One Group Pre-test Post-test and follow-up-test Design มีการวัดก่อนและหลังการทดลอง

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

นักศึกษาวิชาชีพครู ชั้นปีที่ 1-4 โปรแกรมสังคมศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ
กำแพงเพชร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 480 คน

กลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษาวิชาชีพครู ชั้นปีที่ 4 โปรแกรมวิชาสังคมศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ
กำแพงเพชร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 ใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน(Random Sampling) ได้
จำนวน 57 คน จากนั้นสอบถามความสมัครใจและลงนามยินยอมเข้าร่วมกิจกรรมตามหลักการวิจัยในมนุษย์
ได้จำนวน 20 คน

ขอบเขตด้านตัวแปร

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ รูปแบบกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาทั้งแบบปกติและแบบ
ออนไลน์

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความอ่อนน้อม

ขอบเขตเนื้อหาการวิจัย

1. เนื้อหาแบบปกติ จำนวน 4 แผน

แผนการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ตัวตนที่เปิดเผยสู่การเรียนรู้ตัวเองและผู้อื่น

แผนการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง รักตัวเองเป็นเห็นใจคนอื่นได้

แผนการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง แข่งขันเพื่อมอบน้ำใจ

แผนการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ฟังและพูดอย่างเข้าใจ

2. เนื้อหาออนไลน์ จำนวน 4 แผน

แผนการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง เข้าใจตัวเองเป็นเห็นตัวเองได้

แผนการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง เปิดใจเรียนรู้มุ่งสู่มิตรภาพ

แผนการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง สะท้อนภาพสื่อความเป็นมนุษย์

แผนการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง สะท้อนคิด ปัจฉิมนิเทศ

ขอบเขตด้านเวลา

การวิจัยครั้งนี้ เริ่มดำเนินการตั้งแต่ภาคการศึกษาที่ 1/2563 จนถึงระยะเวลาสิ้นสุดการดำเนินการปี
การศึกษา 2/2563

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. กระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ที่กระตุ้นให้นักศึกษาได้
ใคร่ครวญ ทบทวนอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับประสบการณ์ต่างๆ(ความคิด อารมณ์ความรู้สึก)ภายในตัวเองและเห็น

ความเชื่อมโยงระหว่างตัวเองกับผู้อื่น สังคมและธรรมชาติสิ่งแวดล้อม ตระหนักรู้ในตนเองว่าเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เกิดการแบ่งปันความรักความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น มีความเคารพ อ่อนโยนและให้เกียรติต่อเพื่อนมนุษย์ เห็นคุณค่าในตนเอง ผู้อื่นและสรรพสิ่งนำไปสู่การอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูล

2. ความอ่อนน้อม หมายถึง การที่นักศึกษาวิชาชีพครูมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก ว่า ตนเองเป็นบุคคลที่มีสัมมาคารวะหรือความเคารพ มีความสุภาพ การเปิดใจยอมรับความคิดใหม่ๆ การรับรู้ ตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง มีความนับถือตนเองและผู้อื่น สามารถชื่นชมและขอบคุณบุคคลอื่นได้ ยอมรับข้อผิดพลาดของตนเอง มีความจริงใจ มีความกรุณาต่อผู้อื่นและยินดีช่วยเหลือผู้อื่น รวมถึงมีความ กตัญญูรู้คุณทั้งต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อมโดยการแสดงความเคารพ ปฏิบัติตามคำสั่งสอน เอาใจใส่ และช่วยเหลือ ประกอบด้วย

1) การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมของตนเองในสถานการณ์ต่างๆ รู้สาเหตุและผลของการแสดงออก สามารถ ประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง

2) การเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น หมายถึง ความรู้สึกเคารพ ให้เกียรติและนับถือต่อคุณค่าที่มี อยู่ภายในตนเองและผู้อื่นซึ่งเกิดจากการคำนึงถึงคุณค่าของสภาพอ่อนโยนในการอยู่ร่วมกัน

3) การเปิดใจยอมรับ หมายถึง การยอมรับข้อเด่น ข้อด้อย ความถนัด ความสามารถ ยอมรับ ความแตกต่างระหว่างบุคคลรวมถึงการยอมรับข้อบกพร่องของตนเองและผู้อื่นอย่างจริงใจปราศจากอคติ เปิด ใจรับฟังความคิดเห็นใหม่ๆ และใฝ่เรียนรู้อยู่เสมอ

4) การรู้สึกสำนึกขอบคุณ หมายถึง การประพฤติที่แสดงออกถึงความรู้สึกซาบซึ้งและสำนึก ในบุญคุณ การเห็นคุณค่าในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตนเองได้ เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ อาคารสถานที่สิ่งแวดล้อม โดย การให้ความเคารพ ปฏิบัติตามคำสั่งสอน ช่วยเหลือ

5) การเอื้อเฟื้อช่วยเหลือ หมายถึง การประพฤติที่แสดงออกถึงความรู้สึกและสภาวะจิตใจที่มีความกระตือรือร้นหรือความมุ่งมั่นพยายามในการช่วยเหลือแบ่งเบาภาระหน้าที่เพื่อให้สำเร็จลุล่วงตาม จุดประสงค์

3. การเรียนออนไลน์ หมายถึง การที่นักศึกษาเรียนรู้ผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ตโดยใช้อุปกรณ์ อิเล็กทรอนิกส์ ได้แก่ โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต ผ่านโปรแกรมกูเกิลมีท(Google Meet) ซึ่งมีการ โต้ตอบระหว่างผู้สอนกับนักศึกษาและระหว่างนักศึกษาด้วยกันเองภายในห้องเรียนออนไลน์ที่สร้างขึ้นแบบ เวลาปัจจุบัน(Real time)ที่มีการนัดเวลาที่ชัดเจนร่วมกัน สามารถมองเห็นภาพผ่านวิดีโอและสื่อสารเสียงผ่าน ไมโครโฟนที่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์

4. การเรียนแบบปกติ หมายถึง การที่นักศึกษาเข้าร่วมเรียนรู้ ทำกิจกรรมร่วมกับนักศึกษาคนอื่นๆ และกระบวนกร(ผู้วิจัย)ภายในห้องเรียนปกติ มีการลงมือปฏิบัติกิจกรรมและโต้ตอบระหว่างกันในสถานการณ์ จริง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1) ได้แบบวัดความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูที่มีประสิทธิภาพ สามารถนำไปใช้วัดกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์เพื่อศึกษาคุณลักษณะด้านความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูในทุกโปรแกรมสาขาวิชา

2) ได้คู่มือกระบวนการเรียนรู้แบบออนไลน์และแบบปกติในการพัฒนาคุณลักษณะด้านความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูที่มีประสิทธิภาพ สามารถนำไปใช้พัฒนาคุณลักษณะด้านความอ่อนน้อมและคุณลักษณะด้านอื่นๆของนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างอื่นๆได้

กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วางกรอบแนวคิดไว้ดังนี้



บทที่ 2

แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัย เรื่อง การเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์ร่วมกับแบบปกติ ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับ เพื่อให้เห็นความเชื่อมโยงและขอบเขตของงานที่กำหนดไว้ โดยมีรายละเอียดของเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนน้อม

- 1.1 ความหมายของความอ่อนน้อม
- 1.2 ความสำคัญของความอ่อนน้อม
- 1.3 องค์ประกอบของความอ่อนน้อม
- 1.4 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับคุณธรรมจริยธรรม
- 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตตปัญญาศึกษา

- 2.1 ความหมายของจิตตปัญญาศึกษา
- 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา
- 2.3 จุดมุ่งหมายของการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา
- 2.4 หลักการจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา
- 2.5 ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา
- 2.6 ลักษณะการจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา
- 2.7 คุณสมบัติกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา
- 2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนแบบออนไลน์

- 3.1 ความหมายของการเรียนการสอนออนไลน์
- 3.2 องค์ประกอบการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์
- 3.3 รูปแบบการเรียนการสอนแบบออนไลน์
- 3.4 ประโยชน์ของการเรียนการสอนแบบออนไลน์
- 3.5. การจัดการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรม Google Meet
- 3.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนน้อม

1.1 ความหมายของความอ่อนน้อม

ปีเตอร์สันและเซลิแกน (Peterson & Seligman, 2004, อ้างอิงจาก กรวิภา สุวรรณกุล, 2560, หน้า 1805) กล่าวว่า ความอ่อนน้อมเป็นการมองตนเองและผู้อื่นด้วยความถูกต้องและเป็นจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง สามารถชื่นชมยินดีกับบุคคลอื่นได้ด้วยความเต็มใจ ไม่เห็นว่าตนเองเป็นบุคคลสำคัญ ไม่ทำร้ายคนอื่นและไม่นำเสนอตนเองเกินความเป็นจริงและอยู่บนพื้นฐานความถูกต้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่โน้มน้าวหรือพูดทำร้ายผู้อื่นเพื่อให้ตนเองได้รับสิทธิหรือยกระดับสถานะตนเอง สิ่งสำคัญคือยินดีรับฟังข้อมูลเกี่ยวกับตนเองตามความเป็นจริงและยอมรับได้

เจมส์ อี เฟาสท์ (James E. Foust, 2007, Page 2) กล่าวว่า เป็นความเข้มแข็งและสันติสุขที่อยู่ภายใน ยอมรับและดำเนินชีวิตพร้อมกับรอยตำหนิโดยไม่มีการปิดบัง ดำเนินชีวิตบนความบกพร่องของร่างกายและจิตใจที่ไม่สามารถแก้ไขได้โดยไม่ต้องพรับหรือชี้แจง

เทงเนย์ (2002, Page 411, อ้างอิงจาก กรวิภา สุวรรณกุล, 2560, หน้า 1805) กล่าวว่า เป็นคุณลักษณะของบุคคลที่มองตนเองอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง มีความตระหนักรู้ในตนเองในข้อจำกัดและข้อผิดพลาดของตนเอง เปิดใจยอมรับแนวความคิดใหม่ๆ สามารถกล่าวชื่นชมยินดีกับบุคคลอื่นได้และมีความรู้สึกขอบคุณ

กรวิภา สุวรรณกุล (2560, หน้า 1808) กล่าวว่า เป็นความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสุภาพ การเปิดใจยอมรับความคิดใหม่ๆ การรับรู้ตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง มีการนับถือตนเองและผู้อื่น สามารถชื่นชมและขอบคุณบุคคลอื่นได้ ยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่น มีความจริงใจ มีความกรุณาต่อผู้อื่นและยินดีช่วยเหลือผู้อื่น

เสาวลักษณ์ ศรีดาเกษ ยลฤดี ตันทสิทธิ์และกิริณา แต่อาร์ักษ์ (2560, หน้า 157) ได้ให้ความหมายของความอ่อนน้อมถ่อมตนซึ่งเป็นหนึ่งในองค์ประกอบของค่านิยมองค์กรไว้ว่า การเคารพผู้อื่น เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม รู้แพ้รู้ชนะ เปิดรับฟังความเห็นต่าง จัดการความขัดแย้งด้วยวิธีสร้างสรรค์ ช่วยผู้อื่นแก้ปัญหาในยามคับขัน

ไพจิตร วิบูลย์ธนสาร (2557, หน้า 1) กล่าวว่า ความอ่อนน้อมเป็นคุณธรรมอันดีงามซึ่งสืบทอดมาแต่โบราณ เป็นลักษณะตรงกันข้ามกับความโอ้อวดและหยิ่งยโส การพูดจาถ่อมตนด้วยความจริงใจควบคู่ไปกับค่านิยมของการให้เกียรติมิตรภาพและการอยู่ในกรอบประเพณีอันดีงาม

มหาวิทยาลัยธรรมกาย (2555, หน้า 3) กล่าวว่า เป็นการตระหนัก ชาบซึ่ง รู้ถึงความดีที่มีอยู่จริงของบุคคลอื่น ยอมรับนับถือความดีของเขาด้วยใจจริงแล้วแสดงความนับถือต่อผู้นั้นด้วยการแสดงความอ่อนน้อมอ่อนโยนอย่างเหมาะสมทั้งต่อหน้าและลับหลังทำให้มีโอกาสถ่ายทอดความดีนั้นๆ จากผู้อื่นมาสู่ตนเอง

สรุปได้ว่า ความอ่อนน้อมเป็นคุณลักษณะของบุคคลที่แสดงออกทางความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความเคารพ ให้เกียรติ เปิดใจยอมรับข้อผิดพลาดทั้งของตนเองและผู้อื่นอย่างจริงใจ

เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ รู้สึกขอบคุณและมีน้ำใจกรุณาที่จะให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นเมื่อมีโอกาสและด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์

1.2 ความสำคัญของความอ่อนน้อม

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีได้พระราชทานพระราโชวาทเนื่องในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรแก่ผู้สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยรามคำแหง เมื่อวันที่ 21 ธันวาคม พ.ศ. 2528(2563,ออนไลน์) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการอ่อนน้อมถ่อมตนว่า

“การอ่อนน้อมถ่อมตน เป็นจริยธรรมอันเป็นที่ยอมรับกันในหมู่คนทุกชาติทุกภาษาว่าเป็นเครื่องประสานสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่น ทำให้สังคมมนุษย์รวมกันอยู่ได้อย่างสงบสุขซึ่งตรงกันข้ามกับความแข็งกร้าวรุนแรงอันเป็นสาเหตุให้เกิดความขัดแย้งและร้ายแรงไปจนถึงการแตกทำลายของสังคมมนุษย์ ดังนั้นมนุษย์ผู้พัฒนาตนเองเป็นผู้เจริญแล้วจึงเลือกหนทางที่นุ่มนวลคือความสุภาพอ่อนโยนและอ่อนน้อมเข้าหากันเป็นเครื่องประสานสัมพันธ์กัน...จึงต้องถือเป็นหน้าที่สำคัญที่จะต้องน้อมตัวลงไปหาผู้อื่น คือรู้จักอ่อนน้อมถ่อมตนต่อบุคคลทั่วไปเพื่อให้ได้รับความรัก ความนับถือ ความเคารพยกย่อง ความร่วมมือร่วมใจจากบุคคลทุกฝ่าย และได้รับแต่ความสำเร็จและความเจริญมั่นคงในการปฏิบัติงานทุกอย่าง”

ต่อมาในปี พ.ศ. 2561 พระองค์ทรงเสด็จไปเพื่อพระราชทานปริญญาบัตรแก่ผู้สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยอุบลราชธานีและทรงพระราชทานพระราโชวาทไปในทำนองเดียวกันว่า (2563,ออนไลน์)

“การอ่อนน้อมถ่อมตนนี้ เป็นความประพฤติปฏิบัติที่ยอมรับกันว่า เป็นเครื่องประสานสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้เป็นอย่างดีเพราะการปฏิบัติอย่างสุภาพอ่อนโยนและอ่อนน้อมเข้าหากันย่อมทำให้คนเรายู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข ตรงกันข้ามกับการปฏิบัติอย่างแข็งกร้าวรุนแรงซึ่งทำให้เกิดความขัดแย้งและความแตกแยกถ้าวาน”

พระราโชวาทดังกล่าวชี้ให้เห็นความสำคัญของความอ่อนน้อมที่จะเป็นเครื่องประสานไมตรีระหว่างกัน เป็นการประพฤติปฏิบัติต่อกันด้วยความอ่อนโยนสุภาพนำไปสู่การได้รับความนิยมนับถือและความร่วมแรงร่วมใจจากทุกฝ่ายในการปฏิบัติกิจการต่างๆ

ส่วน เชิดชัย อุดมพันธ์(2551,หน้า 70-71) ได้กล่าวถึงความสำคัญของความอ่อนน้อมถ่อมตนไว้ว่าเป็นคุณสมบัติที่หลายคนถูกปลูกฝังมาตั้งแต่วัยเยาว์เพราะเป็นคุณค่าที่ยอมรับกันว่าเหมาะสมควรแก่การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม ซึ่งอาจสร้างความประทับใจและเป็นเสน่ห์แก่บุคคลนั้นซึ่งสังคมไทยถือกันว่า ความอ่อนน้อมถ่อมตนเป็นคุณสมบัติของผู้ได้รับการอบรมมาดีแล้วและการแสดงกิริยาต่างๆ ด้วยความอ่อนน้อม ไม่ว่าจะเป็นารรับสิ่งของ การเดิน การให้ความช่วยเหลือ การกล่าวขอบคุณ ขอโทษหรือปฏิเสธ ก็ถือเป็นมารยาททางสังคมที่ควรแสดงออก ทุกคนจึงคุ้นเคยกับความอ่อนน้อม ประารถนาที่จะปฏิบัติด้วยความอ่อนน้อมและชื่นชมผู้ถ่อมตน บุคคลที่อ่อนน้อมถ่อมตนจึงได้ชื่อว่า “กัลยาณชน” อีกทั้งเป็นอุบายลดละความยึดมั่นถือ

มันในตัวคนที่มักหนักหน่วงขึ้นตามวัย ยิ่งสูงวัยยิ่งต้องถ่อมตัวมากขึ้น เพื่อพัฒนาตนและดำเนินชีวิตไปสู่ทิศทางอันพึงประสงค์ บุคคลผู้อ่อนน้อมถ่อมตนไม่ว่าระดับกัลยาณชนหรือธรรมิกชน จึงเป็นที่ปรารถนาของสังคมและเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาสังคมนั้นไปสู่ความสงบดีงาม

ขณะที่ โซฮาร์และมาร์แชลล์(Zohar & Marshall,2004,อ้างอิงจาก กรวิกา สุวรรณกุล,2560,หน้า 1805)ได้กล่าวถึงความอ่อนน้อมถ่อมตนไว้ว่า การที่บุคคลจะประสบความสำเร็จในการทำงานนั้นจะต้องเปิดรับประสบการณ์และการเรียนรู้จากบุคคลอื่น ถ้าบุคคลมีอัตตาสูงจะมีแรงจูงใจต่ำในการรับฟังและเรียนรู้จากผู้อื่น ทำให้เกิดปัญหาการปรับตัวในการทำงาน และถ้าบุคคลมีการเปิดใจยอมรับความผิดพลาดและความถูกต้องของผู้อื่นจะทำให้บุคคลทำงานได้อย่างมีความสุข ในทางตรงกันข้ามคนที่ไม่มีความอ่อนน้อมจะทำให้เป็นคนที่มีความภาคภูมิใจต่ำไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้ไม่เห็นความสามารถของตนเองที่จะก่อให้เกิดการประสบความสำเร็จ ก็จะทำให้ไม่กล้าแสดงออก ไม่กล้าที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เพราะคิดว่าตนเองรู้สึกด้อย แต่คนที่มีความภาคภูมิใจสูงเกินไป มักยึดตนเองเป็นที่ตั้งโดยไม่สนใจคนอื่น ก็ทำให้เป็นคนที่ไม่เปิดใจที่จะรับความคิดเห็น หรือเปิดรับประสบการณ์ใหม่ เป็นการปิดกั้นตนเองที่จะเรียนรู้ผู้อื่นหรืองานใหม่ๆ ส่วนคนที่ขาดความอ่อนน้อมย่อมส่งผลกระทบต่อตนเองและการเปิดรับโอกาสต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต

กล่าวได้ว่า ความอ่อนน้อมถ่อมตนเป็นคุณลักษณะที่ทุกสังคมยอมรับว่าเป็นเครื่องสร้างมิตรภาพไมตรีระหว่างบุคคล ทำให้เกิดความสงบสุขในการอยู่ร่วมกัน ทำให้ได้รับความเคารพยกย่องนับถือ อีกทั้งเป็นคุณธรรมที่จะช่วยลดความยึดมั่นถือมั่นในอัตตาตัวตน เปิดใจยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เห็นคุณค่าในตนเอง รู้จักเรียนรู้และเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ทำให้ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติกิจการหน้าที่ต่างๆ รวมถึงความสำเร็จในการดำเนินชีวิต

1.3 องค์ประกอบของความอ่อนน้อม

จากงานวิจัยของ กรวิกา สุวรรณกุล(2560,หน้า 1808-1813)ที่ได้ศึกษาวิเคราะห์องค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษาระดับปริญญาตรีพบว่า มี 6 องค์ประกอบได้แก่

1) การตระหนักรู้ในตนเอง คือ ความสามารถของบุคคลในการรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตนเองในสถานการณ์ต่างๆ รู้สาเหตุและผลของการแสดงออกทางอารมณ์ สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง มีความมั่นใจในควมมีคุณค่าและความสามารถของตนเอง

2) การนับถือตนเอง คือ ความรู้สึกเคารพ ให้เกียรติต่อคุณค่าที่มีอยู่ภายในตนเองหรือมีความภาคภูมิใจในตนเองซึ่งได้จากการประเมินคุณค่าตนเองในด้านความรู้ ความสามารถและการแสดงออก

3) การเปิดใจ คือ การยอมรับข้อเด่น ข้อด้อย ความถนัด ความสามารถรวมถึงการยอมรับข้อบกพร่องของตนเองและผู้อื่น ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล เปิดรับฟังความคิดเห็นใหม่ๆ และใฝ่เรียนรู้อยู่ตลอดเวลา

4) ความจริงใจ คือ การประพฤติหรือแสดงออกต่อผู้อื่นที่สอดคล้องกับความรู้สึก ความนึกคิดของตนเองอย่างตรงไปตรงมาปราศจากอคติหรือความลำเอียง กอปรกับความรู้สึกที่มีความรักเมตตาและปรารถนาดี

5) ความรู้สึกขอบคุณ คือ การประพฤติที่แสดงออกถึงความรู้สึกซาบซึ้งและสำนึกในบุญคุณ การเห็นคุณค่าในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตนเองได้ เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ อาคารสถานที่สิ่งแวดล้อม โดยการให้ความเคารพ ปฏิบัติตามคำสั่งสอน ช่วยเหลือ เอาใจใส่ไม่ทอดทิ้ง

6) ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ คือ การประพฤติที่แสดงออกถึงความรู้สึกและสภาวะจิตใจที่มีความกระตือรือร้นหรือความมุ่งมั่นพยายามในการช่วยเหลือแบ่งเบาภาระหน้าที่เพื่อให้สำเร็จลุล่วงตามจุดประสงค์

และชี้ให้เห็นว่า การตระหนักรู้ในตนเองถือว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของความอ่อนน้อมซึ่งหมายถึง การรู้ตัวเสมอว่ากำลังทำอะไร การรับรู้ถึงข้อดีข้อเสียของตนเอง การค้นพบความสามารถของตนเอง เมื่อใครสามารถรับรู้ว่าจะอะไรทำให้ใคร การเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง การใช้เหตุผลมากกว่าใช้อารมณ์ในการแก้ปัญหา การรับรู้ว่าคุณเองมีข้อบกพร่องและจะแก้ไขตนเองให้ดีขึ้น เมื่อถูกวิพากษ์วิจารณ์สามารถทำใจยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ เมื่อกระทำผิดกล้าอธิบายเหตุผลให้ผู้อื่นทราบ สามารถระงับอารมณ์โดยไม่ให้อารมณ์ความรู้สึกมาเป็นอุปสรรคในชีวิต

ขณะที่การศึกษาของ ไกล์รุ่ง ชุ่มกระจ่าง(2540, หน้า 65) ได้ศึกษาองค์ประกอบบุคลิกภาพจากการประเมินของนักศึกษาวิชาชีพรู สถาบันราชภัฏ พบว่า องค์ประกอบบุคลิกภาพด้านความอ่อนน้อม ได้แก่ ความสุภาพอ่อนโยน ความอ่อนน้อม พุดเพราะ ถ่อมเนื้อถ่อมตัวและสงบเสถียรเยียมตัว

สรุปได้ว่า ความอ่อนน้อมเป็นองค์ประกอบของบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง รู้จักแสดงความรู้สึกขอบคุณด้วยความเปิดใจและจริงใจ ยอมรับฟังข้อวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่นโดยปราศจากอคติ ให้เกียรติและเคารพนับถือในตนเอง มีความปรารถนาที่จะช่วยเหลือหรือแบ่งเบาภาระหน้าที่ของผู้อื่น

1.4 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับคุณธรรมจริยธรรม

ความอ่อนน้อมเป็นองค์ประกอบหนึ่งของคุณลักษณะด้านคุณธรรมจริยธรรม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับแนวคิดด้านคุณธรรมจริยธรรมร่วมด้วย ซึ่งมีนักการศึกษาได้ให้แนวคิดไว้ดังนี้

โคลเบิร์ก(Kohlberg, 1964, อ้างอิงจาก คู่มือ : การพัฒนาและส่งเสริมการปฏิบัติตามมาตรฐานทางจริยธรรมข้าราชการพลเรือนสำหรับคณะกรรมการจริยธรรม, 2563, ออนไลน์) ผู้ที่นำแนวคิดพัฒนาการด้านสติปัญญาของเพียเจต์มาพัฒนาเป็นแนวคิดเหตุผลเชิงจริยธรรมได้แบ่งพัฒนาการด้านจริยธรรมของมนุษย์ออกเป็น 3 ระดับ แต่ละระดับยังแบ่งออกเป็น 2 ชั้น ดังนี้

1. ระดับก่อนเกณฑ์(Reconvention)เป็นระดับบุคคลที่ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางในการตัดสินใจ การกระทำ สิ่งใดมักจะคำนึงถึงผลประโยชน์ของตนเองที่จะได้รับเป็นใหญ่ โดยมีได้คำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับผู้อื่น ระดับนี้แบ่งเป็น 2 ชั้น ประกอบด้วย

ชั้นที่ 1 หลักการเชื่อฟังคำสั่งและหลบหลีกการถูกลงโทษ บุคคลที่มีการตัดสินใจอยู่ในชั้นนี้จะตัดสินใจการกระทำว่าดี-เลว ถูก-ไม่ถูก โดยพิจารณาที่ผลการกระทำว่าจะส่งผลต่อตนเองอย่างไร หลบหลีกการถูกลงโทษทางกายเพราะกลัวได้รับความเจ็บปวด ยอมทำตามคำสั่งผู้มีอำนาจทางกายเหนือตน ผู้ที่ใช้หลักการตัดสินใจชั้นนี้มักเป็นเด็กอายุ 2-7 ปี

ชั้นที่ 2 หลักการแสวงหารางวัล บุคคลที่มีการตัดสินใจอยู่ในชั้นนี้เป็นผู้ที่ถือว่าการกระทำที่ถูกต้องคือ การกระทำที่สนองความต้องการของตนและทำให้คนเกิดความพอใจ ต้องการรางวัลเป็นเครื่องตอบแทน การสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นไปในลักษณะแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ผู้ใช้หลักการตัดสินใจชั้นนี้มักเป็นเด็กอายุ 7-10 ปี

2. ระดับตามกฎหมายเกณฑ์ (Convention) เป็นระดับที่บุคคลเรียนรู้ที่จะกระทำตามกฎหมายเกณฑ์ของกลุ่มย่อยของตน กระทำตามกฎหมายหรือกฎเกณฑ์ของศาสนา รู้จักที่จะเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีความสามารถที่จะแสดงบทบาทของตนได้อย่างเหมาะสมเมื่ออยู่ในสังคม ระดับนี้แบ่งออกได้เป็น 2 ชั้น ประกอบด้วย

ชั้นที่ 3 หลักการทำตามผู้อื่นเห็นชอบ พฤติกรรมที่ดีตามที่คนของผู้อื่นเห็นชอบ ผู้ใช้หลักการตัดสินใจชั้นนี้ก็คือ การทำให้ผู้อื่นพอใจและยอมรับ มักจะเอาความพึงพอใจหรือกฎเกณฑ์ของกลุ่มเป็นใหญ่ ลักษณะที่เด่นก็คือ การคล้อยตาม ส่วนผู้ใหญ่ที่จริยธรรมหยุดชะงักในชั้นนี้จะเป็นผู้กระทำการใด ๆ โดยเห็นแก่พวกพ้อง เครือญาติและเพื่อนฝูงมากกว่าจะตัดสินใจกระทำสิ่งใดเพื่อส่วนรวม พยายามทำตนให้ผู้อื่นรักหรือมองเห็นว่าน่ารัก ผู้ใช้หลักชั้นนี้มักมีอายุประมาณ 10-13 ปี

ชั้นที่ ๔ หลักการทำตามหน้าที่ทางสังคม ตามกฎหมาย กฎเกณฑ์ของสังคม บุคคลจะเริ่มมองเห็นความสำคัญของกฎเกณฑ์ระเบียบต่างๆ เห็นความสำคัญของการทำตามหน้าที่ตน แสดงการยอมรับเคารพในอำนาจและมุ่งรักษาไว้ซึ่งกฎเกณฑ์ทางสังคม ผู้มีหลักการตัดสินใจชั้นนี้ มักเป็นผู้มีอายุระหว่าง 13-16 ปีและผู้ใหญ่โดยทั่วไป หากจริยธรรมชั้นนี้หยุดชะงัก บุคคลจะกระทำการใด ๆ โดยอ้างกฎระเบียบ เป็นสำคัญโดยไม่สนใจประโยชน์ส่วนรวม

3. ระดับเหนือกฎหมาย(Post-Convention) ในระดับนี้การตัดสินใจพฤติกรรมใดๆ เป็นไปตามความคิดและเหตุผลของตนเอง แล้วตัดสินใจไปตามที่ตนคิดว่าเหมาะสม ระดับนี้แบ่งออกเป็น 2 ชั้นด้วยกัน ประกอบด้วย

ชั้นที่ 5 หลักการทำตามคำมั่นสัญญาของสังคม ชั้นนี้ยึดประโยชน์และความถูกต้องเพื่อประโยชน์ส่วนรวมเป็นหลัก เป็นการกระทำที่เป็นไปตามข้อตกลงและยอมรับกันของผู้ที่มีจิตใจสูง โดยจะต้องนำเอากฎเกณฑ์ของสังคม กฎหมาย ศาสนา และความคิดเห็นของบุคคลรอบด้านมาร่วมในการพิจารณาความ

เหมาะสมด้วยใจเป็นกลาง เข้าใจในสิทธิของตนและเคารพในสิทธิของผู้อื่น สามารถควบคุมตนเองได้ มีความภาคภูมิใจเมื่อทำดีและละอายใจตนเองเมื่อทำชั่ว ผู้มีการตัดสินใจโดยใช้หลักนี้มักเป็นผู้ที่มีอายุมากกว่า 16 ปีขึ้นไป

ขั้นที่ 6 หลักการยึดอุดมคติสากล มีลักษณะแสดงถึงความเป็นสากลนอกเหนือจากกฎเกณฑ์ในสังคมของตน มีความยืดหยุ่นทางจริยธรรมเพื่อจุดมุ่งหมายอันเป็นอุดมคติที่ยิ่งใหญ่ มีหลักธรรมประจำใจของตนเอง มีความเกลียดกลัวความชั่ว เลื่อมใสศรัทธาในความดีงาม ยึดประโยชน์ส่วนรวมเป็นหลัก ผู้มีหลักการตัดสินใจขั้นนี้ส่วนมากเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนกลางและบุคคลที่มีสติปัญญาในระดับสูง

ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม

ในประเทศไทย ศ.ดร. ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2536, อ้างอิงจาก สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, 2551, หน้า 60-63) ได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับคุณธรรมจริยธรรมและได้เสนอทฤษฎีที่อธิบายความเกี่ยวข้องระหว่างลักษณะทางจิตกับพฤติกรรมของบุคคล โดยเสนอในชื่อทฤษฎี “ต้นไม้จริยธรรม” ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรมเป็นทฤษฎีที่เสนอจิตลักษณะ 8 ประการ ซึ่งถูกนำเสนออยู่ในรูปของต้นไม้ประกอบด้วย ส่วนที่เป็นราก ส่วนที่เป็นลำต้น และส่วนที่เป็นดอกและผลของต้นไม้

ส่วนที่ 1 คือ ราก ประกอบด้วยรากหลัก 3 ราก ซึ่งแทนจิตลักษณะพื้นฐานสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ 1) สุขภาพจิต หมายถึง ความวิตกกังวล ตื่นเต้น ไม่สบายใจของบุคคลอย่างเหมาะสมกับเหตุการณ์ 2) ความเฉลียวฉลาด หรือสติปัญญา หมายถึง การรู้การคิดในขั้นรูปธรรมหลายด้าน และการคิดในขั้นนามธรรม และ 3) ประสพการณ์ทางสังคม หมายถึง การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ความเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจ และสามารถคาดหรือทำนายความรู้สึกของบุคคลอื่น จิตลักษณะทั้ง 3 ประการนี้จะเป็จิตลักษณะพื้นฐานของจิตลักษณะ 5 ตัวบนลำต้น และเป็นจิตลักษณะพื้นฐานของพฤติกรรมของบุคคลในส่วนที่เป็นดอกและผลด้วย ดังนั้น บุคคลจะต้องมีจิตลักษณะทั้ง 3 ประการนี้ในปริมาณสูงเหมาะสมตามวัย จึงจะทำให้จิตลักษณะอีก 5 ตัวบนลำต้นพัฒนาได้อย่างดีและมีพฤติกรรมที่น่าปรารถนามากด้วย

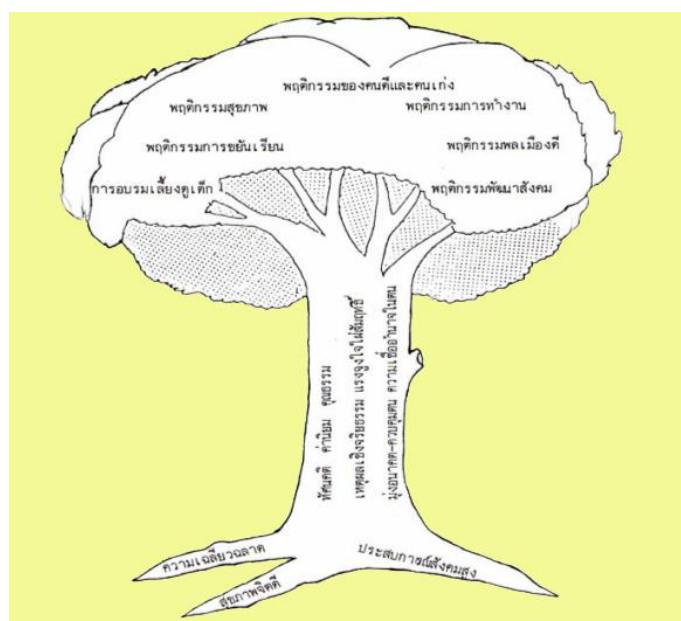
ส่วนที่ 2 คือ ส่วนที่เป็นลำต้น อันเป็นผลจากจิตลักษณะพื้นฐานที่ราก 3 ประการ ประกอบด้วยจิตลักษณะ 5 ประการ ได้แก่ 1) ทศนคติค่านิยม และคุณธรรม ทศนคติ หมายถึง การเห็นประโยชน์ – โทษของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความพอใจ ไม่พอใจต่อสิ่งนั้น และความพร้อมที่จะมีพฤติกรรมต่อสิ่งนั้น ส่วนคุณธรรม หมายถึง สิ่งที่ส่วนรวมเห็นว่าดีงาม ส่วนใหญ่แล้วมักเกี่ยวข้องกับหลักทางศาสนา เช่น ความกตัญญู ความเสียสละ ความซื่อสัตย์ เป็นต้น และค่านิยม หมายถึง สิ่งที่คนส่วนใหญ่เห็นว่าสำคัญ เช่น ค่านิยมที่จะศึกษาต่อในระดับสูง ค่านิยมในการใช้สินค้าไทย ค่านิยมในด้านการรักษาสุขภาพ เป็นต้น 2) เหตุผลเชิงจริยธรรม หมายถึง เจตนาของการกระทำที่ทำเพื่อส่วนรวมมากกว่าส่วนตัวหรือพวกพ้อง 3) ลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตน หมายถึง ความสามารถในการคาดการณ์ไกลว่า สิ่งที่จะกระทำลงไปในปัจจุบันจะส่งผลอย่างไร ในปริมาณเท่าใด ต่อใคร ตลอดจนความสามารถในการอดได้ 4) ความเชื่ออำนาจในตน หมายถึง ความเชื่อว่าผล

ที่ตนกำลังได้รับอยู่ เกิดจากการกระทำของตนเอง มิใช่เกิดจากโชคเคราะห์ความบังเอิญหรือการควบคุมของคนอื่น เป็นความรู้สึกในการทำนายได้ และ 5) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ หมายถึง ความมานะพยายามฝ่าฟันอุปสรรคในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยไม่ย่อท้อ

ส่วนที่ 3 คือ ส่วนของดอกและผล เป็นส่วนของพฤติกรรมของคนดีและคนเก่ง ซึ่งแสดงพฤติกรรมทำความดีละเว้นความชั่ว ซึ่งเป็นพฤติกรรมของคนดีและพฤติกรรมการทำงานอย่างขยันขันแข็งเพื่อส่วนรวมอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นพฤติกรรมของคนเก่ง สามารถแบ่งเป็น 2 ส่วนด้วยกัน ประกอบด้วย

1) พฤติกรรมของคนดีประกอบด้วย 2 พฤติกรรมหลัก ได้แก่ 1) พฤติกรรมไม่เบียดเบียนตนเอง เป็นพฤติกรรมของบุคคลที่ไม่เป็นการทำร้ายหรือทำลายตนเอง เช่น พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเอง พฤติกรรมการบริโภคสิ่งที่มีประโยชน์ ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ ไม่ติดยาเสพติด พฤติกรรมไม่เล่นการพนัน เป็นต้น และ 2) พฤติกรรมไม่เบียดเบียนผู้อื่น เป็นพฤติกรรมของบุคคลที่ไม่ทำร้าย ทำลาย หรือทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เช่น พฤติกรรมสุภาพบุรุษ ไม่ก้าวร้าว พฤติกรรมการขับชื้ออย่างมีมารยาท พฤติกรรมซื่อสัตย์ เป็นต้น

2) พฤติกรรมของคนดีและเก่ง ประกอบด้วย 2 พฤติกรรมหลัก ได้แก่ 1) พฤติกรรมรับผิดชอบ เช่น พฤติกรรมการเรียนรู้ การทำงาน พฤติกรรมการปกครองของหัวหน้า พฤติกรรมรับผิดชอบต่อหน้าที่และพฤติกรรมเคารพกฎหมาย เป็นต้น และ 2) พฤติกรรมพัฒนา เช่น พฤติกรรมพัฒนาตนเอง อาทิ พฤติกรรมใฝ่รู้ พฤติกรรมรักการอ่าน เป็นต้น พฤติกรรมพัฒนาผู้อื่น เช่น พฤติกรรมการสนับสนุนให้ผู้อื่นปลอดภัยในการทำงาน พฤติกรรมการเป็นกัลยาณมิตร พฤติกรรมเพื่อนช่วยเพื่อนป้องกันโรคเอดส์ เป็นต้น และพฤติกรรมพัฒนาสังคม เช่น พฤติกรรมอาสา เป็นต้น



ภาพที่ 2.1 ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม(จิตลักษณะ 8 ประการที่เป็นสาเหตุของพฤติกรรมของคนไทย ,อ้างอิงจาก ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2526,2544)

กล่าวได้ว่า จริยธรรมเป็นองค์ประกอบของมนุษย์ที่มีส่วนสัมพันธ์กับสติปัญญา มีพัฒนาการมาตั้งแต่เยาว์วัยจากระดับคับแคบที่คำนึงถึงผลประโยชน์ที่ตนเองจะได้รับเป็นใหญ่จนถึงระดับจริยธรรมที่มองเห็นประโยชน์ส่วนรวมเป็นที่ตั้ง รู้จักใช้เหตุผลพิจารณาความถูก-ผิด ดี-ชั่ว ยึดถือคุณธรรมประจำใจ มีความรู้สึกระอายชั่วกลัวบาป มีความมุ่งมั่นขยันที่จะพัฒนาตนเอง สังคมและช่วยเหลือผู้อื่น

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สาธิต ใจตง(2560,หน้า 74-77)ได้ศึกษาวิเคราะห์องค์ประกอบคุณลักษณะทางคุณธรรมจริยธรรมของนักศึกษาครุศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 3 และ 4 จำนวน 1,104 คน โดยใช้แบบสอบถามคุณลักษณะเชิงคุณธรรมจริยธรรมที่มีค่าความเชื่อมั่น 0.95 ซึ่งพบว่า คุณลักษณะทางคุณธรรมจริยธรรมของนักศึกษาประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่

- 1) ด้านการรู้จักคิด เป็นการตระหนักรู้ประเด็นปัญหาเกี่ยวกับคุณธรรมจริยธรรม การรู้ค่านิยม การมีมุมมอง การมีเหตุผลด้านคุณธรรมจริยธรรม การตัดสินใจโดยไตร่ตรอง การรู้จักคุณธรรมในตน
- 2) ด้านความรู้ เป็นมโนธรรม ความภาคภูมิใจในตนเอง ความเห็นอกเห็นใจ การรักหรือชอบทำในสิ่งดีงาม การควบคุมตัวเอง ความอ่อนน้อมถ่อมตน
- 3) ด้านพฤติกรรม เป็นความตั้งใจมุ่งมั่น นิสสัยคุณธรรมจริยธรรม

จรัส แก้วเป็ง(2546,หน้า 82-83)ได้ศึกษาวิธีการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมด้านความเคารพ(คารวะธรรม) กับนักเรียนโรงเรียนเชียงคำวิทยา จำนวน 4,973 คน ประกอบด้วย ครู-อาจารย์ 101 คน นักเรียน 2,432 คน ผู้ปกครองนักเรียน 2,432 คนและพระสงฆ์จำนวน 8 รูป ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมด้านความเคารพนอบน้อม มีกิริยาสำรวมต่อพระพุทธรูป พระธรรมและพระสงฆ์ด้วยความตั้งใจ มีความเคารพนอบน้อมต่อครู-อาจารย์ขณะเดินผ่านหรือการเข้าพบในสถานการณ์ต่างๆ มีความเคารพต่อเพื่อน เช่น การแสดงความชื่นชมยินดีเมื่อเพื่อนทำความดีและได้รับรางวัลและมีการแสดงพฤติกรรมอย่างมีสัมมาคารวะนอบน้อมต่อผู้ปกครองทั้งการพุดจาและการแสดงออกทางกิริยามารยาท

วิวัฒน์ จันทร์กิตทองและรัชณี วนาพิทักษ์วงศ์(2558,หน้า 1185-1193)ได้ศึกษาการพัฒนามารยาทไทยด้านการไหว้และการยืมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสะเดาขรรค์ชัยกัมพลานนท์อนุสรณ์ จำนวน 12 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 405 คน ก่อนให้ความรู้มีการประเมินมารยาท พบว่า จำนวน 2 ห้องมีมารยาทในระดับดี จำนวน 1 ห้องมีมารยาทในระดับพอใช้และจำนวน 9 ห้อง มีมารยาทที่ควรปรับปรุง หลังจากให้ความรู้มีมารยาทด้านการยืมการไหว้ในระดับดีเยี่ยมจำนวน 9 ห้อง และระดับดีมากจำนวน 3 ห้อง นอกจากนี้ยังให้ครูและผู้ปกครองประเมิน พบว่า ครูและผู้ปกครองมีความพึงพอใจต่อมารยาทของนักเรียนในภาพรวมระดับดีมาก

อริวา ไพรซ์พิบูลย์(2560,หน้า 571)ที่ศึกษาผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 คน ดำเนินการใช้กิจกรรมจำนวน 10 ครั้งๆละ 50 นาที โดยใช้หลักไตรสิกขาเป็นพื้นฐานฝึกการเรียนรู้และพัฒนา มีการจัดกิจกรรมเป็นไปตามขั้นตอน คือ เริ่มจากการเรียนรู้ด้วยเห็นชอบ เห็นถึงสิ่งที่ถูกต้อง ฝึกปฏิบัติ ฝึกแสดงออกทางกายด้วยการลงมือทำทั้งการปฏิบัติทางกายและปฏิบัติด้วยวาจา และมีกิจกรรมที่พัฒนาการคิดวิเคราะห์ คิดด้วยความสมเหตุสมผล ผลพบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนมีความอ่อนน้อมถ่อมตนสูงกว่าก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมยังพบว่าสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกัน

สีปะเส็ด แก้วบัวบาน(2555,หน้า 92-93)ได้ศึกษาสภาพปัญหาและการพัฒนามารยาทของนักศึกษาวิทยาลัยสหวันบริหารธุรกิจ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ผู้เข้าร่วมวิจัยจำนวน 20 คนและกลุ่มผู้ให้ข้อมูลจำนวน 58 คน ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาเกี่ยวกับมารยาทของนักศึกษาได้แก่ พฤติกรรมก้าวร้าว ขาดความเคารพและไม่เชื่อฟังครูอาจารย์ ขาดความอ่อนน้อมถ่อมตน พูดจาไม่สุภาพ กิริยามารยาทไม่สำรวมเมื่อเดินผ่านผู้ใหญ่ ซึ่งปัจจัยที่เป็นสาเหตุได้แก่ สถานะทางครอบครัว ชุมชน สภาพแวดล้อม วัฒนธรรมประเพณีที่ต่างกัน ขาดการเอาใจใส่จากครูอาจารย์ ระเบียบวินัยย่อหย่อน บุคลิกภาพส่วนตัว และหลังจากดำเนินการพัฒนามารยาท ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพูดจาสุภาพมากยิ่งขึ้น ให้ความเคารพและสำรวมขณะที่เข้าหาผู้ใหญ่ แสดงความอ่อนน้อมถ่อมตนด้วยการยกมือไหว้และรู้จักยกมือไหว้ต่อนักศึกษารุ่นพี่รุ่นน้อง

คัมลาชิ(Imanuel Kamiasi,2017,Page 68)ศึกษาความสุภาพเชิงบวกต่อการใช้คำหรือประโยคในการสนทนาของนักเรียนโปรแกรมภาษาอังกฤษ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 26 คน ผลการศึกษาพบว่า คำพูดที่ถูกใช้มากที่สุดได้แก่ คำชื่นชม รองลงเป็นคำแสดงความขอบคุณ คำขอโทษ คำยกย่อง คำแสดงความยินดีตามลำดับและน้อยสุดเป็นคำสั่ง ส่วนประโยคที่แสดงถึงความสุภาพได้แก่ ประโยคคำถาม การขอร้อง การไม่เห็นด้วย การแนะนำ การบอกปิด ตามลำดับและน้อยสุดเป็นการออกคำสั่งเชิงข่มขู่

ไกเกียและโมซาฟฟารี(Yahya Keikhaie & Zahra Mozaffari,2013,Page 51)ได้ศึกษาลักษณะทางเพศที่ส่งผลต่อความสุภาพอ่อนโยนด้านการพูด เครื่องมือที่ใช้สำรวจเป็นแบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยเพศชาย จำนวน 30 คน เพศหญิง จำนวน 30 คน ผลการศึกษาพบว่า โดยทั่วไป เพศหญิงจะพูดคุยกับเพศหญิงด้วยกันด้วยความสุภาพมากกว่าพูดคุยกับเพศชาย ขณะที่ เพศชายจะพูดคุยด้วยความสุภาพทั้งต่อเพศชายและเพศหญิง และยังพบอีกว่า เพศของผู้ฟังมีส่วนสำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมความสุภาพอ่อนโยนของผู้พูดอีกด้วย

สรุปได้ว่า ความอ่อนน้อมเป็นคุณลักษณะอันพึงประสงค์หรือเป็นพฤติกรรมที่ให้การยอมรับทุกวัฒนธรรม เป็นหนึ่งในองค์ประกอบด้านคุณธรรมจริยธรรมซึ่งเป็นคุณลักษณะทางพฤติกรรม ความรู้สึกและ

ความคิดในเชิงสุภาพ มีกิริยามารยาททั้งทางร่างกายและคำพูดที่แสดงออกถึงความเคารพให้เกียรติ รู้จักควบคุมตนเองและรู้จักถ่อมตัว

หลังจากที่ได้พบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนน้อมซึ่งเป็นองค์ประกอบย่อยของคุณลักษณะด้านคุณธรรมจริยธรรมพบว่า เป็นลักษณะของบุคคลที่รู้จักแสดงออกซึ่งสัมมาคารวะหรือความเคารพ มีความสุภาพ การเปิดใจยอมรับความคิดใหม่ๆ การรับรู้ตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง มีความนับถือตนเองและผู้อื่น สามารถชื่นชมและขอบคุณบุคคลอื่นได้ ยอมรับข้อผิดพลาดของตนเอง มีความจริงใจ มีความกรุณาต่อผู้อื่นและยินดีช่วยเหลือผู้อื่น รวมถึงมีความกตัญญูรู้คุณทั้งต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อมโดยการแสดงความเคารพ ปฏิบัติตามคำสั่งสอน เอาใจใส่ และช่วยเหลือ ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สังเคราะห์มาเป็นองค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครู มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรซึ่งมีลักษณะบริบทเฉพาะ ดังต่อไปนี้

- 1) การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมของตนเองในสถานการณ์ต่างๆ รู้สาเหตุและผลของการแสดงออก สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง
- 2) การเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น หมายถึง ความรู้สึกเคารพ ให้เกียรติและนับถือต่อคุณค่าที่มีอยู่ภายในตนเองและผู้อื่นซึ่งเกิดจากการคำนึงถึงคุณค่าของสภาพอ่อนโยนในการอยู่ร่วมกัน
- 3) การเปิดใจยอมรับ หมายถึง การยอมรับข้อเด่น ข้อด้อย ความถนัด ความสามารถ ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลรวมถึงการยอมรับข้อบกพร่องของตนเองและผู้อื่นอย่างจริงใจปราศจากอคติ เปิดใจรับฟังความคิดเห็นใหม่ๆ และใฝ่เรียนรู้อยู่เสมอ
- 4) การรู้สึกสำนึกขอบคุณ หมายถึง การประพจน์ที่แสดงออกถึงความรู้สึกซาบซึ้งและสำนึกในบุญคุณ การเห็นคุณค่าในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตนเองได้ เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ อาคารสถานที่สิ่งแวดล้อม โดยการให้ความเคารพ ปฏิบัติตามคำสั่งสอน ช่วยเหลือ เอาใจใส่ไม่ทอดธุระ
- 5) การเอื้อเฟื้อช่วยเหลือ คือ การประพจน์ที่แสดงออกถึงความรู้สึกและสภาวะจิตใจที่มีความกระตือรือร้นหรือความมุ่งมั่นพยายามในการช่วยเหลือแบ่งเบาภาระหน้าที่เพื่อให้สำเร็จลุล่วงตามจุดประสงค์

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตปัญญาศึกษา

2.1 ความหมายของจิตปัญญาศึกษา

จิตปัญญาศึกษาเป็นกระบวนการศึกษาเรียนรู้ที่เน้นมิติภายในตัวบุคคล เป็นการใคร่ครวญพิจารณาด้วยใจที่เป็นกลางผ่านการตระหนักรู้หรือสติ ทำให้เกิดการเปิดใจเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ๆทั้งด้านบวกและลบ สามารถมองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างตนเองและสรรพสิ่ง เกิดความรักและเมตตาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เป็นการศึกษาที่ทำให้เข้าใจด้านในของตนเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริง ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิด

ความเป็นอิสระ ความสุข ปัญญาและความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่งหรืออีกนัยหนึ่งเกิดความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์(ประเวศ วะสี,2550,หน้า 13-14) สอดคล้องกับ ธนา นิลชัยโกวิทย์และคณะ(2551,หน้า 142) ที่ได้ให้ความหมายไว้ว่า จิตตปัญญาศึกษาเป็นการเรียนรู้รูปแบบหนึ่งเพื่อการเปลี่ยนแปลง กล่าวคือ มุ่งเน้นการพัฒนาในด้านในและการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเองอย่างลึกซึ้งเพื่อให้เกิดปัญญาที่เห็นความเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง เกิดความรักความเมตตาที่อยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจอย่างลึกซึ้งทำให้เกิดจิตสำนึกที่ดีงามและตระหนักถึงหน้าที่ของตนเองที่มีต่อมวลมนุษย์และสรรพสิ่งในธรรมชาติผ่านวิถีปฏิบัติแนวจิตตปัญญาหลากหลายรูปแบบ

ขณะที่ จุมพล พูลภัทรชีวิน(2552,หน้า 9) กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นและพัฒนาความตระหนักรู้ การเรียนรู้และเท่าทันมิติโลกภายใน(อารมณ์ความรู้สึก ความคิดความเชื่อ ทศนะ มุมมองต่อชีวิต โลกและสรรพสิ่ง)ของตนเอง ให้คุณค่าการเรียนรู้ด้วยใจที่ใคร่ครวญ ซึ่งหมายถึงการสังเกตอย่างมีสติต่อการเปลี่ยนแปลงภายในของตนเองที่เกิดขึ้นจากการเผชิญผู้อื่นและโลกภายนอกผ่านกระบวนการวิธีการและกิจกรรมที่หลากหลาย มีเป้าหมายที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานอย่างลึกซึ้งทางความคิด ความเชื่อและจิตสำนึกใหม่เกี่ยวกับตนเอง โลกและสรรพสิ่ง ส่งผลต่อการประพฤติปฏิบัติและการดำเนินชีวิตอย่างมีสติอย่างมีปัญญา มีความรักและความเมตตาต่อตนเองและสรรพสิ่งในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งและเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ พิเชษฐ พินิจและอนุศิษฐ์ อ้นมานะกุล(2558, หน้า 14) ได้ให้ความหมายไปในทำนองเดียวกันว่า จิตตปัญญาศึกษาเป็นวิถีทางในการปลูกฝังการเรียนรู้ผ่านกระบวนการใคร่ครวญด้วยตนเองซึ่งเป็นการศึกษาที่มุ่งเน้นการพัฒนาภายในอย่างแท้จริง(Inside Learning) จิตตปัญญาเน้นให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆโดยปราศจากอคติ เกิดความรักความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่างๆมาประยุกต์ใช้ในชีวิตอย่างสมบูรณ์

นอกจากนี้ สลักจิต ตีรณโอภาส(2563,ออนไลน์)และสุพิชญา โคทวิ(2555,หน้า 44) ได้ให้ความหมายคล้ายๆกันว่า เป็นกระบวนการในการเรียนรู้ของบุคคลที่ใช้ใคร่ครวญสิ่งต่างๆที่ปราศจากการอคติ ซึ่งเน้นการเรียนรู้จากภายใน จนเกิดความรู้ มีจิตใจที่ดีงามและเกิดปัญญาที่จะเข้าใจสรรพสิ่งรอบตัวอย่างแท้จริง เกิดความรักความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ ธรรมชาติสิ่งแวดล้อม มีจิตสำนึกที่ดีต่อส่วนรวม สามารถที่จะเชื่อมโยงองค์ความรู้จากศาสตร์ต่างๆ มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข อีกทั้ง ยังได้ตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งที่เรียนรู้ ทำให้จิตได้รับการพัฒนาอย่างแท้จริง

กล่าวได้ว่า จิตตปัญญาศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นมิติภายในตัวบุคคล ผ่านการตระหนักรู้และใคร่ครวญเกี่ยวกับความคิดความเชื่อ อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมรวมทั้งสิ่งแวดล้อมรอบตัวด้วยจิตใจที่เป็นกลางปราศจากอคติจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ มีจิตใจที่ประกอบด้วยความเมตตา เห็นการเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับสรรพสิ่งที่อิงอาศัยซึ่งกันและกันอย่างเป็นเอกภาพ เกิดจิตสำนึกต่อส่วนรวม มีความเคารพอ่อนน้อมต่อธรรมชาติและรู้จักประยุกต์องค์ความรู้ที่หลากหลายมาใช้ในการดำรงชีวิตอย่างเป็นสุข

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้แนวคิดปัญญาศึกษา

ธนา นิลชัยโกวิทย์และอดิสร จันทรสข(2559,หน้า 67-68)ได้วิเคราะห์และสังเคราะห์หลักปรัชญาการเรียนรู้แนวคิดปัญญาศึกษาไว้ 2 ประการ ได้แก่

1. ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์(Humanistic value)คือ ความเชื่อมั่นว่ามนุษย์มีความสามารถศักยภาพในการเรียนรู้และพัฒนาตัวเองได้อย่างต่อเนื่อง มีความจริง ความดีและความงามในตนเปรียบเสมือนเมล็ดพันธุ์พืชที่มีศักยภาพในการเจริญเติบโต เมื่อเงื่อนไขต่างๆ พร้อม เมล็ดพันธุ์นั้นก็สามารถเติบโตขึ้นจนกลายเป็นต้นไม้ใหญ่ได้ มนุษย์ก็มีศักยภาพภายในตัวเองเมื่อพร้อมด้วยกระบวนการเข้าทำงานภายใน จิตใจของมนุษย์นั้นก็จะเติบโตขึ้นเป็นจิตใหญ่ ให้ร่มเงาแก่ตนเองและผู้อื่น กระบวนการจัดการเรียนรู้จึงไม่ใช่การ “สอน” แต่เป็นการจัดเงื่อนไขให้ศักยภาพภายในที่มีอยู่แล้วพัฒนาขึ้นเพื่อให้เกิดการเติบโตจากภายใน(ปราณี อ่อนศรี,2557,หน้า 9)

2. กระบวนทัศน์องค์รวม(Holistic paradigm)คือ ทัศนะที่มองโลกในแง่ความสัมพันธ์และการผสานเข้าด้วยกันของสรรพสิ่ง เป็นทัศนะที่มองว่า ธรรมชาติของสรรพสิ่งเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกัน เป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่ง ทั้งมนุษย์และสรรพสิ่งต่างๆก็เป็นองค์รวมของกันและกัน ดังนั้นมนุษย์จึงไม่ควรยึดเอาตัวเองเป็นศูนย์กลางและควรปฏิบัติต่อสรรพสิ่งอย่างไม่แยกส่วนจากชีวิต ซึ่งสะท้อนในการจัดกระบวนการเรียนรู้ในแง่มุมต่างๆ ดังนี้(ศิริประภา พงุทธิกุล,2553,หน้า 5)

2.1 การเรียนรู้ที่เชื่อมโยงทั้งภายในและภายนอก ไม่แยกการเรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองออกจากการเรียนรู้โลก ไม่แยกวิชาออกจากคน ไม่พัฒนาด้านใดโดยตัดขาดความเป็นจริงจากสังคม ไม่แยกมนุษย์ออกจากเงื่อนไขทางประวัติศาสตร์ เศรษฐกิจ สังคมการเมืองและวัฒนธรรม

2.2 การเรียนรู้ที่เชื่อมโยงเข้าถึงความจริง ความดีและความงามเข้าด้วยกัน แตกต่างจากวิทยาศาสตร์กระแสหลักที่พยายามแยกการค้นหาคำความจริงออกจากเรื่องของคุณค่า จิตใจและสุนทรีภาพ เพราะการเข้าถึงธรรมชาติที่แท้ของสรรพสิ่งจะสามารถเข้าถึงความจริง ความดี ความงามได้พร้อมกัน เช่น การเข้าใจธรรมชาติของชีวิตอย่างชัดเจน(ความจริง) ย่อมทำให้เห็นคุณค่าและความงามของชีวิตและเกิดความรู้สึกถึงงามขึ้นในจิตใจ

2.3 การเรียนรู้ที่มุ่งพัฒนามนุษย์อย่างเป็นองค์รวมทั้งสามฐาน คือ ฐานกาย ฐานใจ ฐานหัวไปอย่างต่อเนื่อง ผสมผสานกันในจังหวะที่เหมาะสม ทำให้ศักยภาพในด้านต่างๆ ในตัวมนุษย์ได้รับการพัฒนาอย่างเต็มที่และทำให้การเรียนรู้มีความหลากหลายและลึกซึ้งในลักษณะพหุปัญญา การเรียนรู้ในมิติอื่นๆ นอกเหนือจากความคิด ซึ่งเป็นการทำงานในระดับจิตสำนึกและจิตไร้สำนึกไปพร้อมๆกัน

2.4 การเรียนรู้ที่เชื่อมโยงปัจเจกบุคคลและชุมชน จึงให้ความสำคัญกับชุมชนการเรียนรู้ที่มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการพัฒนาความรู้ที่คลี่คลายไปในแต่ละขณะท่ามกลางความเป็นจริง มีพลัง

พลวัตและช่วยให้เข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ลึกซึ้ง พร้อมๆไปกับการเรียนรู้ถึงการสร้างความสัมพันธ์ที่เหมาะสม และเป็นกัลยาณมิตรต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่งรอบตัวในธรรมชาติ

เสาวลักษณ์ ศรีสุวรรณ(2561,หน้า 200-201)ได้กล่าวถึงแนวคิดในการจัดการเรียนรู้ด้านจิตตปัญญาศึกษาว่า เป็นการศึกษาแบบองค์รวมที่เน้นการเรียนรู้ในแบบต่าง ๆ คือ

แบบที่ 1 การเรียนรู้แบบบูรณาการและผสานสรรพศาสตร์ (Integrative Tran-Disciplinary Learning) คือ การเรียนรู้ที่ไม่แบ่งแยกศาสตร์สาขาต่างๆออกจากกัน การเรียนรู้ด้วยวิธีนี้ตั้งอยู่บนฐานความเชื่อที่แท้จริงว่า ศาสตร์สาขาต่างๆ แท้จริงแล้วมีจุดเริ่มต้นเหมือนกัน นั่นคือความพยายามที่จะอธิบาย หรือทำความเข้าใจต่อปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น

แบบที่ 2 การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง (Experiential Learning) คือการเรียนรู้ที่ผู้เรียนนำตนเองเข้าสู่การลงมือปฏิบัติในสถานการณ์จริง และได้รับการกระตุ้นให้สามารถสะท้อนประสบการณ์การเรียนรู้ของตนเองเพื่อให้เกิดการพัฒนาทักษะด้านใหม่ๆ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ วิธีคิดและการมองโลกที่ต่างไปจากเดิม

แบบที่ 3 การเรียนรู้ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงภายใน (Transformative Learning) คือ การเรียนรู้ที่ผู้เรียนเฝ้ามองความเปลี่ยนแปลงภายในของตนเอง อันเกิดจากความสัมพันธ์ที่มีต่อโลกภายนอก โดยอาศัยจิตตปัญญาเป็นเครื่องมือขัดเกลาตนเอง นำพาไปสู่ความเข้าใจต่อธรรมชาติของสรรพสิ่ง มองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างตนเองและสิ่งต่างๆรอบตัวอย่างไม่แยกส่วน

สรุปได้ว่า กระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษามีแนวคิดพื้นฐาน 2 ประการได้แก่ การมองมนุษย์อย่างมีคุณค่า มีศักยภาพความสามารถที่จะพัฒนาตนเอง ขอเพียงมีเงื่อนไขที่เหมาะสมก็จะทำให้มนุษย์สามารถเติบโตจากภายในได้จนเกิดปัญญาที่เข้าถึงความจริง ความดีและความงาม และการมองอย่างเป็นองค์รวม เป็นการมองไม่แยกส่วน กล่าวคือ ไม่แยกมนุษย์ออกจากสรรพสิ่ง แต่มองว่าเป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่งที่มีความเชื่อมโยงทั้งภายในตัวมนุษย์เอง(กาย ใจ หัว)และชุมชนตลอดจนธรรมชาติสิ่งแวดล้อมรวมถึงองค์ความรู้ต่างๆ

2.3 จุดมุ่งหมายของการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา

จิตตปัญญาศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นให้ผู้มีเกิดความตระหนักภายในตนเองจนเกิดการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกใหม่ เกิดปัญญาที่ทำให้เข้าถึงความจริง ความดีและความงาม เห็นการเชื่อมโยงระหว่างสรรพสิ่ง มองตนเองในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของเอกภาพที่จะสร้างความเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้น มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม ทำประโยชน์เพื่อสังคม มีความเคารพอ่อนน้อมต่อธรรมชาติและการอยู่ร่วมกัน ศิริประภา พุทธิกิฏ (2553,หน้า 4)กล่าวว่า การเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษามุ่งให้ผู้เรียนเกิดความขัดแย้งทางปัญญา คือเข้าถึงความจริง ความดี ความงาม ไม่ใช่การท่องจำเพียงความรู้ที่อยู่ภายนอกเท่านั้น นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงชั้น

พื้นฐานที่มีอยู่ในตนเองและจิตสำนึกต่อส่วนรวม โดยมีคุณลักษณะต่างๆ ภายใต้กรอบการเรียนรู้ด้วยใจที่ใคร่ครวญ การสังเกตอย่างมีสติซึ่งทำให้มีทิศทางที่ชัดเจนมากขึ้น

จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร (2551, อ้างอิงจาก สิริรัตน์ นาคนิ, 2563, ออนไลน์) กล่าวว่า เป้าหมายของการศึกษาเชิงจิตตปัญญาไม่ได้เพื่อการใคร่ครวญภายในเท่านั้น แต่หมายถึงการหยั่งรากให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นให้เป็นประสบการณ์ส่วนตัวที่สัมผัสเองโดยตรงยิ่งขึ้น และให้มีความสมดุลกับการฝึกจิตมากยิ่งขึ้น ให้การพัฒนาภายในและการพัฒนาความรู้ภายนอกเติบโตไปด้วยกัน โดยเป้าหมายหลักของจิตตปัญญา คือ เพื่อมุ่งให้ผู้เรียนตื่นรู้ เกิดจิตสำนึกใหม่ เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง เปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติ เพื่อเป็นรากฐานของการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในองค์กร ทำให้คนในองค์กรและชุมชนเคารพศักดิ์ศรีและคุณค่าของกันและกันอย่างลึกซึ้ง จนเชื่อมประสานเป็นการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานทางสังคมเพื่อการอยู่ร่วมกันโดยสันติอย่างแท้จริง

เสาวลักษณ์ ศรีสุวรรณ (2561, หน้า 199) กล่าวว่า เป้าหมายหลักของจิตตปัญญาศึกษา คือ เพื่อพัฒนาให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์โดยเกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเอง ในองค์กร และในสังคมตามมา โดยการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง มีเป้าหมายเพื่อให้เป็นผู้ที่รู้จักตนเอง เรียนรู้ที่จะฟังตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ตื่นรู้เกิดจิตสำนึกใหม่ เป็นผู้มีความรัก ความเมตตา มีปัญญาแห่งตน และมีความสุข

ธนา นิลชัยโกวิทย์และอดิสร จันทรสุข (2559, หน้า 52) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายไว้ 2 ประการ คือ

1. การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตน เป็นการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนที่ช่วยให้ผู้เรียนรู้จิตของตนเองแล้วเกิดปัญญาคือการเข้าถึงความดีความจริงความงามอย่างแท้จริง เป็นการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึก เปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดใหม่ เปลี่ยนแปลงมุมมองต่อเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติใหม่ เปลี่ยนแปลงวิถีคิดโดยสิ้นเชิง เกิดความรู้ความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นและสรรพสิ่งอย่างลึกซึ้งและสอดคล้องกับความเป็นจริง พร้อมทั้งเกิดความรักความเมตตาและความอ่อนน้อมขึ้นในตน

2. เกิดจิตสำนึกต่อส่วนรวม เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงในระดับบุคคลเท่านั้น แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงในระดับที่ใหญ่ขึ้นคือ การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในองค์กรและสังคมเพื่อให้หลุดจากความติดขัดใหญ่หรือวิกฤตการณ์ของมวลมนุษยชาติในปัจจุบัน

สรุปได้ว่า จิตตปัญญาศึกษามีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง เปลี่ยนแปลงระดับจิตสำนึกจนเกิดปัญญาที่เข้าถึงความจริง ความดีและความงาม จนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในการอยู่ร่วมกันในองค์กร สังคม เกิดความเข้าใจในการอยู่ร่วมกัน เห็นคุณค่าและความเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง เกิดจิตที่มีความเคารพอ่อนน้อมและเกิดความรักความเมตตาต่อกันและกันที่จะทำให้หลุดออกไปจากปัญหาที่กำลังเกิดขึ้นต่อมนุษยชาติในปัจจุบัน

2.4 หลักการจัดการเรียนรู้แนวจิตปัญญาศึกษา

ธนา นิลชัยโกวิทย์และอดิสร จันทรสุข(2559,หน้า 75-91) ได้ศึกษาแนวคิดเป็นหลักการพื้นฐาน 7 ประการที่จะต้องให้ความสำคัญในการออกแบบและการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตปัญญาศึกษา เรียกว่า หลักจิตตปัญญา 7 หรือใช้ชื่อภาษาอังกฤษว่า 7C's ได้แก่

1. หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ(Contemplation) เป็นขั้นตอนการเข้าสู่สภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้และนำจิตใจดังกล่าวไปใช้ทำงานอย่างใคร่ครวญทั้งในด้านพุทธิปัญญา (Cognitive)ด้านระหว่างบุคคล(Interpersonal)และด้านภายในตัวบุคคล(Intrapersonal) เป็นการใคร่ครวญด้วยใจ กาย ความคิดและจิตวิญญาณ

2. ความรักความเมตตา(compassion) เป็นการสร้างบรรยากาศของความรักความเมตตา ความไว้วางใจ ความเข้าใจและการยอมรับ รวมทั้งการเกื้อหนุนซึ่งกันและกันบนพื้นฐานของความเชื่อมั่นในศักยภาพของความเป็นมนุษย์และความจริงใจอย่างที่สุดทั้งระหว่างกระบวนการกับผู้เข้าร่วมกระบวนการและระหว่างผู้เข้าร่วมกระบวนการด้วยกันเองซึ่งจะทำให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการกล้าเปิดเผยตัวเอง เปิดเผยความรู้ อย่างเต็มที่ ตลอดจนได้รับกำลังใจและแรงสนับสนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง

3. การสัมพันธ์เชื่อมโยง(Connectedness) เป็นการบูรณาการการเรียนรู้ในแง่มุมต่างๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่เป็นองค์รวม เชื่อมโยงกับชีวิตและสรรพสิ่งต่างๆในธรรมชาติอย่างแท้จริง เป็นส่วนสำคัญของกระบวนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง เกิดการเรียนรู้ที่แท้จริงที่ความรู้ภายนอกเชื่อมโยงกับตนเอง มองเห็นความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันระหว่างตนเองกับผู้อื่นและระหว่างตนเองกับสังคมและโลกธรรมชาติ

4. การเผชิญความจริง(Confronting Reality) เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีโอกาสที่จะเผชิญกับความเป็นจริง ทั้งความจริงเกี่ยวกับตนเองและความจริงของโลกและสังคมโดยเฉพาะในส่วนที่ไม่เคยรับรู้มาก่อนและเป็นสิ่งที่ขัดแย้งกับกรอบของความเคยชินหรือตัวตนที่ตนยึดถือแต่เดิม โดยสร้างเงื่อนไขให้ผู้เรียนเผชิญกับความจริง 2 ประการ ได้แก่

1) การให้เผชิญกับความเป็นจริงในตนเอง เช่น ความคิดความรู้สึก เป็นต้นที่เราเลี่ยงหรือเก็บกดไว้เป็นด้านให้ไม่ยอมรับ ละอาย ไม่กล้าและอีกด้านเป็นศักยภาพด้านบวกที่ตัวเองมองไม่เห็น

2) การจัดให้เผชิญกับสภาพความเป็นจริงที่แตกต่างไปจากกรอบความเคยชินเดิมของตนเอง เป็นการรับรู้ความจริงในด้านที่ตัวเราไปมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งอื่นหรือโลกภายนอก เช่น การใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลที่มีพื้นฐานแตกต่างกัน เป็นต้น

5. ความต่อเนื่อง(Continuity) เป็นขั้นของกระบวนการเรียนรู้ที่เอื้อให้ผู้เข้าร่วมเกิดการใคร่ครวญอย่างต่อเนื่องและเป็นระยะเพื่อค่อยๆหลอมรวมหรือสะสมประสบการณ์จนเกิดคุณภาพภายในตนที่มากพอที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ลึกซึ้งและเกิดความแจ่มชัดในตนเอง

6. ความมุ่งมั่น(Commitment) เป็นขั้นที่ผู้เข้าร่วมกระบวนการได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้ที่น้อมสว้ใจของตนเองเพื่อกลับไปใช้ในชีวิตประจำวันซึ่งจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง เป็นขั้นตอนที่ให้ผู้เรียนได้ซึมซับความหมายของสิ่งที่ได้เรียนรู้ ถูกกระตุ้นให้เกิดแรงบันดาลใจ มีพลังและความมุ่งมั่นที่จะฝึกฝนตนเองและนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

7. ชุมชนแห่งการเรียนรู้(Community) เป็นความรู้สึกว่ามีชุมชนร่วมกันของผู้เรียนรวมทั้งกระบวนการที่เกื้อหนุนการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคนรวมถึงการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในกลุ่มซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องและเชื่อมโยงกับชีวิต

สรุปได้ว่า หลักการจัดกระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดปญญาศึกษามีพื้นฐานสำคัญอยู่ 7 ขั้นตอน ประกอบด้วย การน้อมใจพิจารณาตนเอง(อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อ)และผู้อื่นอย่างใคร่ครวญ การเปิดพื้นที่แห่งความไว้วางใจด้วยความรักและเมตตา การเห็นความเชื่อมโยงภายในตนเอง ผู้อื่น โลกธรรมชาติและสังคม การกล้าเผชิญกับความจริงเกี่ยวกับตนเอง(ด้านลบ)ค้นหาศักยภาพในตนเอง(ด้านบวก) การค่อยๆ ใคร่ครวญและสะสมประสบการณ์อย่างต่อเนื่อง การมีพลังใจที่จะนำไปใช้ในชีวิตด้วยความมุ่งมั่น และการเปิดพื้นที่เกื้อหนุนให้แต่ละคนมีส่วนร่วมในการเปลี่ยนแปลงตนเองหรือการใช้พลังกลุ่มในการขับเคลื่อนสู่การเปลี่ยนแปลง

2.5 ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา

สิริรัตน์ นาคน(2563,ออนไลน์)ได้ออกแบบขั้นตอนการจัดกระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดปญญาศึกษาไว้ ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นปรับความคิดและจิตใจ เป็นขั้นที่กระบวนการจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้ฝึกกระบวนการคิดพิจารณาจากเรื่องราวหรือเหตุการณ์ต่างๆ โดยการตั้งคำถามระหว่างทำกิจกรรมให้ผู้เรียนได้หยุดคิดว่าเกิดกระบวนการคิดอย่างไร และเหตุใดจึงคิดเช่นนั้น ฝึกพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ไตร่ตรอง หาเหตุผล เชื่อมโยงเรื่องราวต่างๆ ลงสู่ใจอย่างใคร่ครวญ โดยผ่านกิจกรรมหลากหลาย เป็นต้นว่า การนั่งสมาธิโดยใช้แสงสว่าง ชมวีดิทัศน์ โยคะ การต่อดอกรัก เรียงเมล็ดข้าวสาร และเรื่องเล่าเร้าพลัง ที่ส่งผลต่อความรู้สึก นึกคิดและอารมณ์ที่เน้นการพัฒนาจากมิติด้านในของผู้เรียน โดยการสังเกตตนเองอย่างมีสติต่อการเปลี่ยนแปลงภายใน รู้ว่าตนคิดอย่างไร เรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเองและผู้อื่น ฝึกให้ผู้เรียนปฏิบัติจนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและนำไปประยุกต์ใช้

ขั้นที่ 2 ขั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เป็นขั้นที่ผู้เรียนเข้ากลุ่มสนทนาแลกเปลี่ยนเรื่องราวจากประสบการณ์หรือสถานการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต สัมผัสได้ถึงรายละเอียดของผู้เล่า รับฟังอย่างลึกซึ้งไร้อคติ ไม่ด่วนสรุปตัดสินเรื่องราวที่ฟัง ฟังแล้วห้อยแขวนไว้ พินิจพิจารณาเรื่องราวด้วยความเข้าใจว่าเป็นอย่างไร ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น เพราะเหตุใด ผู้เรียนสะท้อนความรู้สึกด้วยเหตุผลของตนเอง เป็นผู้พูดอย่างมีสติ ไม่ขัดแย้ง

เพียงเพราะทัศนคติของตนดีกว่าหรือเพื่อต้องการเอาชนะแข่งขันกับเพื่อน แต่เป็นการฝึกเรียนรู้จากสิ่งที่ได้ฟังลงมาสู่ใจแล้วนำมาใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง

ขั้นที่ 3 ขั้นฝึกปฏิบัติ เป็นขั้นที่ผู้เรียนพิจารณาประเด็นปัญหาทางจริยธรรมจากสถานการณ์ที่กำหนด ผู้เรียนพิจารณาผลดีและผลเสียที่เกิดจากการตัดสินใจเลือกกระทำ สามารถบอกแนวทางปฏิบัติจากสถานการณ์นั้นๆ

ขั้นที่ 4 ขั้นประยุกต์ใช้ เป็นขั้นที่ผู้เรียนพิจารณาปัญหาจริยธรรมที่เป็นสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจเลือกกระทำ ให้คิดตัดสินใจและแสดงเหตุผลเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ได้เสนอไป ผู้สอนคอยกระตุ้นให้เกิดความขัดแย้งภายในจากประสบการณ์ใหม่หรือเหตุผลใหม่เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจมีความกระจำในเหตุผลใหม่ที่อยู่ในระดับสูงกว่า จากการยอมรับหรือเห็นด้วยกับเหตุผลที่สูงกว่าเดิมอีกหนึ่งขั้นของเพื่อนๆ ในกลุ่ม โดยผู้เรียนสรุปยืนยันการตัดสินใจและแสดงเหตุผลอีกครั้ง

สุพิชญา โคทวี(2555,หน้า 50)ได้นำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาประยุกต์เป็นขั้นตอนกระบวนการจัดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ให้กับผู้เรียน สามารถสรุปได้ดังนี้

1. ขั้นเตรียมความพร้อม เป็นการเตรียมความพร้อมของผู้เรียนให้จิตใจสงบเพื่อทำให้สมองอยู่ในสภาวะที่สมดุลพร้อมที่จะเกิดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมต่างๆ ผ่านความสงบนิ่ง เช่น การทำสมาธิ การกำหนดจิตจดจ่ออยู่กับเสียงเพลง การสวดมนต์ การแผ่เมตตา การนอนพักผ่อน โดยให้ฝึกกำหนดสติขณะพักผ่อน กิจกรรมที่ใช้ในการเตรียมพร้อมจะทำตอนเริ่มต้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในแต่ละชั่วโมง โดยใช้เวลาประมาณ 10-40 นาที

2. ขั้นอธิบาย เป็นการอธิบายจุดประสงค์ ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรมและสิ่งที่คุณเรียนจะได้รับจากกิจกรรมต่างๆ ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาซึ่งในแต่ละกิจกรรมที่นำมาใช้ในชั่วโมงจะมีรายละเอียดที่แตกต่างกันออกไปและการคัดเลือกกิจกรรมจะต้องคำนึงถึงความเหมาะสมในเนื้อหาวิชาที่สอนโดยไม่ให้เนื้อหาที่เรียนตกหล่น

3. ขั้นฝึกปฏิบัติ เป็นขั้นตอนที่ผู้เรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ซึ่งอาจจะปฏิบัติด้วยตนเองหรือปฏิบัติเป็นกลุ่มขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ของกิจกรรมที่นำมาใช้ เช่น กิจกรรมผ่านความสงบนิ่งส่วนใหญ่จะให้ผู้เรียนทุกคนได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองและกิจกรรมการฟังอย่างลึกซึ้งจะเป็นปฏิบัติเป็นกลุ่ม เป็นต้น

4. ขั้นสรุปและสะท้อนความคิด เป็นการสรุปเนื้อหาทั้งหมดที่เรียนในแต่ละครั้งร่วมกันระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนและเปิดโอกาสให้ผู้เรียนสะท้อนความคิดเกี่ยวกับความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาที่นำมาใช้ในชั่วโมง

กล่าวได้ว่า ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษามี 4 ขั้นตอนด้วยกัน ได้แก่ ขั้นเกริ่นนำเป็นการฝึกใจให้มีสมาธิ ขั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้เป็นขั้นสนทนาพูดคุยระหว่างกระบวนการกับผู้เรียนและ

ระหว่างผู้เรียนด้วยกันเองถึงสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ขึ้นฝึกปฏิบัติเป็นขั้นให้ผู้เรียนได้ลงมือกระทำด้วยตนเอง หรือเป็นกลุ่มและชั้นสรุปสะท้อนคิดเป็นการทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ มุมมองที่เปลี่ยนไปที่เกิดจากกิจกรรม

2.6 ลักษณะการจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา

จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร(2553, หน้า 94) ได้ศึกษาและประมวลแนวคิดด้านจิตตปัญญาของนักการศึกษา และนำเสนอเครื่องมือในการจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาที่เรียกว่า สุนทรียสนทนา โดยมีความมุ่งหมายเพื่อสร้างความเข้าใจระหว่างคู่สนทนาและเปิดโลกทัศน์ให้เห็นความเชื่อมโยงกันของสิ่งต่างๆ โดยได้อธิบายไว้ดังนี้

1) การฟังอย่างลึกซึ้ง(Deep listening) คือ การฟังที่ไม่ได้มุ่งหวังสิ่งที่ได้คาดว่าจะได้จากการสนทนา และไม่ใช้การฟังเพื่อเจรจาต่อรอง แต่เป็นการฟังที่รับเอาความคิดทั้งหมดของผู้พูด ผู้ฟังยังต้องมีสมาธิ ไม่วอกแวกไปจากเรื่องที่ฟังอยู่ หยุดใช้ความคิดในเรื่องอื่นขณะที่ฟัง กล่าวได้ว่าเป็นการฝึกสติ ทำให้เกิดภาวะว่างจากความคิดของตนเพื่อรับเอาความคิดของผู้พูดหรือคู่สนทนาเข้ามา การได้ฟังอย่างลึกซึ้งและมีคุณภาพ จะก่อให้เกิดการเรียนรู้ ตลอดจนเปลี่ยนแปลงตัวเอง สิริรัตน์ นาคน(2563,หน้า 29)กล่าวว่า การฟังอย่างลึกซึ้งเป็นการรับฟังด้วยใจอย่างลึกซึ้ง จะต้องฝึกกับฟังผู้เรียนอย่างลึกซึ้ง ฟังด้วยสติจนสามารถจับประเด็นหรือเข้าถึงเรื่องราวต่างๆ ของผู้เรียนที่กำลังแลกเปลี่ยนแบ่งปันกัน การฟังอย่างลึกซึ้งยังช่วยทำให้เข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกของผู้เรียนแต่ละคน ซึ่งการเข้าถึงทั้งประเด็นและอารมณ์ความรู้สึกจะเป็นประตูสำคัญของการทำให้บทเรียนลุ่มลึกปรากฏขึ้นมา ทำให้สามารถเชื่อมโยง วิเคราะห์ และสังเคราะห์ประสบการณ์ของผู้เรียนได้อย่างแม่นยำและแหลมคม

2) การเคารพ (Respecting) คือ การปฏิบัติต่อคู่สนทนาประหนึ่งเขาเป็นตัวเราเอง มีความเชื่อมั่น และศรัทธาในความดีงามในตัวของคู่สนทนาทุกคน หากเกิดความรู้สึกสงสัยลังเล กลัวหรือวิตกกังวลจะไม่สามารถเกิดความรู้สึกศรัทธาดังกล่าวนี้ได้ ดังนั้น การเคารพจะทำให้เกิดสมาธิในการสนทนา

3) ห้อยแขวน (Suspending) คือ งดเว้นจากการตัดสินให้คุณค่าเรื่องที่ฟัง งดเว้นการประเมินหรือทำนายเรื่องของคู่สนทนา รวมทั้งการไม่ใช้ทัศนคติแบบชั่วคราวข้าม กล่าวคือ การมองและเข้าใจว่าสิ่งต่าง ๆ นั้นแบ่งออกเป็นสองด้านที่ตรงข้ามกัน เมื่อเกิดการห้อยแขวนจะทำให้เกิดปัญญา ดังนั้น การห้อยแขวน การฟัง และการเคารพ ทั้งสามสิ่งนี้จึงเสริมกันและกัน เสมือนสติ สมาธิ และปัญญา วิศิษฐ์ วังวิญญู(2558,หน้า 92) กล่าวว่า การที่เราจะฟังคนอื่นได้นั้นเราจะต้องทำตัวเองให้ว่างเปล่า เพื่อให้เสียงของผู้อื่นมากรองอยู่ในตัวตนของเรา เราจะต้องเงียบเสียงของอารมณ์ต่าง ๆ ที่ขึ้นมาจากช่องท้องแล้วปะทะกับเสียงของคนอื่นที่มีเข้ามา การฟังที่ดีคือการชะลอวิพากษ์เอาไว้ด้วย เพราะเมื่อเราเริ่มวิพากษ์ เราจะได้ยินเสียงของตัวเองมากกว่าเสียงของคนอื่น ในทางความหมายก็จะเห็นเป็นความว่างเปล่าจากอารมณ์และความคิดระดับหนึ่ง อาจเรียกว่า “จิตว่าง” หรือ “ความว่าง” คือ การเปิดใจออก ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อความเปลี่ยนแปลงเป็นไปได้ความรู้

ใหม่ก็เป็นไปได้ การฟังที่เปิดรับการเรียนรู้จึงเป็นการฟังที่สมบูรณ์แบบที่สุด ตรงกันข้ามกับการฟังที่เฝ้าสรุปและวิพากษ์ ก็ดูตึงน้ำชาที่ล้นถ้วย ซึ่งไม่อาจรับรู้อะไรได้อีกเลย นอกจากสิ่งที่นี้กว่ารู้อยู่แล้ว

4) การเปล่งเสียง (Voicing) คือ พูดเมื่อเรารู้สึกอย่างจริงจัง และพูดโดยเปิดเผยอารมณ์และความคิดที่เกิดขึ้นในใจทั้งหมดออกมา ไม่ใช่การเล่าสิ่งที่เป็นความรู้ที่เราจำได้ขึ้นใจหรือเป็นเรื่องที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับบริบทขณะนั้น

2.7 คุณสมบัติกระบวนการแนวจิตปัญญาศึกษา

สถาบันอาศรมศิลป์(2551,หน้า 8-10) ได้กล่าวถึงคุณสมบัติที่ดีของกระบวนการที่ทำหน้าที่ในการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตปัญญาศึกษาไว้ว่า

1. ความแจ่มชัด กระบวนการจะต้องมีความแหลมคมทางสติปัญญา มองเห็น เข้าใจสิ่งต่างๆ ได้อย่างชัดเจน รู้หลักความจริงในธรรมชาติ วิเคราะห์เหตุปัจจัยและความเชื่อมโยงต่างๆ ได้อย่างแม่นยำ กระจำแจ้ง และใคร่ครวญตกถึงองค์ความรู้ต่างๆ ที่อยู่ในตน ซึ่งหมายรวมถึงปัญญาระดับปรีชาญาณ

2. การเกื้อหนุนและการโอบอุ้ม กระบวนการจะต้องมีความเชื่อมั่นในศักยภาพของความเป็นมนุษย์ที่สามารถพัฒนาและเติบโตได้ มีกระบวนการที่สนับสนุนแบบองค์รวม มองเห็นความดี ความงามและความจริงในมนุษย์ทุกตัวตน จะต้องคอยเป็นกัลยาณมิตรในการช่วยเหลือให้ผู้เข้าร่วมได้พัฒนาตนเองอย่างจริงจัง เป็นแบบอย่างและแรงบันดาลใจ

3. ความละเอียดอ่อนลึกซึ้งและการเข้าถึงใจ กระบวนการจะต้องมีความเข้าใจในอารมณ์ ความรู้สึก และตัวตนของผู้เข้าร่วมกระบวนการเหมือนกับว่า ตนเองไปนั่งอยู่ในใจเขา แต่ไม่ได้หลงไปกับอารมณ์ความรู้สึกเหล่านั้น ยังคงความเป็นตัวเองไว้ สามารถที่จะเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับผู้เข้าร่วม รับรู้เชื่อมโยงและสัมผัสได้ถึงมิติภายในระหว่างกันและจัดประสบการณ์ สื่อสารให้ผู้เข้าร่วมเกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเอง อีกทั้งจะต้องไวต่อความรู้สึกของตนเอง สัมผัสได้ถึงความดีความงามภายในตนเอง ผู้อื่นและในธรรมชาติ

4. การเข้ากระทำและการบรรลุผล กระบวนการจะต้องแสดงออกถึงคุณสมบัติต่างๆ ที่มีอยู่ในตนออกมาอย่างเป็นรูปธรรมและจะต้องยึดกุมเป้าหมายของกระบวนการได้อย่างมั่นคง มีจุดยืน มีทิศทางที่ชัดเจน รู้ว่าตนเองกำลังทำอะไร ควรทำอะไร ตลอดจนมีความมุ่งมั่น เชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองและผู้เข้าร่วมว่าจะร่วมกันสร้างสรรค์ให้เกิดกระบวนการเรียนรู้และบรรลุตามเป้าหมายได้

5. ความสงบ ตั้งมั่นและการยอมรับ กระบวนการจะต้องมีความสงบ มีสติจดจ่อกับปัจจุบันขณะ ตั้งมั่นอยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ เกิดความรู้ตัวทั่วพร้อมคือ รับรู้สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นภายในตน รับรู้บรรยากาศขณะดำเนินการ ขณะเดียวกันก็สัมผัสได้ถึงผู้เข้าร่วมกระบวนการที่อยู่ตรงหน้า

กล่าวได้ว่า ผู้ที่ทำหน้าที่จัดการเรียนรู้แนวจิตปัญญาศึกษาจะต้องมีลักษณะแหลมคมทางสติปัญญา คอยเกื้อหนุนกลุ่มด้วยความจริงใจ มีความละเอียดลึกซึ้งและเข้าถึงทั้งตนเองและผู้อื่น แสดงออกถึงคุณสมบัติ

ต่างๆ มีความเชื่อมั่นในศักยภาพของเพื่อนมนุษย์ที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ มีความรู้ตัวทั่วพร้อมรับรู้บรรยากาศขณะปัจจุบันที่เกิดขึ้นต่อหน้า

2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ธิดา เมฆะทัต เสาวลักษณ์ สังข์เอียดและสุวิมล ถนอมจิต(2562,หน้า 150-151)ได้ศึกษาศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนและศึกษาระดับความสุขของนักเรียนและผู้ปกครองโดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษากลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนทั้งโรงเรียนจำนวน 104 คนและผู้ปกครองจำนวน 104 คนเช่นกัน ผลการศึกษาพบว่า ศักยภาพด้านการเรียนรู้ของนักเรียนมีคะแนนอยู่ในระดับมาก(การปรับตัว ความเป็นผู้นำ การชี้นำตนเอง การตรวจสอบการเรียนรู้ การเคารพผู้อื่น ความซื่อสัตย์และความสำนึกในความเป็นพลเมือง) และระดับความสุขของนักเรียนอยู่ในระดับมากเช่นกัน ขณะที่ความสุขของผู้ปกครองโดยรวมก็อยู่ในระดับมากอีกเช่นเดียวกัน

จุฑามณี เสาระโส(2560,หน้า 70)ได้พัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความมีวินัยในตนเองตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาสำหรับนักเรียนที่บกพร่องทางสติปัญญา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 6 คนโดยการเลือกแบบเจาะจง ผลการวิจัยพบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรม ผู้เข้าร่วมมีพฤติกรรมทางระเบียบวินัยในตนเองมากขึ้น เป็นต้นว่า การพูดจาด้วยความสุภาพ ช่วยเหลือสิ่งของ ทำงานร่วมกับคนอื่นได้ดี ทั้งขณะถูกที่ มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย มีจิตอาสา นอกจากนี้เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมวินัยในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งด้านความอดทน ความรับผิดชอบ และด้านการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม

พาวลีรัตน์ รอนิง(2560,หน้า 84)ได้ศึกษาผลการจัดการเรียนรู้อิงแนวคิดจิตตปัญญาที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความพึงพอใจในการเรียนวิชาภาษาไทย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 60 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่ม 30 คน ดำเนินตามแผนการจัดการเรียนรู้อิงแนวคิดจิตตปัญญาจำนวน 7 แผนสำหรับกลุ่มทดลอง และแผนการเรียนรู้แบบปกติ 7 แผนสำหรับกลุ่มควบคุม ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้อิงแนวคิดจิตตปัญญามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาไทยสูงกว่าก่อนเข้าร่วมทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ มีผลสัมฤทธิ์สูงกว่าที่ระดับ .05 และมีความพึงพอใจสูงกว่าเช่นกันที่ระดับ .05

อรรถพล ปัญจะเพชรแก้ว(2560,หน้า 89)ได้ศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้อิงแนวคิดจิตตปัญญาวิชาจิตวิทยาสำหรับครูที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยการชี้นำตนเองของนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 เอกพลศึกษา คณะ

ศึกษาศาสตร์ จำนวน 64 คน แบ่งเป็นกลุ่มนักศึกษาที่มีสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ กลุ่มละ 32 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังเรียนนักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยการชี้นำตนเองสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้เรียนมีพฤติกรรมที่สงบ จดจ่อกับการเรียนการสอนตลอดเวลา สามารถควบคุมตนเองให้อยู่กับการเรียนการสอนตลอดชั่วโมงเรียนได้

ซิดาและโจนส์(Emily E. Scida and Jill N. Jones,2015,Page 573)ได้ศึกษาการผสมผสานการฝึกปฏิบัติแนวจิตตปัญญาศึกษาที่มีต่อความเครียดในการเรียนภาษาต่างประเทศ ผลกระทบด้านบวกและลบความสามารถในตัวเอง บรรยากาศในชั้นเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนภาษาสเปนจำนวน 249 คน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองมีการฝึกแนวจิตตปัญญาอย่างสั้น 10 นาทีต่อครั้ง และกลุ่มควบคุมมีการเรียนไปตามปกติ ผลการศึกษาพบว่า ความเครียด ความสามารถในการตนเองไม่มีความแตกต่างกันทั้งสองกลุ่ม แต่บรรยากาศในชั้นเรียนของกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ระดับเกรดของนักศึกษาที่ฝึกตามแนวจิตตปัญญาศึกษามีคะแนนที่สูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญเช่นเดียวกัน

เกลเซน(Yang Gyeltshen,2016,Page VI-VII)ศึกษาการฝึกปฏิบัติแนวจิตตปัญญาร่วมกับการเรียนรู้เป็นการศึกษาข้อคิดเห็น พฤติกรรมและผลผลิตภาพของสามเณรในประเทศภูฏาน โดยนำกระบวนการด้านจิตตปัญญามาบรรจุในหลักสูตรและบทเรียน และมีข้อสันนิษฐานเบื้องต้นว่าจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้นและช่วยพัฒนาด้านความรู้สึก สังคมและอารมณ์ อีกทั้งพัฒนาด้านสติปัญญาด้วย ผลการศึกษาพบว่า การเรียนที่บูรณาการการฝึกปฏิบัติตามแนวจิตตปัญญาสามารถช่วยให้เกิดการคิดวิเคราะห์ การคิดแก้ปัญหา การคิดแยกแยะและทักษะด้านสติปัญญาและยังช่วยส่งเสริมสุขภาวะและความสุขซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานอีกด้วย

สรุปได้ว่า การนำแนวคิดแนวปฏิบัติตามหลักการจิตตปัญญาศึกษามาจัดกระบวนการเรียนรู้สามารถที่จะยกระดับการเรียนรู้ของผู้เรียน พัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้ได้เรียนได้ มีบรรยากาศในชั้นเรียนที่แสดงออกถึงความเคารพให้เกียรติ ความเป็นกัลยาณมิตร ผู้เรียนมีระเบียบวินัย สามารถที่จะชี้นำตนเองได้ มีสติสมาธิในการเรียนการทำกิจกรรม เปลี่ยนแปลงการเรียนรู้ในทางที่พัฒนาขึ้น นอกจากนี้ยังไปช่วยลดความเครียด ส่งผลให้เกิดจิตวิทยาเชิงบวกได้

3. การเรียนการสอนแบบออนไลน์

3.1 ความหมายของการเรียนการสอนออนไลน์

อาณัติ รัตนธิกุล (2553, หน้า 15) กล่าวว่า การเรียนการสอนออนไลน์ (Online learning) จัดเป็นนวัตกรรมทางการศึกษาในอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงวิธีเรียนในรูปแบบเดิมๆ ให้เป็นการเรียนใหม่ที่ใช้เทคโนโลยีเข้ามาช่วยทำการสอน นอกจากนี้ความหมายอีกในหนึ่งยังหมายถึง การเรียนทางไกล , การเรียนผ่านเว็บไซต์ อีกด้วยการเรียนการสอนแบบออนไลน์ (Online learning) จะเป็นเรียนทางผ่านทางอินเทอร์เน็ต โดยอยู่ในรูปแบบของคอมพิวเตอร์ เป็นการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ บวกเข้ากับเครือข่าย

อินเทอร์เน็ต สร้างการศึกษาที่มีปฏิสัมพันธ์คุณภาพสูง โดยไม่จำเป็นต้องเดินทาง เกิดความสะดวกและเข้าถึงได้อย่างรวดเร็ว ทุกสถานที่ ทุกเวลา เป็นการสร้างการศึกษาตลอดชีวิตให้กับประชากร

กิดานันท์ มลิทอง (2548, หน้า 16) กล่าวว่า การเรียนการสอนแบบออนไลน์ เป็นการศึกษาผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ด้วยตนเอง ผู้เรียนสามารถเลือกเรียนตามความชอบของตนเอง ในส่วนของเนื้อหาการเรียน ประกอบด้วย ข้อความ , รูปภาพ , เสียง , VDO และMultimedia อื่นๆ สิ่งเหล่านี้จะถูกส่งตรงไปยังผู้เรียนผ่าน Web Browser ทั้งผู้เรียน , ผู้สอน และเพื่อนร่วมชั้นทุกคน สามารถติดต่อ สื่อสาร ปรึกษา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นแบบเดียวกับการเรียนในชั้นเรียนทั่วไป โดยการใช้ E-mail, Chat, Social Network เป็นต้น ด้วยเหตุนี้การเรียนรู้แบบออนไลน์ จึงเป็นเหมาะสำหรับทุกคนที่ต้องการเรียนได้ทุกเวลา

สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (2537, หน้า 9) กล่าวว่า การเรียนแบบออนไลน์ คือ การเรียนการสอนทุกชนิดที่ใช้อิเล็กทรอนิกส์ เป็นสื่อในการเชื่อมระหว่างผู้เรียนกับผู้สอนหรืออาจเรียกว่าเป็นกระบวนการเรียนการสอนผ่านเครื่องคอมพิวเตอร์หรือเครื่องที่ใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ เช่น เครื่องวิดีโอ ระบบดาวเทียม ระบบอินเทอร์เน็ต เป็นต้น

อัญชลี มั่นคง และ จุฑามาศ กระจ่างศรี (2558, หน้า 42) กล่าวว่า การใช้บทเรียนผ่านเครือข่ายคอมพิวเตอร์เข้ามาเป็นส่วนเสริมการเรียนการสอน ทำให้ผู้เรียนไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็สามารถเรียนได้ การเรียนในลักษณะนี้จึงเป็นอีกตัวช่วยหนึ่งที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเรียนเนื้อหาได้ทันและสามารถนำไปใช้กับนักศึกษาที่เรียนภาคสมทบ ทำให้ผู้มีความสะดวกเรื่องเวลาและสถานที่

ดังนั้น วิธีจัดการเรียนการสอนผ่านออนไลน์ในปัจจุบันใช้กันอยู่ 3 ลักษณะ คือ ใช้เป็นสื่อเสริมโดยการสร้างเว็บเพจโครงการสอน เนื้อหาวิชาบางส่วน หรือทั้งหมด แจกแหล่งอ้างอิง แหล่งค้นคว้า ให้นักศึกษาทราบตอบคำถามที่นักศึกษาถามเข้ามาบ่อยๆ (Frequently Ask Question – FAQ) แจก e-mail ให้ผู้เรียนส่งงานใช้เป็นทางเลือก โดยผู้เรียนสามารถเลือกเรียนแบบวิธีเข้าชั้นเรียนปกติ หรือเรียนผ่านระบบ เครือข่ายคอมพิวเตอร์ ดังนั้นเว็บเพจรายวิชาต้องมีความสมบูรณ์ใกล้เคียงกับการเรียนการสอนในชั้นเรียน นั่นคือจะต้องมีความละเอียดมากกว่า ในระดับที่ใช้เป็นสื่อเสริมใช้สอนทดแทนการเรียนการสอนปกติ เป็นระดับสูงสุดที่คาดหวังในว่า การเรียนการสอนออนไลน์ (Online learning) โดยผู้เรียนสามารถเรียน ทำแบบฝึกหัด และทดสอบตนเองได้ในระบบออนไลน์โดยไม่ต้องเข้าชั้นเรียน

3.2 องค์ประกอบการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์

การจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์เป็นการจัดการเรียนรู้ที่ผสมผสานองค์ความรู้ร่วมกับนวัตกรรม การเรียนรู้และเทคโนโลยีที่ทันสมัย มีรูปแบบการสอนที่หลากหลาย องค์ประกอบของการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ สรุปได้ดังนี้

1. ผู้สอน (Instructor) เป็นผู้ถ่ายทอดเนื้อหา องค์ความรู้ต่างๆให้กับผู้เรียนให้เกิดความเข้าใจในเนื้อหาประสบการณ์ ความเชี่ยวชาญของผู้สอน มีส่วนทำให้การสอนออนไลน์บรรลุเป้าหมาย ซึ่งบทบาทของผู้สอนเป็นผู้ให้คำแนะนำ (Guide) พี่เลี้ยง (Mentor) เป็นผู้ฝึก (Coach) อำนวยความสะดวก (Facilitators) เพื่อช่วยให้ผู้เรียนสามารถเล็งเห็นศักยภาพของตนเองในด้านการเรียนรู้ (Belarmino, 2019, หน้า 1) รวมถึง

การพัฒนาสมรรถนะในการเรียนทักษะด้านความรู้ที่ใช้ในการทำงาน ความสามารถในการใช้เทคนิคต่างๆ ในการทำงานที่สอนกันได้ (Hard Skill) เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติงานที่เหมาะสม และการพัฒนาทักษะด้านอารมณ์ ความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นรวมถึงการพัฒนาตนเอง (Soft Skill) เพื่อให้สามารถอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขรวมทั้งการส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจเนื้อหาการเรียนได้รวดเร็วและนานขึ้น อย่างไรก็ตาม ผู้สอนต้องพัฒนาสมรรถนะด้านการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ เพื่อส่งเสริมกระบวนการจัดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยให้มีความพร้อมในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าขณะที่ยังสอน และควรมีการติดตามการเข้าเรียนของผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง เช่น ความถี่ของการเข้าเรียน จำนวนชั่วโมงการเรียน ปัญหาอุปสรรค ความต้องการในการช่วยเหลือเพิ่มเติมในการเรียน เพื่อให้ผู้เรียนได้รับประโยชน์จากการเรียนการสอนแบบออนไลน์เพิ่มขึ้นจากประสบการณ์การจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ของผู้นิพนธ์ ได้เตรียมความพร้อมก่อนดำเนินการสอน โดยเรียนรู้การใช้งานในระบบ และทดสอบการสอนออนไลน์เพื่อประเมินปัญหาอุปสรรคแนวทางแก้ไขปัญหาคณะดำเนินการสอนรวมทั้งได้ปรับบทบาทการสอนโดยเน้นเป็นผู้ให้คำแนะนำ ผู้อำนวยความสะดวกกับผู้เรียนเพิ่มขึ้น เช่น เนื้อหาการเรียน การสืบค้นงาน รวมทั้งมีการติดตามการเข้าเรียนของผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง

2. ผู้เรียน (Student) เป็นผู้รับเนื้อหาและองค์ความรู้จากผู้สอน ซึ่งผู้เรียนจำเป็นต้องมีความพร้อมในด้านการใช้เทคโนโลยีและสารสนเทศ การรู้เท่าทันสื่อ (Digital Literacy) สามารถสืบค้น วิเคราะห์ข้อมูล ประเมินเนื้อหาอย่างเป็นระบบ โดยใช้วิจารณญาณในการตัดสินใจเกี่ยวกับข้อมูลได้อย่างเหมาะสม มีการเตรียมความพร้อมในการเรียนรู้ เช่น การศึกษาขอบเขตของเนื้อหา ก่อนเข้าเรียน การสืบค้นข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ การเตรียมระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ตให้พร้อมใช้งาน การเตรียมสถานที่สำหรับการเรียนที่เหมาะสม การติดต่อสื่อสารแบบดิจิทัลกับผู้สอนเพื่อให้สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับผู้สอนได้เหมาะสม รวมทั้งมีความฉลาดทางอารมณ์ในการใช้สื่อ (Digital Emotional Intelligence) อย่างเหมาะสม เช่น การแบ่งปันข้อมูลข่าวสารให้กับคนอื่น การมีน้ำใจในโลกออนไลน์ เป็นต้น (กิตติชัย สุธาสิโนบล, 2562, 209) รวมทั้งควรเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบในการเรียนรู้ด้วยตนเอง และมีคุณธรรม จริยธรรมในการเรียนรู้ มีส่วนร่วมในการเรียน การส่งงานตามกำหนด มีการทบทวนความรู้อย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ผู้เรียนได้รับประโยชน์จากการเรียนการสอนแบบออนไลน์เพิ่มขึ้น ประสบการณ์การจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ของผู้นิพนธ์พบว่า ในช่วงแรกของ การเริ่มจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ ผู้เรียนยังมีปัญหาขาดความเข้าใจในการเข้าใช้งาน ความพร้อมของอุปกรณ์รองรับและระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ภายหลังจากที่ผู้สอนให้คำแนะนำในการเตรียมความพร้อมสำหรับการเรียนรู้ พบว่าผู้เรียนสามารถปรับตัวเข้ากับการเรียนการสอนแบบออนไลน์เพิ่มมากขึ้น มีการเข้าเรียนออนไลน์ผ่านโปรแกรมต่างๆ ได้อย่างคล่องแคล่ว รวมทั้งมีการเตรียมความพร้อมของตนเองก่อนเรียน เช่น เตรียมเอกสาร เตรียมบทความวิชาการ เป็นต้น ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในระหว่างการเรียนรู้ร่วมกับผู้สอนและเพื่อนร่วมชั้นเรียน

3. เนื้อหา (Content) เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้การเรียนการสอนบรรลุตามวัตถุประสงค์ เนื้อหาควรมีการออกแบบโครงสร้างตามวัตถุประสงค์ของรายวิชา มีการวางแผนผังรายวิชาเพื่อเป็นระบบนำทางเชื่อมโยงไปสู่เนื้อหาต่างๆ ในบทเรียน สำหรับข้อความของเนื้อหาควรมีความชัดเจน กระชับ เข้าใจง่าย มีการปรับปรุงให้

ทันสมัยอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้ผู้เรียนศึกษาทำความเข้าใจได้ด้วยตนเองอย่างเหมาะสม (Rao, 2019, หน้า 177) รวมทั้งควรมีการจัดลำดับข้อมูล หัวข้อย่อยต่างๆให้มีการเชื่อมโยงกัน และเนื้อหาในบทเรียนสามารถที่จะส่งเสริมให้ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมได้หลังจากการเรียนรู้ออนไลน์

4. สื่อการเรียนและแหล่งเรียนรู้ (Instructional Media & Resources) ถือว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการจัดการศึกษา สื่อการสอนที่ดีจะเป็นส่วนช่วยให้ผู้เรียนสามารถทำความเข้าใจในเนื้อหาขณะที่เรียนได้ สื่อที่ใช้ในการสอนควรที่มีความแปลกใหม่ ดึงดูดความสนใจของผู้เรียนและกระตุ้นการเรียนรู้ เช่น วิดีโอ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว สถานการณ์จำลอง บทความวิชาการ เป็นต้น (Sadykova, 2019, หน้า 19) อย่างไรก็ตามผู้สอนควรเลือกใช้สื่อให้เหมาะสม เช่น ขนาดตัวหนังสือ สี ความคมชัดของรูปภาพ ความถูกต้องของข้อมูล รวมทั้งสื่อที่นำมาใช้ควรมีความสอดคล้องกับเนื้อหาของรายวิชาเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้แหล่งเรียนรู้ (Resources) ได้แก่ หนังสือ ตำรา E-book E-Journal ห้องสมุด เป็นทางเลือกที่ทำให้ผู้เรียนสามารถเข้าถึงสื่อการเรียนรู้ ด้วยการสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อนำมาประกอบการเรียน ซึ่งแหล่งเรียนรู้ควรมีความหลากหลายให้ผู้เรียนสืบค้นได้อย่างเพียงพอ ทำให้ผู้สอนไม่จำเป็นต้องใส่เนื้อหาในบทเรียนทั้งหมด (Sadykova, 2019, หน้า 19)

5. กระบวนการจัดการเรียนรู้ (Learning Process) เป็นกระบวนการออกแบบการเรียนรู้ให้กับผู้เรียนตามหัวข้อ วัตถุประสงค์ เนื้อหา สื่อการสอน กิจกรรมการเรียนรู้ วิธีการวัดประเมินผล โดยอาศัยเทคโนโลยีสารสนเทศ มาออกแบบวิธีการจัดการเรียนรู้ภายใต้กระบวนการวิเคราะห์ (Analysis) วางแผนออกแบบ (Planning Design) นำไปใช้ (Implement) พัฒนา (Development) ประเมินผล (Evaluation) หลักสูตรการเรียนรู้ให้กับผู้เรียน ซึ่งกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ควรส่งเสริมให้ผู้เรียนได้สามารถนำเนื้อหาไปประยุกต์สู่การเรียนรู้ตามสภาพจริง (Authentic Learning)

6. ระบบการติดต่อสื่อสาร (Communication Systems) มีส่วนสำคัญทำให้การจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ประสบความสำเร็จได้ ซึ่งการติดต่อสื่อสารแบ่งออกเป็น 2 ชนิด (Haugen, 2018, หน้า 189) ได้แก่ 1) การสื่อสารทางเดียว (One-Way Communication) เป็นการถ่ายทอดเนื้อหาผ่านสื่อการสอน เช่น วิดีโอ (Video) PowerPoint ภาพนิ่ง (Slide) สถานการณ์จำลอง (Scenario) กรณีศึกษา (Case Study) โดยไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน 2) การสื่อสารสองทาง (Two-Way Communication) เป็นการถ่ายทอดเนื้อหาผ่านสื่อการสอน เช่น คอมพิวเตอร์ช่วยสอน (Computer Assisted Instruction : CAI) ระบบการจัดบทเรียน (Learning Management System: LMS) หรือการเรียนรู้ผ่านแอปพลิเคชันการประชุมทางวิดีโอ เช่น Google Hangout Meet, Zoom Meeting, Schoology, Webex, Microsoft Teams เป็นต้น ซึ่งผู้สอนและผู้เรียนสามารถพูดคุย ซักถามร่วมกันได้ในขณะที่สอนและตรวจสอบความเข้าใจของผู้เรียนได้จากประสบการณ์การจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ของผู้นิพนธ์ พบว่า การพิจารณาเลือกระบบการติดต่อสื่อสารทำให้เกิดการเรียนรู้ถึงจุดเด่นข้อจำกัดของโปรแกรม ได้แก่ จำนวนผู้ใช้งาน ระยะเวลาใช้งาน ความคมชัดของภาพ เสียง ทำให้การเรียนการสอนแบบออนไลน์มีประสิทธิภาพและเหมาะสม รวมทั้งการเลือก

ระบบการติดต่อสื่อสารชนิดสองทางผ่านโปรแกรมต่างๆ สามารถส่งเสริมให้ผู้สอนและผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันเพิ่มขึ้นทำให้ผู้เรียนกล้าที่จะพูดคุยหรือซักถามกับผู้สอนได้สะดวกมากขึ้น

7. ระบบเครือข่ายเทคโนโลยีสารสนเทศ (Network Systems) เป็นช่องทางในการอำนวยความสะดวกให้การเรียนการสอนมีความราบรื่นได้ ระบบเครือข่ายสารสนเทศ ประกอบด้วย 1) ระบบเครือข่ายภายในสถาบัน (Intranet) เป็นระบบเครือข่ายคอมพิวเตอร์ภายในสถานศึกษา ซึ่งให้ผู้เรียนสามารถเข้ามาใช้เครือข่ายภายในสถานศึกษาสำหรับการเรียนออนไลน์ได้ 2) ระบบเครือข่ายภายนอกสถาบัน (Internet) ที่เชื่อมต่อระบบเครือข่ายคอมพิวเตอร์ทั่วโลกเพื่อให้สามารถติดต่อสื่อสารได้รวดเร็ว ซึ่งผู้เรียนสามารถใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตสำหรับการเข้าเรียนออนไลน์ได้ทุกที่ ทุกเวลา รวมทั้งสืบค้นข้อมูลประกอบการเรียนรู้ได้ อย่างไรก็ตาม อาจมีข้อจำกัดเกี่ยวกับความพร้อมของนักศึกษาในเรื่องการเตรียมอุปกรณ์เชื่อมต่อกับระบบเครือข่ายเทคโนโลยีสารสนเทศและพื้นที่ที่ไม่มีสัญญาณเครือข่ายอินเทอร์เน็ต รวมถึงความเร็วของอินเทอร์เน็ต อาจทำให้การจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ไม่ราบรื่นได้

8. การวัดและการประเมินผล (Measurement and Evaluation) จำเป็นต้องมีการวัดและประเมินผล โดยมีการวัดและประเมินผลทั้งระหว่างเรียน (Formative Assessment) เช่น การตั้งคำถาม การสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน สะท้อนคิด เป็นต้น และภายหลังจัดการเรียน (Summative Assessment) เช่น การทดสอบด้วยแบบทดสอบต่างๆ เพื่อตรวจสอบความเข้าใจของผู้เรียน ประสิทธิภาพของการเรียน เพื่อสะท้อนความสามารถการเรียนรู้ของผู้เรียน ซึ่งควรมีความหลากหลาย เพื่อวัดประเมินผลผู้เรียนให้สอดคล้องตามสภาพจริง (Shaban, 2020, หน้า 285) อย่างไรก็ตามผู้สอนจำเป็นต้องออกแบบเครื่องมือวิธีการวัดและประเมินผลให้มีประสิทธิภาพ รวมทั้งควรมีการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมในการทดสอบออนไลน์ เพื่อป้องกันการทุจริตในระหว่างสอบ จากประสบการณ์การจัดการทดสอบแบบออนไลน์ พบว่าปัญหาของการทุจริตในการทำข้อสอบมีน้อย เนื่องจากผู้สอนมีการกำหนดวิธีการสอบชัดเจน มีระบบการจัดเรียงข้อสอบแบบสุ่ม ทำให้การเรียงลำดับข้อสอบแต่ละชุดที่ส่งให้ผู้เรียนทำการสอบนั้นจะไม่เหมือนกัน พร้อมทั้งมีเวลาเป็นตัวกำหนดการสิ้นสุดใช้งานในระบบ และผู้เรียนต้องเปิดกล้องตลอดเวลาขณะที่มีการทดสอบเพื่อให้ผู้สอนได้สังเกตพฤติกรรมของผู้เรียนแต่ละคน

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า องค์ประกอบของการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์เป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้การเรียนการสอนนั้นเกิดประสิทธิภาพ ซึ่งองค์ประกอบดังกล่าวจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องออกแบบให้มีความสอดคล้องกับสถานการณ์จริง สามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับผู้เรียนได้ ทั้งนี้ควรประเมินความพร้อมขององค์ประกอบดังกล่าว การวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อนของการนำไปใช้ เพื่อนำไปสู่การประยุกต์ใช้กับการเรียนการสอนแบบออนไลน์ให้มีความเหมาะสม อย่างไรก็ตามความท้าทายของการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับเทคโนโลยีสารสนเทศเพียงอย่างเดียวแต่การเตรียมตัวของผู้เรียนและผู้สอนก็มีส่วนสำคัญที่จำเป็นต้องปรับมุมมอง แนวความคิด รวมทั้งไม่ควรยึดติดวิธีการเรียนการสอนรูปแบบเดิมแต่ควรเปิดมุมมอง แนวความคิด วิธีการเรียนการสอนให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

3.3 รูปแบบการเรียนการสอนแบบออนไลน์

เมื่อสถานการณ์ที่ส่งผลทำให้ผู้สอนและผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ทางด้านวิชาการลดลง ไม่สามารถจัดกระบวนการเรียนการสอนตามปกติได้ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการปรับรูปแบบการเรียนการสอนให้มีความเหมาะสม ซึ่งการเรียนการสอนแบบออนไลน์ถือว่าเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้และสามารถดำเนินการได้อย่างต่อเนื่อง แต่สิ่งที่ต้องคำนึงถึงคือการคงไว้ซึ่งการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน เพราะการมีปฏิสัมพันธ์ของผู้สอนและผู้เรียนจะส่งผลทำให้ผู้เรียนมีแรงจูงใจในการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนเองและยังส่งผลให้การเรียนรู้มีคุณภาพ (วิทยา วาโยและคณะ, 2563, หน้า 287) ปัจจุบันรูปแบบการเรียนการสอนแบบออนไลน์มีหลากหลายวิธีที่ทำให้ผู้สอนและผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน สรุปได้ดังนี้

1. การเรียนการสอนออนไลน์ด้วยรูปแบบ Massive Open Online Courses: MOOC เป็นรูปแบบการเรียนการสอนออนไลน์ที่มีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนและผู้เรียน ซึ่งเป็นห้องเรียนออนไลน์ที่มีขนาดใหญ่สำหรับนักเรียน นิสิต นักศึกษา ประชาชนทั่วไปที่สนใจเข้าเรียนในสาขาที่ตนเองต้องการพัฒนา โดยมีองค์ประกอบ (ขโรชนีัย ชัยมินทร์, 2562, หน้า 66) ได้แก่ วัตถุประสงค์เนื้อหาและการยกตัวอย่างประกอบ เอกสารการสอนแบบออนไลน์ การตอบโต้แสดงความคิดเห็นระหว่างผู้สอนและผู้เรียน การประเมินผลการเรียน และการทดสอบ

2. การสอนด้วยรูปแบบ Modular Object Oriented Dynamic Learning Environment (Moodle) ซึ่งเป็นระบบการจัดการเรียนการสอนแบบเปิดเสมือนห้องเรียนจริง ทำให้ผู้สอนและผู้เรียนสามารถมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันและกันได้ โดยผู้สอนสามารถออกแบบเนื้อหา กิจกรรมการเรียนแบบทดสอบช่องทางมอบหมายงานและการส่งงาน

3. วิธีการเรียนการสอนออนไลน์ผ่านโปรแกรมการประชุมออนไลน์ได้เช่น โปรแกรม Zoomโปรแกรม Google Meet Hangout เป็นต้น ซึ่งเป็นโปรแกรมการประชุมวิดีโอทางไกลที่ผู้สอนสามารถเตรียมเอกสารประกอบการสอน เช่น PowerPoint วิดีโอ รูปภาพ เอกสารการสอนในรูปแบบของไฟล์ Word Excel เป็นต้น โดยที่ผู้สอนและผู้เรียนสามารถมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเรียนการสอนได้ รวมทั้งสามารถบันทึกไฟล์ภายหลังการสอนเพื่อให้สามารถเรียนย้อนหลังได้ (เครือหยุก แยมศรี, 2560, หน้า 37)

จากกระบวนการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ที่ส่งเสริมให้ผู้สอนและผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันและกันด้วยกระบวนการต่างๆ ข้างต้นนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้สอนต้องมีการวิเคราะห์ถึงหลักสูตร วัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีการจัดการเรียนการสอน การวัดประเมินผล ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ เพื่อออกแบบการสอนออนไลน์ให้มีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตามหัวใจสำคัญของการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์คือผู้เรียน สามารถที่จะนำความรู้ที่ได้ไปต่อยอดองค์ความรู้ใหม่และนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นสิ่งที่ท้าทายให้ผู้สอนจำเป็นต้องออกแบบการสอนให้มีผลลัพธ์ที่เหมาะสมกับผู้เรียนต่อไป

3.4 ประโยชน์ของการเรียนการสอนแบบออนไลน์ (Online learning)

1. ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนการสอน เนื่องจากไม่ได้จำกัดอยู่ในสถานที่เดียวเท่านั้น

2. เกิดเครือข่ายความรู้ โยงใยออกไปไกล
3. เน้นการเรียนรู้แบบผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง
4. ช่วยลดช่องว่างระหว่างการเรียนรู้ในเมืองกับท้องถิ่น

สรุปแล้ว การเรียนรู้แบบการเรียนรู้แบบออนไลน์ เป็นการเรียนรู้ที่มีความมีความยืดหยุ่นสูง เพราะฉะนั้นผู้เรียนจำเป็นต้องมีความรับผิดชอบในการเรียนมากกว่าปกติ เพราะไม่มีใครมานั่งจ้ำจี้จ้ำไช ยิ่งเรียนยิ่งได้กับตัวเอง อีกทั้งยังทราบผลย้อนกลับของการเรียน ทั้งจาก E-Mail , การประเมินย่อย , การประเมินผลหลัก โดยใช้เว็บไซต์เป็นที่สอบ รวมทั้งการประเมินผลรวมตามการสอบ เพื่อเป็นการเช็คว่าผู้เรียนได้เข้ามาเรียนจริง สามารถทำข้อสอบได้ มีความเข้าใจในเนื้อหา

3.5 การจัดการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรม Google Meet

วรชยา บุญสวัสดิ์ (2553, หน้า 27) กล่าวว่า โปรแกรม Google Meet เป็นโปรแกรมสนทนาบนเครือข่ายอีกโปรแกรมหนึ่งที่ google พัฒนารับใช้งานในรูปแบบแชทแบบเดี่ยวและกลุ่ม และยังสามารถแชร์ไฟล์เพื่อนำมาหารือกันใน Google Docs, Sheet และ Slide ได้อีกด้วยสามารถทำงานร่วมกับแอปพลิเคชันอื่นได้แบบไม่มีสะดุด จัดกำหนดการประชุม สร้างงาน หรือ อัปเดตข้อมูลภายในทีมด้วยแชท มากกว่านั้นยังใช้งานร่วมกับ G Suite Application อื่นได้ ซึ่งช่วยให้คุณจัดการงานทั้งหมดไว้ในที่เดียว

วิไลลักษณ์ ตรีพิช (2554, หน้า 184) กล่าวว่า Google Meet เป็น Application ที่คุณจะสามารถเข้าร่วมการประชุมทางวิดีโอได้ หากมีคนเพิ่มคุณไปยังกิจกรรมในปฏิทินหรือหากคุณอยู่ในองค์กรเดียวกับผู้จัดประชุม ผู้เข้าร่วมเดิมอาจต้องอนุมัติให้คุณเข้าประชุมก่อน หากคุณพยายามเข้าร่วมการประชุมขององค์กรอื่นหรือหากไม่มีบัญชี Google จะมีเสียงแจ้งเตือนเมื่อผู้เข้าร่วม 5 คนแรกเข้าร่วมการประชุม ผู้เข้าร่วมหลังจากนั้นจะไม่มีเสียงแจ้งเตือนเมื่อเข้าร่วมและจะปิดเสียงโดยอัตโนมัติ

สิรินธร วัชรพิชผล และ จงกล จันทรเรือง (2558, หน้า 125) กล่าวว่า Google Meets เป็นฟีเจอร์หนึ่งของชุด G Suite สำหรับการประชุมออนไลน์ในตลาดลูกค้าองค์กร รองรับการประชุมขนาดใหญ่ 100 คน แล้วยังเชื่อมต่อกับแอปในชุด G Suite เช่น ปริ๊นซ์ไฟล์จาก Google Slides ขึ้นจอในห้องประชุมได้ทันที ลงนัดหมายใน Google Calendar แล้วมีลิงก์สำหรับนัดประชุมอัตโนมัติหากองค์กรใช้งาน G Suite อยู่แล้ว การคุยผ่าน Hangouts Meet เป็นทางเลือกที่เหมาะสมเพราะไม่ต้องจ่ายอะไร

Google Meet เป็นโปรแกรมของทาง Google เหมือนกับ Google Classroom แต่จะแตกต่างกันที่ Google Classroom สามารถใช้งานได้ฟรีเพียงแค่มี Gmail เท่านั้นแต่สำหรับ Google Meet ต้องมี G suit ก่อนจึงจะสามารถใช้งานได้แต่ล่าสุดเมื่อไม่นานมานี้ทาง Google ได้เปิดให้ใช้งาน Google Meet ได้แบบฟรีๆ ผ่านทาง Gmail ได้แล้วทำให้เราสามารถใช้งาน Google Meet ได้ง่ายขึ้นกว่าเดิมแต่ว่า Google Meet ในแบบฟรีนั้นจะไม่สามารถใช้งานได้เท่ากับ Google Meet แบบปกติจะมีบาง function ที่ไม่สามารถใช้งานได้ นั่นเอง Google Meet เป็นโปรแกรมประชุมออนไลน์หรือสอนออนไลน์ของ Google ที่เหมาะมากๆ เพราะสามารถรองรับคนได้เยอะและมี function ที่เหมาะกับการเรียนออนไลน์หรือการประชุมออนไลน์สามารถใช้งานในการเรียนควบคู่ไปกับ Google Classroom ได้ดี Google Meet เป็นโปรแกรมที่ใช้ในการประชุม

ออนไลน์ที่สามารถรองรับผู้เข้าร่วมได้สูงสุดถึง 250 คนซึ่งมากพอที่จะทำการประชุมขนาดใหญ่หรือสอนออนไลน์ได้เลยและยังมี function ต่างๆ ที่เหมาะกับการใช้งานอีกด้วยไม่ว่าจะเป็นการแชร์หน้าจอเพื่อดูหน้าจอพร้อมกับคนอื่นๆ หรือใช้ในการนำเสนอจนก็ได้การบันทึกการประชุมที่สามารถ Save VDO การประชุมหรือการสอนออนไลน์นั้นเก็บไว้ดูย้อนหลังได้แบบไม่มีหาย สามารถใช้งานได้แบบเป็นสมาชิกรายเดือนเท่านั้นแบบฟรีไม่สามารถใช้งาน function นี้ได้ และยังมี function อื่นๆ ให้เราได้ลองใช้งานอีกมากมาย

คุณสมบัติและประโยชน์ของโปรแกรม Google Meet

บัญชา สำนวณ (2559, หน้า 80) กล่าวว่า Google Meet เป็นอีกหนึ่งแอปพลิเคชันที่มีประโยชน์และตอบโจทย์การใช้งานได้ดีไม่น้อยไปกว่าแอปพลิเคชันแชตตัวอื่นๆ โดยเฉพาะในแง่ของการนำมาใช้งานในองค์กร อีกทั้งยังสามารถเข้าใช้งานได้ง่าย โดยบนสมาร์ตโฟนระบบแอนดรอยด์นั้นตัวนี้จะมีมาให้พร้อมใช้งานโดยไม่ต้องดาวน์โหลด ส่วนบนเดสก์ท็อปสามารถเข้าใช้งานได้ทันที ผ่านการล็อกอินบัญชี Gmail มากไปกว่านั้น โดยคุณสมบัติและข้อดีดังต่อไปนี้

1. ข้อความสนทนาต่างๆ บน **Google Meet** จะไม่ได้ถูกจัดเก็บไว้บนเครื่องคอมพิวเตอร์หรืออุปกรณ์สื่อสารที่ใช้งาน แต่จะถูกจัดเก็บอยู่บนคลาวด์เซิร์ฟเวอร์ จึงทำให้ไม่เปลืองพื้นที่การใช้งาน
2. ความโดดเด่นของการใช้งานในองค์กรหรือการศึกษาคือ **Google Meet** สามารถใช้งานในรูปแบบ VDO Call โดยสามารถสร้างกลุ่มและเชิญผู้ที่เกี่ยวข้องมาเข้าร่วมสื่อสารได้มากถึง 250 คน ซึ่งเหมาะสำหรับการใช้ประชุมงาน อบรม หรือเรียนร่วมกันเป็นอย่างมาก
3. ไม่มีปัญหาทางด้านภาพและเสียง เพราะเมื่อใช้งานผ่าน Gmail สามารถเลือกปรับระดับคุณภาพของ VDO และคุณภาพเสียงให้เหมาะสมกับการใช้งานได้
4. เมื่อใช้งานผ่าน Gmail ในขณะที่ VDO Call ผู้ร่วมประชุม อบรม หรือเรียนต้องการแชร์เอกสาร Google Drive, Google Docs หรือหน้าจอที่ตนเองกำลังเปิดใช้งานอยู่ให้คนอื่นในกลุ่มดู สามารถทำได้ โดยคลิกเลือกที่ไอคอน Screen share แล้วกดเลือกหน้าจอที่ต้องการ ทั้งนี้ยังสามารถพูดอธิบายไปพร้อมๆ กับลากเมาส์พิมพ์ข้อความ หรือทำการเคลื่อนไหวอื่นๆ บนหน้าจอให้ผู้คนที่ร่วมประชุมเห็นแบบเรียลไทม์ได้อีกด้วย
5. หากไม่สะดวกในการใช้เสียงสื่อสารขณะ VDO Call สามารถพิมพ์ข้อความสื่อสารไปพร้อมๆ กับการเปิด VDO Call ได้เช่นกัน
6. สามารถเชื่อมต่อถึงกันและกันได้ เมื่อมีอีเมลหรือเบอร์ของผู้ที่ต้องการสื่อสาร
7. สามารถล็อกอินเข้าใช้งานด้วยอีเมลได้ทุกที่ ทั้งในเดสก์ท็อปและเครื่องมือสื่อสารอื่นๆ แม้ว่าจะเปลี่ยนอุปกรณ์ใช้งานใหม่ หรือเปลี่ยนเบอร์โทรศัพท์มือถือ ประวัติการสนทนาและรายชื่อผู้ติดต่อก็ยังคงอยู่
8. สามารถสื่อสารหรือแชทในรูปแบบปกติได้ครบทุกฟังก์ชัน ทั้งการพิมพ์ข้อความ ส่งรูปภาพ แชร์โลเคชั่น โทรด้วยเสียง ส่งสติ๊กเกอร์ รวมถึงการส่งข้อความแบบรูปวาด (สำหรับการใช้งานผ่าน Gmail) ซึ่งเราสามารถวาดรูปได้เองตามต้องการ
9. หากต้องการเข้าร่วมประชุม อบรม หรือเรียนรู้กับผู้ที่เกี่ยวข้องกับงาน การใช้งาน Google Meet ผ่าน Gmail สามารถแสดงถึงความเป็นทางการได้

อย่างไรก็ตามนอกจากการใช้งาน Google Meet ในรูปแบบธรรมดาแล้ว ปัจจุบัน Google มีการพัฒนาและออกแบบ Google Meet ให้ครอบคลุมการใช้งานมากยิ่งขึ้น โดยได้มีการแบ่งเป็น Google Meet และ Google Suite ซึ่งมีฟังก์ชันการใช้งานที่หลากหลายและเฉพาะด้านยิ่งขึ้นด้วย ซึ่งสามารถนำมาปรับใช้กับระบบการจัดการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อประกอบในการวิจัย ดังนี้

กาญจนา รัตนธีรวิเชียร (2555, หน้า 99) ได้ศึกษางานวิจัยการพัฒนาบทเรียนออนไลน์ วิชาอัลกอริทึมเบื้องต้น เรื่อง การเขียนผังงาน สำหรับนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปางวัตถุประสงค์ในการวิจัยครั้งนี้เพื่อสร้างและประเมินประสิทธิภาพบทเรียนออนไลน์วิชาอัลกอริทึมเบื้องต้น เรื่องการเขียนผังงาน และเพื่อประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาต่อการเรียนโดยใช้บทเรียนออนไลน์เรื่องการเขียนผังงาน กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยได้แก่นักศึกษาปริญญาตรีสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ คณะวิทยาการจัดการ จำนวน 35 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่แบบทดสอบเพื่อหาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียน และแบบประเมินความพึงพอใจ ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า บทเรียนออนไลน์ที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพ 82.21 / 80.07 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ 80 / 80 และนักศึกษามีความพึงพอใจในระดับดีมากด้านเนื้อหาโดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.91 ระดับดีมากด้านการออกแบบสื่อมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.91 และระดับดีมากด้านประสิทธิภาพการสอน มีค่าเฉลี่ยรวม 4.78

ภาสกร เรืองรอง และมลชยา หวานชะเอม (2558, หน้า 37) ศึกษาเรื่อง “การใช้เทคโนโลยี Google apps ในการพัฒนานวัตกรรมการเรียนการสอน” สรุปว่า สังคมในยุคปัจจุบัน เป็นสังคมที่พัฒนาด้วยเครื่องมือที่เกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีและการสื่อสาร การจัดการเรียนการสอนในห้องเรียน จึงมีความจำเป็นอย่างมากที่จะต้องมีการนำเครื่องมือหรือเทคโนโลยีใหม่ ๆ เข้ามาใช้ในการจัดระบบการเรียนการสอนเพื่อช่วยอำนวยความสะดวกในหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน การจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ การเรียนการสอนผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ตที่สามารถเข้าเรียนได้ทุกที่ทุกเวลา ซึ่งจะเห็นว่าสังคมออนไลน์ ได้เข้ามามีบทบาทอย่างมากในการจัดการเรียนการสอน แต่ในบางครั้งสังคมออนไลน์ที่ครูผู้สอนใช้อยู่ในปัจจุบัน อาจจะยังตอบสนองความต้องการหรือปัญหาต่างๆ ได้ไม่มากนัก เครื่องมือที่น่าสนใจในการจัดการเรียนการสอนปัจจุบัน คือ Google Apps for Education ที่จัดได้ว่าเป็นเครื่องมือที่ช่วยตอบสนองปัญหาต่างๆ ของการเรียนการสอนในห้องเรียนได้อย่างหลากหลายและมีประสิทธิภาพอีกเครื่องมือหนึ่งในการจัดการเรียนการสอนของไทย ดังนั้น จะเห็นได้ว่า Google Apps for Education สามารถตอบโจทย์การศึกษายุคใหม่ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงได้ชื่อว่าเป็นการสร้างตำนานแห่งโลกการศึกษายุคใหม่ เพราะได้ทำให้รูปแบบการจัดการเรียนการสอน การติดต่อสื่อสารการมีปฏิสัมพันธ์ แปรเปลี่ยนไปจากอดีตอย่างสิ้นเชิง

สุวัฒน์ บันลือ (2560, หน้า 250) ได้ศึกษารูปแบบการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ที่เหมาะสมสำหรับมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1)พัฒนา

รูปแบบการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ที่เหมาะสมสำหรับมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี และ

2) หาประสิทธิภาพของรูปแบบการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ที่พัฒนาขึ้น วิธีการดำเนินงานแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาความต้องการเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนการสอนออนไลน์จากอาจารย์ และนักศึกษา เพื่อวิเคราะห์ สังเคราะห์ กรอบในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ขั้นตอนที่ 2 พัฒนารูปแบบการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ และขั้นตอนที่ 3 ทดสอบประสิทธิภาพของรูปแบบการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ที่พัฒนาขึ้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ 1) อาจารย์และนักศึกษา สำหรับสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ จำนวน 80 คน 2) ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบการเรียนการสอนออนไลน์ จำนวน 3 คน และ 3) นักศึกษาสาขาวิชานิเทศศาสตร์ ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาการจัดเก็บและการค้นคืนสารสนเทศ จำนวน 84 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1) แบบสอบถามความต้องการรูปแบบการเรียนการสอนออนไลน์ 2) แบบประเมินรูปแบบการเรียนการสอนออนไลน์สำหรับผู้เชี่ยวชาญ 3) ต้นแบบรูปแบบการจัดการเรียนการสอนออนไลน์และ 4) แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติที่ ผลการวิจัยพบว่า

1. รูปแบบการจัดการเรียนการสอนออนไลน์สำหรับมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ประกอบไปด้วย 3 ขั้นตอนคือ 1) ขั้นตอนก่อนเรียน ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนย่อย 1.1) การวิเคราะห์ผู้เรียน 1.2) การวิเคราะห์เนื้อหา 2) ขั้นตอนระหว่างเรียน ประกอบด้วยขั้นตอนย่อย คือ 2.1) ปฐมนิเทศรายวิชา 2.2) จัดการเรียนการสอน และ 3) ขั้นตอนการประเมินผล

2. การหาประสิทธิภาพของรูปแบบการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ พบว่า นักศึกษากลุ่มที่เรียนด้วยรูปแบบการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ และกลุ่มที่เรียนในชั้นเรียนแบบปกติ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั้นแสดงว่าการเรียนการสอนออนไลน์สามารถก่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ได้เท่ากับการเรียนในชั้นเรียนแบบปกติ

สมนา สุขพันธ์ (2561, หน้า 151) ได้ศึกษาเรื่อง การจัดการเทคนิคการสอนด้วยนวัตกรรมห้องเรียนออนไลน์ โดย GOOGLE CLASSROOM สู่ไทยแลนด์ 4.0 ของนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อวัดระดับความต้องการและประโยชน์ของนวัตกรรม 2) เพื่อวัดระดับความพึงพอใจต่อการใช้นวัตกรรม และ 3) เพื่อศึกษาแนวทางพัฒนาการใช้นวัตกรรมกับการเรียนการสอนและการบูรณาการ ประชากรและขอบเขตงานวิจัย เป็นคณาจารย์และนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ทุกสาขาวิชา ชั้นปี และรอบการเรียนที่ใช้นวัตกรรม โดยเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม สร้างเป็น 3 ชุด แยกถาม คณาจารย์ 20 คน นักศึกษา 267 คน และสุ่มสัมภาษณ์นักศึกษา 57 คน โดยใช้คำร้อยละ ค่าเฉลี่ย และวิเคราะห์ บทสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่าอาจารย์ทุกสาขาวิชามีการใช้นวัตกรรม ซึ่งมีความเข้าใจต่อนวัตกรรมอยู่ในระดับมากถึง มากที่สุด และสามารถนำนวัตกรรมมาประยุกต์ใช้ได้แก่ การส่งการบ้าน การทำแบบฝึกหัด การใช้สื่อสารกับ นักศึกษา และทดสอบย่อย อาจารย์ส่วนใหญ่ไม่พบปัญหา ยกเว้นด้านอินเทอร์เน็ต ด้านความแตกต่างจากการสอน ด้วยนวัตกรรมกับการสอนแบบทั่วไป ได้ผลว่ามีแนวตอบใกล้เคียงกัน โดยมีประเด็นได้แก่ นักศึกษาสามารถติดต่อ สื่อสารกับอาจารย์ได้ทุกที่ที่มีอินเทอร์เน็ต สะดวก รวดเร็ว มีความทันสมัย ช่วยประหยัดเวลาและกระดาษ อาจารย์ ส่วนใหญ่ให้ข้อคิดเห็นเช่นเดียวกับนักศึกษา ได้แก่ มี

ความเหมาะสมมากที่จะนำนวัตกรรมมาใช้ในการเรียนการสอน ของมหาวิทยาลัย ก่อให้เกิดประโยชน์ด้านการประหยัดพื้นที่จัดเก็บผลงานนักศึกษา ประหยัดกระดาษ และประหยัด ค่าใช้จ่าย มีข้อปรับปรุง ได้แก่ ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับความซับซ้อนของระบบ เช่น การแจ้งเตือน และการเชิญ เข้ากลุ่ม แนวตอบของนักศึกษา ด้านการใช้นวัตกรรมผลวิจัยพบว่าความถี่ในการเข้าใช้งาน จะเข้าใช้เมื่อได้รับ แจ้งเตือนจากอาจารย์ เหตุผลที่นักศึกษาเข้าใช้งาน ได้แก่ ส่งงาน ดูสื่อการสอน และติดตามงาน นักศึกษามีความรู้ ด้านนวัตกรรมอยู่ในระดับปานกลาง คิดว่าสามารถนำไปใช้กับการเรียนการสอนในระดับมาก และใช้ได้กับรายวิชาอื่น อย่างเป็นผลดี ปัญหาที่พบมาจากอินเทอร์เน็ต ในการสัมภาษณ์นักศึกษาพบว่านวัตกรรมมีจุดเด่นด้านความ สะดวก รวดเร็ว การติดตามงานได้ทุกที่ที่มีอินเทอร์เน็ต และมีความทันสมัย จุดด้อยเป็นการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต อุปกรณ์ที่ใช้ไม่มีการแจ้งเตือน และมีข้อจำกัดเรื่องส่งงานที่เป็นคลิปวิดีโอ ความคิดเห็นเพิ่มเติมเห็นว่านวัตกรรม สามารถใช้เรียนทางไกลได้และมีประโยชน์มาก

พรเทพ เมืองแมน (2563, หน้า 70) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาบทเรียนออนไลน์ วิชาวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อ 1.ศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการในการจัดการเรียนการสอนด้วยบทเรียนออนไลน์ วิชาวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี 2.พัฒนาบทเรียนออนไลน์วิชาวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ได้แก่ อาจารย์ของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี สำหรับการสัมภาษณ์ จำนวน 10 คน กลุ่มที่ 2 เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี สำหรับการทดลองใช้บทเรียนออนไลน์ จำนวน 36 คน ขั้นตอนการวิจัยแบ่ง ออกเป็น 3 ระยะ คือ 1) ระยะศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการในการเรียนการสอนด้วยบทเรียนออนไลน์ 2) ระยะออกแบบและพัฒนาบทเรียน 3) ระยะทดลองใช้บทเรียนในสภาพจริง และ 4) ขั้นตอนการปรับปรุงบทเรียน เครื่องมือการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้างและข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สถิติที่ใช้ ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเกณฑ์ประสิทธิภาพบทเรียนออนไลน์ 80/80 (E1/E2) ผลการวิจัยพบว่า 1) สภาพการจัดการเรียนการสอนด้วยบทเรียนออนไลน์ของคณะศึกษาศาสตร์ยังมีน้อยมาก อาจารย์ส่วนใหญ่สอนในระบบชั้นเรียนปกติ ปัญหาในการจัดการเรียนการสอนด้วยบทเรียนออนไลน์ ได้แก่ อาจารย์ส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ และทักษะในการจัดทำบทเรียนออนไลน์ นักศึกษายังไม่มีความพร้อมในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต ทั้งทางด้านเครื่องมือ อุปกรณ์ และทักษะในการใช้บทเรียนออนไลน์ ความต้องการในการใช้บทเรียนออนไลน์ ได้แก่ การพัฒนาอาจารย์และนักศึกษา ด้านความรู้ และทักษะในการจัดทำและการใช้บทเรียนออนไลน์ โครงสร้างพื้นฐานที่สนับสนุนการเรียนการสอนด้วยบทเรียนออนไลน์ 2) บทเรียนออนไลน์ วิชาวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี มีประสิทธิภาพ ตามเกณฑ์ 80/80 โดยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา (E1/E2) เท่ากับ 86.42/84.57

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะพบว่า การจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์เป็นเครื่องมือที่ช่วยตอบสนองปัญหาต่างๆ ของการเรียนการสอนในห้องเรียนได้อย่างหลากหลายและมีประสิทธิภาพ ซึ่งผู้เรียนสามารถ

เข้าถึงข้อมูลได้ทุกที่ทุกเวลา มีปฏิสัมพันธ์กันได้เสมือนห้องเรียนจริง ซึ่งสะดวก รวดเร็วและมีความทันสมัยต่อการจัดการเรียนการสอนของไทยในปัจจุบัน อีกทั้งการจัดการเรียนการสอนออนไลน์สามารถก่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ได้เท่ากับการเรียนในชั้นเรียนแบบปกติเช่นเดียวกัน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์ร่วมกับแบบปกติ เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง(Quasi – Experimental Research) ซึ่งมีแบบแผนการทดลอง One Group Pre -Post and follow up test Design มีขั้นตอนดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและขั้นตอนการดำเนินการสร้างเครื่องมือ
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

1. กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

นักศึกษาวิชาชีพครู ชั้นปีที่ 1-4 โปรแกรมสังคมศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 450 คน

กลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษาวิชาชีพครู ชั้นปีที่ 4 โปรแกรมวิชาสังคมศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 ใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน(Random Sampling) จำนวน 1 ห้อง 20 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและขั้นตอนการดำเนินการสร้างเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามความอ่อนน้อมสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู
2. แบบแผนการจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบปกติและแบบออนไลน์ อย่างละ 4 แผน รวม 8 แผนการเรียนรู้

ขั้นตอนการดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบสอบถามความอ่อนน้อมสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู

แบบสอบถามความอ่อนน้อมสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

1.1 ศึกษารายละเอียดจากตำรา เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับความอ่อนน้อมเพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในสร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมนิยามศัพท์ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในตนเอง การเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น การเปิดใจยอมรับ การรู้สึกสำนึกขอบคุณและการเอื้อเฟื้อช่วยเหลือ

1.2 ดำเนินการสร้างแบบสอบถามความอ่อนน้อมสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู ให้ครอบคลุมทั้ง 5 องค์ประกอบ โดยนำข้อมูลที่ได้จากข้อ 1.1 มาเป็นแนวทางในการสร้างข้อคำถามให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์ดังกล่าวได้จำนวน 45 ข้อซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า(Rating Scales) 5 ระดับ แบบสอบถามดังกล่าวเป็นแบบสอบถามให้ผู้ตอบประเมินตนเองมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า(Rating Scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ (1) ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของตนเองน้อยที่สุด จนถึง (5) ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากที่สุด จำนวน 45 ข้อ

การตอบแบบสอบถามแต่ละข้อ จะให้ผู้ตอบได้สำรวจและประเมินตนเองในแต่ละข้อความว่าเป็นจริงตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากน้อยเพียงใด โดยมีคำตอบให้เลือกดังต่อไปนี้

- มากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด
 - มาก หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับความคิดเห็นของท่านระดับมาก
 - ปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับความคิดเห็นของท่านระดับปานกลาง
 - น้อย หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับความคิดเห็นของท่านระดับน้อย
 - น้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับความคิดเห็นของท่านระดับน้อยที่สุด
- เกณฑ์การให้คะแนน

การคิดคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามด้วยการหาค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จะเป็นค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1.00-5.00 สำหรับการแปลผล ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
4.50-5.00	คะแนนความอ่อนน้อมอยู่ในระดับมากที่สุด
3.50-4.49	คะแนนความอ่อนน้อมอยู่ในระดับมาก
2.50-3.49	คะแนนความอ่อนน้อมอยู่ในระดับปานกลาง
1.50-2.49	คะแนนความอ่อนน้อมอยู่ในระดับน้อย
1.00-1.49	คะแนนความอ่อนน้อมอยู่ในระดับน้อยที่สุด

1.3 หาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์(Face Validity)ของแบบสอบถามความอ่อนน้อม โดยผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้สร้างขึ้นเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน ด้านจิตตปัญญาศึกษาและด้านการวัดผลประเมินผล จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ดร.ขวัญชัย ขวณา ดร.จารุพันธ์ ขวัญแน่น ผศ.ดร.อังสุรีย์ พันธุ์แก้ว เพื่อหาค่า IOC และตรวจสอบความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามศัพท์ ความเหมาะสมของเนื้อหา

ภาษาที่ใช้ พิจารณาข้อคำถามในแบบสอบถามที่สร้างขึ้นว่าสามารถวัดได้ตรงตามลักษณะต่างๆ ตามนิยามศัพท์ของการวิจัยครั้งนี้หรือไม่ ต่อจากนั้นนำแบบสอบถามความอ่อนน้อมมาคำนวณหาค่า IOC แล้วคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.60 ถึง 1.00 ได้จำนวน 45 ข้อ อีกทั้งนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

1.4 หาค่าอำนาจจำแนก(Item Discrimination)ของแบบสอบถามความอ่อนน้อม ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความอ่อนน้อมที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์และการหาค่า IOC จากผู้เชี่ยวชาญแล้ว จำนวน 45 ข้อไปทดลองใช้(Try Out)กับกลุ่มนักศึกษาวิชาชีพครูที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 37 คน จากนั้นนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ(r) อยู่ระหว่าง 0.20 – 0.80 ได้จำนวน 44 ข้อ และหาค่าความเชื่อมั่น(Reliability)โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา(Alpha-Coefficient)ของครอนบาค(Cronbach)ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับมากกว่า 0.94

2. แบบแผนการจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบปกติและแบบออนไลน์

รูปแบบการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครู ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

2.1 ศึกษารายละเอียดของหลักการ แนวคิด ขั้นตอนการปฏิบัติ กระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาและโปรแกรมกูเกิ้ลมีส(Google meet)เพื่อเป็นแนวทางในการออกแบบกระบวนการเรียนรู้ให้มีความเหมาะสมต่อกระบวนการเรียนรู้ในห้องเรียนปกติและการเรียนรู้แบบออนไลน์สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย

2.2 ดำเนินการสร้างรูปแบบการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาทั้งแบบปกติและแบบออนไลน์ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายและนิยามศัพท์ในการวิจัยครั้งนี้ แล้วนำรูปแบบดังกล่าวเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน ด้านจิตตปัญญาศึกษาและด้านการวัดผลประเมินผล จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ดร.ขวัญชัย ช้วนา ดร.จารุพันธ์ ขวัญแน่น ผศ.ดร.อังสุรีย์ พันธุ์แก้ว

2.3 นำรูปแบบฯ มาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC ของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 คน ซึ่งได้ค่าตั้งแต่ 0.67 ขึ้นไป และดำเนินการแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญในด้านเนื้อหา ภาษาที่ใช้ กระบวนการ ระยะเวลาที่ดำเนินการ วิธีการดำเนินการและการประเมินผลเพื่อให้เป็นรูปแบบที่สมบูรณ์ที่สุด

2.4 นำรูปแบบการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบปกติและแบบออนไลน์ที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริงต่อไป

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการ ดังนี้

1. จัดทำแผนรูปแบบการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาทั้งแบบปกติและแบบออนไลน์โดยแต่ละกิจกรรมเน้นทั้งทักษะการคิด เจตคติและพฤติกรรมการแสดงออกพร้อมยื่นข้อเสนอโครงการวิจัยเพื่อพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ต่อสถาบันวิจัยมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
2. จัดเตรียมอุปกรณ์ ชุดกิจกรรมรูปแบบการเรียนรู้เพื่อให้นักศึกษาได้ลงมือฝึกปฏิบัติด้วยตัวเอง โดยมีผู้วิจัยเป็นกระบวนกร(Facilitator)ในการดำเนินการจัดการเรียนรู้ทั้งแบบปกติและแบบออนไลน์
3. ประสานไปยังประธานโปรแกรมวิชาสังคมศึกษาและนักศึกษาวิชาชีพรู สาขาวิชาสังคมศึกษา ชั้นปีที่ 4 เพื่อชี้แจงและกำหนดวันเวลาเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมตามรูปแบบการเรียนรู้ที่ได้กำหนดขึ้น
4. นำแบบสอบถามความอ่อนน้อมไปสอบถามนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าสู่การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แล้วเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง(Pre-test)
5. ดำเนินการทดลองโดยใช้รูปแบบการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาทั้งแบบปกติและแบบออนไลน์ ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเองจำนวน 8 แผน เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ๆ โดยแผนการเรียนรู้แบบปกติใช้ระยะเวลา 1 วัน ตั้งแต่ 08.30 -16.00 ชั่วโมง ดำเนินการแผนกิจกรรมละ 2 ชั่วโมง รวมจำนวน 4 แผน ณ ห้องเรียนคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร และแผนการเรียนรู้แบบออนไลน์ใช้ระยะเวลาดำเนินการ 4 ครั้งๆละ 2 ชั่วโมง ดำเนินการตามแบบแผนการทดลองที่ศึกษาเพียงกลุ่มเดียวซึ่งมีการทดสอบระยะก่อน หลังการทดลองและระยะติดตามผล(One Group Pre-Post and follow up test Design) ซึ่งมีลักษณะแบบการทดลองดังตารางที่ 3.2 ดังนี้

ตารางที่ 3.1 แผนการวิจัยแบบ Quasi – Experimental Research แบบ One Group Pre-test Post-test and Follow up-test Design

Pre-test	Treatment	Treatment	Post-test
T ₁	X ₁	X ₂	T ₂

โดยที่ T₁ คือ การทดสอบระยะก่อนการทดลอง(Pre-test)

X₁ คือ การจัดการกระทำ(Treatment)แบบปกติ

X₂ คือ การจัดการกระทำ(Treatment)แบบออนไลน์

T₂ คือ การทดสอบระยะหลังการทดลอง(Post-test)

T₃ คือ การทดสอบระยะติดตามผล(Follow up-test)

6. เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ทำการวัดความอ่อนน้อมอีกครั้งหนึ่งด้วยแบบสอบถามชุดเดิมแล้วเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง(Post-test)

7. นำแบบสอบถามความอ่อนน้อมของกลุ่มตัวอย่างทั้งก่อนทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลมาวิเคราะห์โดยวิธีหาค่าทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีทางสถิติต่างๆ ดังนี้

1. การหาค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC (Index of Consistency) ของแบบสอบถามความอ่อนน้อม
2. การหาค่าเฉลี่ย(Mean)และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(Standard deviation)ของคะแนนความอ่อนน้อม
3. ศึกษาผลของคะแนนความอ่อนน้อมของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้การทดสอบค่าที(t-test dependent)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน

1.1 สูตรการหาค่าเฉลี่ย(Mean)ของคะแนนทั้งหมดคำนวณจากสูตร ดังนี้

$$\text{สูตร} \quad \bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ $\bar{X}$ แทน คะแนนเฉลี่ย
 $\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
 N แทน จำนวนนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง

1.2 หาค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนทดสอบระยะก่อนและหลังการทดลองโดยใช้สูตร ดังนี้

$$\text{สูตร} \quad S.D. = \sqrt{\frac{N(\sum X) - (\sum X^2)}{N(N-1)}}$$

เมื่อ S.D. แทน ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 $\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
 $\sum X^2$ แทน ผลรวมของกำลังสองของคะแนนทั้งหมด
 N แทน จำนวนนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง

2. สถิติที่ใช้ในการทดสอบคุณภาพเครื่องมือ

2.1 หาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างแบบสอบถามกับวัตถุประสงค์ โดยคำนวณจากสูตร ดังนี้

$$\text{สูตร} \quad IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ	IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับลักษณะพฤติกรรม
	ΣR	แทน	ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาทั้งหมด
	N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

2.2 การหาค่าอำนาจจำแนก (r) โดยใช้สูตร ดังนี้

$$\text{อำนาจจำแนก (r)} = \frac{P_H + P_L}{n}$$

เมื่อ	p	คือ	ค่าความยากง่าย
	r	คือ	ค่าอำนาจจำแนก
	n	คือ	จำนวนคนในกลุ่มสูงหรือกลุ่มต่ำ
	P_H	คือ	จำนวนคนตอบถูกในกลุ่มสูง
	P_L	คือ	จำนวนคนตอบถูกในกลุ่มต่ำ

2.3 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทักษะชีวิตโดยใช้สูตร ดังนี้

$$\text{สูตร } r_{tt} = \frac{N}{N-1} \left[1 - \frac{\Sigma pq}{s_t^2} \right]$$

เมื่อ	r_{tt}	แทน	ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับ
	N	แทน	จำนวนข้อในแบบทดสอบ
	p	แทน	สัดส่วนของผู้ทำได้ในข้อหนึ่งๆ
	q	แทน	สัดส่วนของผู้ทำผิดในข้อหนึ่งๆ คือ 1 - p
	s_t^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนแบบทดสอบทั้งฉบับ

2.4 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยในระยะก่อนทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลโดยใช้ t-test dependent ดังนี้

$$t = \frac{\Sigma D}{\sqrt{\frac{N \Sigma D - (\Sigma D)^2}{N-1}}}$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าที่จะใช้พิจารณา t - distribution
-------	---	-----	-------------------------------------

ΣD	แทน	ผลรวมของความแตกต่างระหว่างคะแนนสอบ ก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียนแต่ละคน
N	แทน	จำนวนนักเรียน
ΣD^2	แทน	ผลรวมของกำลังสองของความแตกต่างระหว่าง คะแนนสอบก่อนเรียนและหลังเรียนของผู้เรียนแต่ละคน
df	=	$N - 1$

จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

1. ผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นกลุ่มนักศึกษา ผู้วิจัยจึงขอยื่นเอกสารรับรองจริยธรรมจากการพิจารณาของ คณะกรรมการจริยธรรมของมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรในรูปแบบแรงด่วน ซึ่งมีหมายเลขข้อเสนออื่น จริยธรรม SWUEC-284/2561E (ภาคผนวก)
2. การลงนามยินยอมเข้าร่วมการวิจัยของนักศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้อธิบายอย่างชัดเจนและมีการ สะท้อนความเข้าใจระหว่างผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน จากนั้นจึงขอความสมัครใจและ มีการลงนามไว้เป็นลายลักษณ์อักษร
3. ผู้เข้าร่วมวิจัยซึ่งเป็นกลุ่มนักศึกษาจะไม่ได้รับอันตรายใดๆ ทั้งต่อร่างกายและสภาพจิตใจที่เกิดจาก การเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้ หากผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับอันตรายต่อร่างกาย เช่น ทำร้ายร่างกายเป็นต้น หรือ ผลกระทบต่อจิตใจ เช่น ไม่สบายใจ เป็นต้น ผู้วิจัยในฐานะนักจิตวิทยาจะดำเนินการให้คำปรึกษา หากเกิน ความสามารถของผู้วิจัยจะดำเนินการส่งต่อให้ผู้เชี่ยวชาญและยินดีให้ความช่วยเหลือตลอดจนชดเชย ผลกระทบที่เกิดขึ้น
4. ผู้เข้าร่วมวิจัยมีสิทธิ์ที่จะเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ได้ซึ่งเป็นไปตามความสมัครใจ ไม่มี การบังคับข่มขู่ในฐานะอาจารย์กับนักศึกษา การปฏิเสธที่จะไม่เข้าร่วมจะไม่มีผลกระทบใดๆเกิดขึ้น เช่น การ ตัดคะแนน เป็นต้น หรือมีผลต่อสวัสดิการอื่นๆ ที่นักศึกษาพึงจะได้รับ
6. ผู้เข้าร่วมวิจัยจะไม่มีการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวหรือไม่สามารถระบุถึงตัวตนของผู้เข้าร่วมได้ การ วิเคราะห์หรือสรุปผลเป็นไปโดยภาพรวม และจะมีการทำลายข้อมูลหลังจากการวิเคราะห์เสร็จสิ้นซึ่งเป็นไป ตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
7. ผู้วิจัยได้ขออนุญาตผู้ร่วมวิจัยในการใช้อุปกรณ์เก็บข้อมูล ได้แก่ การถ่ายทำวิดีโอ การบันทึกเสียง เป็นต้นและทำข้อตกลงเบื้องต้นในการทำลายข้อมูล
8. หากผู้เข้าร่วมวิจัยมีข้อสงสัยใดๆ เกี่ยวกับโครงการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ซักถามได้ตลอด ระยะเวลาการวิจัยครั้งนี้จะเสร็จสิ้น หากต้องการถอนตัวหลังจากได้ทราบข้อมูลบางประการเพิ่มเติมสามารถ กระทำได้โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งล่วงหน้าหรือไม่ต้องทำเป็นลายลักษณ์อักษร

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์ร่วมกับแบบปกติ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เพื่อพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์ร่วมกับแบบปกติ

ขั้นตอนที่ 2 เพื่อเปรียบเทียบความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูที่เข้าร่วมทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์ร่วมกับแบบปกติระยะก่อนและหลังการทดลอง

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดความหมายของสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

N แทน จำนวนนักศึกษา

$\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย

S.D. แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

t แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาความแตกต่าง

Sig. แทน ค่านัยสำคัญทางสถิติ (P-value)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ขั้นตอนที่ 1 เพื่อพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์ร่วมกับแบบปกติ

1.1 ผลการสร้างรูปแบบการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์ร่วมกับแบบปกติ เป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยได้จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความอ่อนน้อม จิตตปัญญาศึกษา รูปแบบการเรียนการสอนแบบออนไลน์แล้วนำมาออกแบบแผนการเรียนการสอนเพื่อนำมาเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครู มีจำนวนทั้งหมด 8 แผน

1.2 ตรวจสอบความเหมาะสมและความสอดคล้องของรูปแบบการเรียนการสอนดังกล่าว จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน โดยให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินและให้คะแนนความเหมาะสมของแผนการเรียนการสอน

สอน โดยการพิจารณาและตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา การออกแบบกิจกรรม รูปแบบการประเมินว่ามีความสอดคล้องที่จะนำไปพัฒนาความอ่อนนุ่มของนักศึกษาวิชาชีพครูได้หรือไม่ ปรากฏดังตารางที่ 4.1 ตารางที่ 4.1 แสดงผลการประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการเสริมสร้างความอ่อนนุ่มของนักศึกษาวิชาชีพครูด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์ร่วมกับแบบปกติของผู้เชี่ยวชาญ

รายการประเมิน	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน		ระดับ ความ เหมาะสม
	$\bar{x}$	S.D.	
1. ความสอดคล้องเหมาะสมกับการพัฒนาคุณลักษณะด้านความอ่อนนุ่ม	5.00	0.00	มากที่สุด
2. ความสอดคล้องเหมาะสมกับนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ	5.00	0.00	มากที่สุด
3. ความสอดคล้องเหมาะสมกับวัตถุประสงค์การเรียนรู้	5.00	0.00	มากที่สุด
4. ความสอดคล้องเหมาะสมด้านกิจกรรม	5.00	0.00	มากที่สุด
5. ความสอดคล้องเหมาะสมต่อขั้นตอน/กระบวนการพัฒนาผู้เรียน	5.00	0.00	มากที่สุด
6. ความเหมาะสมของการใช้สื่อในการทำกิจกรรม	5.00	0.00	มากที่สุด
7. ความเหมาะสมของการประเมินผล	4.66	0.47	มาก
8. ความสอดคล้องเหมาะสมกับวัยวุฒิของนักศึกษา	5.00	0.00	มากที่สุด
9. ความเหมาะสมกับความสนใจของผู้เรียน	5.00	0.00	มากที่สุด
10. ความเหมาะสมของรูปแบบการเรียนการสอน	5.00	0.00	มากที่สุด
เฉลี่ย	4.83	0.23	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.1 พบว่า รูปแบบการเสริมสร้างความอ่อนนุ่มของนักศึกษาวิชาชีพครูด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์ร่วมกับแบบปกติ จำนวน 8 แผน มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$ = 4.83, S.D. = 0.23) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า รูปแบบการเรียนการสอนมีความเหมาะสมกับการพัฒนาอ่อนนุ่มอยู่ในระดับมากที่สุด มีเพียงความเหมาะสมของการประเมินผลเท่านั้นที่อยู่ในระดับมากโดยมีค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$ = 4.66, S.D. = 0.47)

ขั้นตอนที่ 2 เพื่อเปรียบเทียบความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูที่เข้าร่วมทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์ร่วมกับแบบปกติระยะก่อนและหลังการทดลอง

ในการศึกษาผลรูปแบบการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์ร่วมกับแบบปกติระยะก่อนและหลังโดยใช้สถิติการทดสอบคะแนนความแตกต่าง(Dependent sample t-test) แสดงรายละเอียดตามตารางที่ 4.2 ดังนี้

ตารางที่ 4.2 การเปรียบเทียบความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์ร่วมกับแบบปกติระยะก่อนและหลังการทดลอง

การทดสอบ	ก่อนทดลอง (n=20)		หลังการทดลอง (n=20)		t	Sig.
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง	34.90	4.43	41.25	4.05	45.54	.000*
ด้านการเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น	20.15	2.90	23.20	1.98	52.15	.000*
ด้านการเปิดใจยอมรับ	35.60	4.63	40.95	3.47	52.75	.000*
ด้านการรู้สึกสำนึกขอบคุณ	37.15	4.77	41.45	2.94	62.91	.000*
ด้านการเอื้อเฟื้อช่วยเหลือ	33.95	4.33	40.25	3.80	47.25	.000*
รวม	32.35	4.21	37.42	3.24	52.12	.000

*มีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.05$

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ผลของรูปแบบการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์ร่วมกับแบบปกติในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนระยะการทดลองโดยมีค่าเฉลี่ย($\bar{X}$)ก่อนการทดลองเท่ากับ 32.35 หลังการทดลองเท่ากับ 37.42 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน(SD)ก่อนการทดลองเท่ากับ 4.21 หลังการทดลองเท่ากับ 3.24 ค่า t เท่ากับ 52.12 และค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ทั้งด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น ด้านการเปิดใจยอมรับ ด้านการรู้สึกสำนึกขอบคุณและด้านการเอื้อเฟื้อช่วยเหลือ มีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกัน แสดงว่า รูปแบบการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์ร่วมกับแบบปกติสามารถเสริมสร้างคุณลักษณะด้านความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูได้เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์ร่วมกับแบบปกติ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสรุปผลการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบปกติและแบบออนไลน์ในการเสริมสร้างความอ่อนน้อมสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู
2. เพื่อเปรียบเทียบความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมรูปแบบกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

นักศึกษาวิชาชีพครู ชั้นปีที่ 1-4 โปรแกรมสังคมศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 480 คน

กลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษาวิชาชีพครู ชั้นปีที่ 4 โปรแกรมวิชาสังคมศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 ใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน(Random Sampling) ได้จำนวน 57 คน จากนั้นสอบถามความสมัครใจและลงนามยินยอมเข้าร่วมกิจกรรมตามหลักการวิจัยในมนุษย์ได้จำนวน 20 คน

สรุปผลการวิจัย

การเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์ร่วมกับแบบปกติ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสรุปผลการวิจัย ดังนี้

1. รูปแบบการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์ร่วมกับแบบปกติ จำนวน 8 แผน มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 4.83) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 0.23) ซึ่งมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้

2. นักศึกษาวิชาชีพครูที่เข้าร่วมทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างความอ่อนน้อมด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวคิดจิตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์ร่วมกับแบบปกติ เพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้

อภิปรายผลการวิจัย

1. รูปแบบการเรียนรู้แนวคิดจิตปัญญาศึกษาที่ใช้เสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูทั้ง 8 แผน แบ่งเป็นรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ในห้องเรียนตามปกติ จำนวน 4 แผน และรูปแบบออนไลน์ จำนวน 4 แผน ทั้งหมดผ่านการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง(IOC)จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน และมีการปรับแก้เพื่อให้มีความเหมาะสมที่สุดที่สามารถนำไปใช้จัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความอ่อนน้อมของนักศึกษา หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรม ผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดการเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะภายในด้านความอ่อนน้อมอย่างมีนัยสำคัญ แสดงให้เห็นว่า รูปแบบการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีประสิทธิภาพสามารถนำไปใช้จัดการเรียนรู้ได้ เนื่องด้วยรูปแบบดังกล่าวได้นำแนวคิดจิตปัญญาศึกษาเข้ามาบูรณาการประยุกต์ได้อย่างเหมาะสม มีการออกแบบขั้นตอนเนื้อหา กระบวนการด้วยการจัดกิจกรรมที่หลากหลายเหมาะสมกับวัยของนักศึกษาเพื่อให้ง่ายต่อการเรียนรู้ โดยคำนึงถึงหลักจิตวิทยาการเรียนรู้เป็นสำคัญ อีกทั้งรูปแบบฯ ดังกล่าวจะเน้นความสมดุลระหว่างฐานกาย ฐานใจและฐานคิด(สมอง) กล่าวคือ คำนึงถึงมิติความเป็นมนุษย์อย่างรอบด้าน ไม่ได้มุ่งให้ผู้เรียนเรียนรู้หลักวิชาการที่เป็นมิติด้านการคิด(วิชาการ)อย่างเดียว แต่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาด้านการตระหนักรู้ ความรู้สึก ความเชื่อ มุมมองที่มีต่อชีวิตและโลกซึ่งช่วยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานอย่างลึกซึ้ง(จุฬพล พูลภัทรชีวิน. 2552,หน้า 9) ช่วยให้มีสติปัญญาที่นำไปใช้ใคร่ครวญ รู้จักคิดวิเคราะห์ แยกแยะประเด็นต่างๆ อย่างละเอียด ยิ่งขึ้นจนเกิดความเข้าใจ มีความรักความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ ได้ตระหนักรู้คุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากอคติ เกิดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ(พิเชษฐ พินิจและอนุศิษฐ์ อันมานะกุล.2558, หน้า 14) สอดคล้องกับ เสาวลักษณ์ ศรีสุวรรณ(2561,หน้า 199)ที่กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษามีเป้าหมายเพื่อให้เป็นผู้ที่รู้จักตนเอง เรียนรู้ที่จะฟังตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ตื่นรู้เกิดจิตสำนึกใหม่ เป็นผู้มีความรัก ความเมตตา มีปัญญาแห่งตน และมีความสุข สอดคล้องกับ เกลเชน (Yang Gyeltshen,2016,Page VI-VII)ที่ได้ศึกษาการฝึกแนวคิดจิตปัญญาร่วมกับการเรียนรู้ของสามเณรในประเทศภูฏาน พบว่า การเรียนรู้ที่บูรณาการการฝึกปฏิบัติตามแนวคิดจิตปัญญาสามารถช่วยให้เกิดความคิดวิเคราะห์ การคิดแก้ปัญหา การคิดแยกแยะและทักษะด้านสติปัญญา อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมสุขภาวะและความสุขซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานอีกด้วย

รูปแบบฯ ที่พัฒนาขึ้น มีการออกแบบด้วยกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อให้ผู้เรียนไม่รู้สึกเบื่อหน่ายและเน้นกิจกรรมการฝึกสติด้วยกิจกรรม เช่น หลับตาส่งแก้วน้ำ ส่งความรักผ่านฝ่ามือ เป็นต้น เป็นเบื้องต้นเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการตระหนักรู้ในตนเองให้มากที่สุด ขณะที่ขั้นตอนการจะเน้นการพูดคุย สะท้อนมุมมองระหว่างผู้นำกลุ่มและระหว่างผู้เข้าร่วมวิจัยด้วยกันเองเกี่ยวกับประเด็นที่นำมาใช้ออกแบบเนื้อหาโดยใช้เทคนิคทางจิตต

ปัญญศึกษาได้แก่ การฟังอย่างลึกซึ้งโดยไม่พิพากษาคัดสิน การเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน การตระหนักถึงเสียงภายในตนเอง(ความคิด ความเชื่อ มุมมอง)(จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร.2553, หน้า 94)ซึ่งช่วยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ใคร่ครวญอย่างละเอียดในเรื่องที่กำลังรับฟัง เข้าใจความรู้สึกนึกคิดของคนอื่นมากขึ้น ยอมรับมุมมองประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากตน ไม่เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง เกิดความเห็นอกเห็นใจ รับรู้คุณค่าภายในตนเอง และมองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างตนเอง ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมต่างๆ อย่างเป็นองค์รวมโดยไม่แยกส่วนระหว่างตนเองและสิ่งอื่นๆ เกิดปัญหาที่เป็นการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึก เปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดใหม่ เปลี่ยนแปลงมุมมองต่อเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติใหม่ เปลี่ยนแปลงวิถีคิดโดยสิ้นเชิง เกิดความรู้ความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นและสรรพสิ่งอย่างลึกซึ้งและสอดคล้องกับความเป็นจริง พร้อมทั้งเกิดความรักความเมตตาและความอ่อนน้อมขึ้นในตน(ธนา นิลชัยโกวิทย์และอดิศร จันทรสสุข.2559,หน้า 52)

นอกจากนี้ กิจกรรมการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแม้จะยังไม่ปรากฏการจัดในรูปแบบออนไลน์ แต่สามารถที่จะจัดร่วมได้เพราะรูปแบบกิจกรรมจะเน้นที่การอยู่กับตนเอง การมีสติอยู่กับกาย ความรู้สึก ความคิดของตนเองหรือสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ หากออกแบบขั้นตอน กระบวนการอย่างเหมาะสมแล้วย่อมเกิดประสิทธิภาพได้และยังเป็นผลดีที่ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ทุกที่ ซึ่งรูปแบบการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาที่พัฒนาขึ้นได้ออกแบบในรูปแบบออนไลน์อีกด้วยโดยจัดการเรียนรู้ผ่านโปรแกรม Google Meet ส่งผลให้การเรียนรู้ไม่ถูกจำกัดด้วยสถานที่ เวลา มีความสะดวกสบาย สามารถมองเห็นซึ่งกันและกันได้ผ่านวิดีโอ สอดคล้องกับ อัญชลี มั่นคง และ จุฑามาศ กระจำศรี (2558, หน้า 42)ที่กล่าวว่า การใช้บทเรียนผ่านเครือข่ายคอมพิวเตอร์เข้ามาเป็นส่วนเสริมการเรียนการสอน ทำให้ผู้เรียนไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็สามารถเรียนได้ การเรียนในลักษณะนี้จึงเป็นอีกตัวช่วยหนึ่งที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเรียนเนื้อหาได้ทำให้มีความสะดวกเรื่องเวลาและสถานที่ มีการโต้ตอบกันแบบเวลาปัจจุบัน สามารถบันทึกการเรียนรู้ในรูปแบบวิดีโอเพื่อนำมาสะท้อนการเรียนรู้นี้ภายหลังพร้อมทั้งแบ่งปันสื่อการเรียนรู้ต่างๆ ระหว่างกันได้ สอดคล้องกับ วรขยา บุญสวัสดิ์ (2553, หน้า 27)ที่กล่าวว่า โปรแกรม Google Meet เป็นโปรแกรมสนทนาบนเครือข่ายอีกโปรแกรมหนึ่งที่ใช้งานในรูปแบบพูดคุย(Chat)แบบเดี่ยวและกลุ่ม และยังสามารถแชร์ไฟล์เพื่อนำมาหารือกันใน Google Docs, Sheet และ Slide ได้อีกด้วย สอดคล้องกับ สุวัฒน์ บันลือ (2560, หน้า 250) ที่ได้ศึกษารูปแบบการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ที่เหมาะสมสำหรับมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี พบว่า นักศึกษากลุ่มที่เรียนด้วยรูปแบบการจัดการเรียนการสอนออนไลน์และกลุ่มที่เรียนในชั้นเรียนแบบปกติ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั้นแสดงว่าการเรียนการสอนออนไลน์สามารถก่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ได้เท่ากับการเรียนในชั้นเรียนแบบปกติ

2. นักศึกษาวิชาชีพครูที่เข้าร่วมทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างความอ่อนน้อมด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์ร่วมกับแบบปกติ มีคะแนนความอ่อนน้อมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้ผ่านกระบวนการจิตตปัญญาทั้งในห้องเรียนปกติที่มีการโต้ตอบซึ่งกันและกันแบบเผชิญหน้าและแบบออนไลน์ที่ใช้โปรแกรมจัดการเรียนรู้ออนไลน์(Google Meet)สามารถเสริมสร้างคุณลักษณะความอ่อนน้อมของนักศึกษาครูได้ ช่วยให้นักศึกษาเกิด

การตระหนักรู้ในตนเอง รู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด พฤติกรรมที่แสดงออกต่อสถานการณ์ต่างๆ รู้จักประเมิน ข้อดี-ข้อบกพร่องตามความเป็นจริง อีกทั้ง ได้รับความรู้สึกนึกคิดของคนอื่นด้วยความเห็นอกเห็นใจ ไม่ด่วน ตัดสินด้วยอคติหรือยึดประสบการณ์ส่วนตัวเป็นที่ตั้ง มีความเข้าใจและยอมรับประสบการณ์ของผู้อื่น เห็นคุณค่าความเป็นมนุษย์ที่ประกอบด้วยความจริง ความดีและความงามทำให้เกิดการยอมรับความแตกต่าง หลากหลายของแต่ละคนพร้อมเคารพให้เกียรติและยินดีรับฟังข้อคิดเห็นของผู้อื่นที่แตกต่างไปจากตน แสดงออกถึงพฤติกรรมทางกายและคำพูดด้วยความสุภาพอ่อนโยนที่มีต่อกัน รู้จักชื่นชมยินดีในความสำเร็จ ของผู้อื่นและรู้สึกขอบคุณในความดีที่ผู้อื่นปฏิบัติต่อตน สอดคล้องกับ กรวิกา สุวรรณกุล(2560,หน้า 1808)ที่ กล่าวว่า ความอ่อนน้อมเป็นลักษณะความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสุภาพ การเปิดใจ ยอมรับความคิดใหม่ๆ การรับรู้ตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง มีการนับถือตนเองและผู้อื่น สามารถชื่นชม และขอบคุณบุคคลอื่นได้ ยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่น มีความจริงใจ มีความกรุณาต่อผู้อื่นและยินดีช่วยเหลือ ผู้อื่น สอดคล้องกับ เทงเนย์(Tangney.2002,Page 411,อ้างอิงจาก กรวิกา สุวรรณกุล,2560,หน้า 1805)ที่ กล่าวว่า เป็นคุณลักษณะของบุคคลที่มองตนเองอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง มีความตระหนักรู้ในตนเองใน ข้อจำกัดและข้อผิดพลาดของตนเอง เปิดใจยอมรับแนวความคิดใหม่ๆ สามารถกล่าวชื่นชมยินดีกับบุคคลอื่นได้ และมีความรู้สึกขอบคุณ และยังสอดคล้องกับ สีปะเสิด แก้วบัวบาน(2555,หน้า 92-93)ที่ได้ศึกษาสภาพ ปัญหาและการพัฒนามารยาทของนักศึกษาวิทยาลัยสหวันบริหารธุรกิจ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชน ลาว ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการพัฒนา นักศึกษาพูดจาสุภาพมากยิ่งขึ้น ให้ความเคารพและสำรวมขณะที่ เข้าหาผู้ใหญ่ แสดงความอ่อนน้อมถ่อมตนด้วยการยกมือไหว้และรู้จักยกมือไหว้ต่อนักศึกษารุ่นพี่รุ่นน้อง เช่นเดียวกับ จรัส แก้วเป็ง(2546,หน้า 82-83)ที่ได้ศึกษาวิธีการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมด้านความเคารพ (คารวะธรรม)กับนักเรียนโรงเรียนเชียงคำวิทยา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมด้านความเคารพนอบ น้อม มีกริยาสำรวมต่อพระพุทธรูป พระธรรมและพระสงฆ์ด้วยความตั้งใจ มีความเคารพนอบน้อมต่อครู-อาจารย์ ขณะเดินผ่านหรือการเข้าพบในสถานการณ์ต่างๆ มีความเคารพต่อเพื่อน เช่น การแสดงความชื่นชมยินดีเมื่อ เพื่อนทำความดีและได้รับรางวัลและมีการแสดงพฤติกรรมอย่างมีสัมมาคารวะนอบน้อมต่อผู้ปกครองทั้งการ พูดจาและการแสดงออกทางกิริยามารยาท มีความสำนึกขอบคุณสิ่งรอบข้างที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เช่น บิดา มารดา ครูอาจารย์ เพื่อนและสิ่งแวดล้อม เป็นต้น รวมถึงให้ความเคารพ ปฏิบัติตามคำแนะนำและให้การ ช่วยเหลือการธุระต่างๆ

นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมวิจัยยังเกิดความรักความเมตตาขึ้นในตนผ่านการตระหนักรู้คุณค่าของผู้อื่น มองเห็นความดีงามที่ผู้อื่นปฏิบัติต่อตนเองทำให้มีภาวะจิตใจที่อ่อนโยน รู้ถึงคุณค่าในการอยู่ร่วมกัน เกิด ความเห็นอกเห็นใจและกรุณาจิตที่จะช่วยเหลือกัน รู้จักเปิดใจรับฟังเรื่องราวต่างๆ อย่างเข้าใจในความรู้สึกและ ประสบการณ์ของบุคคลอื่น กล้าเปิดเผยความรู้สึกที่กักเก็บภายใต้บรรยากาศแห่งความเป็นกัลยาณมิตรที่มี ความไว้วางใจ มีการเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน(ธนา นิลชัยโกวิทย์และอดิสร จันทรสุข(2559,หน้า 75-91) ได้รับ

กำลังใจและเกิดความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง กล่าวที่จะเผชิญความจริงที่เป็นข้อบกพร่องภายในตนเอง อย่างเปิดเผยและไม่โอ้อวดข้อดีของตนเอง ควบคุมและกำกับอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมตนเองได้โดยไม่ แสดงความก้าวร้าวทั้งคำพูดและพฤติกรรมออกมาภายนอก ปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ รู้จักแบ่งเบาภาระและ ให้การช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆ ที่ทำร่วมกันด้วยความขยันหมั่นเพียร สอดคล้องกับ ธิดา เมฆะทัต และคณะ (2562, หน้า 150-151) ที่ได้ศึกษาการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้แบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุขเพื่อศิษย์และ ครอบครัว โดยใช้กระบวนการ “จิตตปัญญาศึกษา” ผลการศึกษาพบว่า ศักยภาพด้านการเรียนรู้ของนักเรียนมี คะแนนอยู่ในระดับมาก ผู้เรียนมีการปรับตัวในการอยู่ร่วมกับคนอื่น ชื่นนำตนเองได้ รู้จักเคารพให้เกียรติผู้อื่น มีความซื่อสัตย์และความสำนึกในความเป็นพลเมือง สอดคล้องกับ จุฑามณี เสาระโส(2560, หน้า 70) ได้พัฒนา โปรแกรมส่งเสริมความมีวินัยในตนเองตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาสำหรับนักเรียนที่บกพร่องทางสติปัญญา ผลการวิจัยพบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรม ผู้เข้าร่วมมีพฤติกรรมทางระเบียบวินัยในตนเองมากขึ้น เป็นต้น ว่า การพูดจาด้วยความสุภาพ ช่วยครูถือสิ่งของ ทำงานร่วมกับคนอื่นได้ดี ทั้งขยะถูกทิ้ง มีความรับผิดชอบต่อ หน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย มีจิตอาสา

กล่าวได้ว่า รูปแบบการสร้างเสริมความอ่อนน้อมด้วยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมี ความเหมาะสมและส่งผลด้านบวกทำให้นักศึกษาวิชาชีพครูเกิดคุณลักษณะภายในตนเองด้านการตระหนัก รู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด พฤติกรรมตนเอง มีความรักความเมตตาและแสดงออกถึงความสุภาพ อ่อนโยนที่มีต่อกัน รู้จักเปิดใจยอมรับและหมั่นเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ มีความสำนึกขอบคุณสิ่งรอบข้างที่ เกี่ยวเนื่องกับตนเองทั้งบุคคล(บิดามารดา ครูอาจารย์ เพื่อน ฯ) วัตถุ(อาคารสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ ฯ)และ สิ่งแวดล้อม มีความกระตือรือร้นและมุ่งมั่นที่จะช่วยเหลือและปฏิบัติหน้าที่การงานด้วยความรับผิดชอบและ เอาใจใส่พร้อมทั้งรู้จักแบ่งเบาภาระเพื่อให้งิจกรรมต่างๆ บรรลุวัตถุประสงค์ตามเป้าหมายที่ต้องการ

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำไปปฏิบัติ ดังนี้

1. รูปแบบการเรียนรู้จิตตปัญญาทั้งแบบออนไลน์และแบบปกติ บุคลากรทางการศึกษาที่ทำ หน้าที่เกี่ยวกับการเรียนการสอนสามารถนำรูปแบบฯ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการจัด กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะด้านความอ่อนน้อมถ่อมตนได้

2. รูปแบบการเรียนรู้จิตตปัญญาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น นอกจากจะพัฒนานักศึกษาวิชาชีพครูแล้ว ยัง สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาผู้เรียนในระดับประถมศึกษาหรือมัธยมศึกษาได้ เพื่อเป็นการฝึก คุณลักษณะภายในของผู้เรียนตั้งแต่เยาว์วัยที่จะสามารถเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณสมบัติในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม

3. แบบสอบถามความอ่อนน้อมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถนำไปใช้วัดคุณลักษณะด้านนี้กับกลุ่มอย่างอื่นๆ ได้ เนื่องด้วยเป็นแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ การหาค่าความเชื่อมั่น (0.94) และค่าอำนาจจำแนกแล้วซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไปดังนี้

1. การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยกับกลุ่มนักศึกษาวิชาชีพรู โปรแกรมวิชาสังคมศึกษาคณะครุศาสตร์เท่านั้น ดังนั้น จึงควรมีการศึกษาต่อกับกลุ่มนักศึกษาในสาขาวิชาอื่นๆ หรือในคณะอื่นๆ นอกจากนี้ยังสามารถดำเนินการวิจัยกับกลุ่มนักเรียนทั้งระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาหรือนักเรียนอาชีวศึกษา เพื่อเป็นการพัฒนาคุณลักษณะด้านความอ่อนน้อมถ่อมตนให้กับเยาวชนเหล่านั้น

2. สามารถพัฒนารูปแบบการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาเพื่อพัฒนาคุณลักษณะด้านอื่นๆ ได้ เช่น ความเห็นอกเห็นใจ จิตสำนึกสาธารณะ ความรักความเมตตา เป็นต้น เพื่อขยายขอบเขตมิติความเป็นมนุษย์ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

3. การประยุกต์หลักจิตตปัญญาไปใช้ในการพัฒนามนุษย์นั้น สิ่งสำคัญคือ กระบวนการที่จะดำเนินการจัดการเรียนรู้ตามแนวนี้นี้จะต้องฝึกปฏิบัติตนเองหรือเป็นแบบอย่างในด้านคุณลักษณะให้กับผู้อื่น กล่าวคือ จะต้องประกอบด้วยคุณธรรมจริยธรรมหรือจรรยาบรรณตามวิชาชีพอย่างเหมาะสม

บรรณานุกรม

- กรวิกา สุวรรณกุล.(2560).การวิเคราะห์องค์ประกอบของความอ่อนน้อมของนักศึกษาระดับปริญญาตรี. Veridian E-journal, Silpakorn University ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์และศิลปะ ปีที่ 10 ฉบับที่ 2 ฉบับเดือนพฤษภาคม-สิงหาคม 2560.
- กิดานันท์ มลิทอง.(2548). เทคโนโลยีและการสื่อสารเพื่อการศึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อรุณการพิมพ์.
- กิตติชัย สุธาสิโนบล.(2562).หลักสูตรและการเรียนรู้แบบดิจิทัล. วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์ 2562; 20 (1): 200-211.
- ไกล่รุ่ง ชุ่มกระจ่าง.(2540).การศึกษาองค์ประกอบบุคลิกภาพจากการประเมินของนักศึกษาวิชาชีพครู สถาบันราชภัฏโดยใช้คำศัพท์พรรณาลักษณะบุคคลของภาษาไทย.หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- คู่มือการพัฒนาและส่งเสริมการปฏิบัติตามมาตรฐานทางจริยธรรมข้าราชการพลเรือน.(2563).แนวคิด ทฤษฎีด้านจริยธรรม. สืบค้นเมื่อวันที่ 11/10/2563 เข้าถึงได้ที่เว็บไซต์ https://www.ocsc.go.th/sites/default/files/document/bththii_2.pdf.
- เครือหยก แยมศรี.(2560).ประสิทธิผลของการใช้แอปพลิเคชัน Zoom cloud meeting ช่วยสอนในรายวิชา ปฏิบัติการผดุงครรภ์. วารสารโรงพยาบาลมหาสารคาม 2560; 16(2): 36-42.
- จรัส แก้วเป็ง.(2546).การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมนักเรียนด้านภาวะธรรม โรงเรียนเชิงคำวิทยาคม อำเภอเชิงคำ จังหวัดพะเยา.วิทยานิพนธ์ ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา สำนักบัณฑิตศึกษา สถาบันราชภัฏเชียงราย.
- จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร.(2553).จิตตปัญญาศึกษา การเรียนรู้สู่จิตสำนึกใหม่.สำนักพิมพ์ สวนเงินมีมา: กรุงเทพฯ.
- จุฑามณี เสาระโส.(2560).การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความมีวินัยในตนเองตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนที่บกพร่องทางสติปัญญา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนกาฬสินธุ์ปัญญานุกูล จังหวัดกาฬสินธุ์.วารสารการวัดผลการศึกษา ปีที่ 23 ฉบับที่ 2 ธันวาคม 2562 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- จุมพล พูลภัทรชีวิน.(2552).ประชาคมประกันคุณภาพการศึกษา. สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา(องค์การมหาชน).จุลสาร สมศ.ปีที่ 7 ฉบับที่ 5(กุมภาพันธ์ 2552).
- เจมส์ อี เฟาสท์.(2007).คุณค่าของความภาคภูมิใจในตนเอง.ไฟร์ไซด์ซีไอเอสำหรับหนุ่มสาว. 6 พฤษภาคม 2007. Intellectual Reserve Inc. พิมพ์ในสหรัฐอเมริกา.
- ชโรชินี ชัยมินทร์.(2562). เพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิตในศตวรรษที่ 21. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ 2562, 1(1): 46-70.

- เจตชัย อุดมพันธ์.(2551).*อ่อนน้อมถ่อมตน*.วารสารรุสมิแล.ปีที่ 29 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2551).
- ธนา นิลชัยโกวิทย์และอดิสร จันทรสข.(2559).*ศิลปะการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง : คู่มือกระบวนการจิตตปัญญา*.พิมพ์ครั้งที่ 2,โครงการผู้นำแห่งอนาคต คณะวิทยาการการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. สำนักพิมพ์กุสยแดด, บริษัท ทวีพริน(1991)จำกัด.
- ธนา นิลชัยโกวิทย์, อดิสร จันทรสข พงษธร, ตันติฤทธิศักดิ์และอัญชลี สติเรษฐ(2551).*ชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา เล่ม 3 จิตตศิลป์*.พิมพ์ครั้งที่ 1,ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้(องค์การมหาชน). บริษัท พริกหวานกราฟฟิค จำกัด : กรุงเทพฯ.
- ธิดา เมฆะทัต เสาวลักษณ์ สังข์เอียดและสุวิมล ฌนอมจิต.(2562).*การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้แบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุขเพื่อศิษย์และครอบครัวโดยใช้กระบวนการ “จิตตปัญญาศึกษา” โรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม*.สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการในโครงการวิจัยและพัฒนานวัตกรรมแปลกเป้า สพฐ. ปีงบประมาณ 2561.
- บัญชา สำรวรเนิน. (2559). *การพัฒนาบทเรียนคอมพิวเตอร์ผ่านเว็บ ด้วยโปรแกรม Google Site ตามแนวทฤษฎีสร้างสรรค์ความรู้ เรื่อง หลักการทำโครงการคอมพิวเตอร์ สำหรับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*.วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม 2559, 10 (1): 79 - 86.
- ประเวศ วะสี.(2550).*มนุษย์กับการเข้าถึงความจริงสูงสุด ความจริง ความดี ความงาม*.พิมพ์ครั้งที่ 1 สถาบันพัฒนาและรับรองคุณภาพโรงพยาบาล จัดพิมพ์ สถาบันพัฒนาและรับรองคุณภาพโรงพยาบาล.
- ปราณี อ่อนศรี.(2557).*จิตตปัญญาศึกษา : การศึกษาเพื่อพัฒนามนุษย์ในศตวรรษที่ 21*.บทความวิชาการ.วารสารพยาบาลทหารบก ปีที่ 15 ฉบับที่ 1(มกราคม-เมษายน 2557).
- พิเชษฐ์ พินิจและอนุศิษฐ์ อันมานะกุล.(2558).*กระบวนการจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาในรายวิชาการเขียนเชิงวิชาการ*.พิมพ์ครั้งที่ 1.ชุมชนกระบวนการ มจร. คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี, บริษัทรัฐสุนิหวงศ์การพิมพ์.
- พรเทพ เมืองแมน.(2563).*การพัฒนาบทเรียนออนไลน์ วิชาวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี*.วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี, 9(1): มกราคม – มิถุนายน, 2563: 188-200.
- ไพจิตร วิบูลย์ธนสาร.(2557).*รอบรู้ธุรกิจ ตามติดตลาดโลก*.หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ ปีที่ 3 ฉบับที่ 142 10 มิถุนายน 2557.
- พาสีลัด รอนิง.(2560).*ผลของการจัดการเรียนรู้เชิงแนวคิดจิตตปัญญาที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความพึงพอใจในการเรียนวิชาภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1*.วิทยานิพนธ์หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

- ภาสกร เรืองรอง และมลชยา วานชะเอม. (2558). *การใช้เทคโนโลยี Google apps ในการพัฒนา นวัตกรรมการเรียนการสอน*. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย.(2555).*พุทธธรรม 2*.กองวิชาการ มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย.
- วรชยา บุญสวัสดิ์.(2553).*แนวทางการจัดการเรียนการสอนบนระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต สำหรับ นักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตปัตตานี. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตปัตตานี, ปัตตานี.*
- วิทยา วาโยและคณะ.(2563). *การเรียนการสอนแบบออนไลน์ภายใต้สถานการณ์แพร่ระบาดของไวรัส COVID-19: แนวคิดและการประยุกต์ใช้จัดการเรียนการสอน*. วารสารศูนย์อนามัยที่ 9 ปีที่14 ฉบับที่ 34 พฤษภาคม - สิงหาคม 2563.
- วิไลลักษณ์ ตรีพีช.(2554).*รูปแบบการเรียนการสอนแบบผสมผสานสำหรับอุดมศึกษา*. ในการประชุม วิชาการระดับชาติด้านอีเลิร์นนิ่งปี 2554. 9-10 สิงหาคม 2554. นนทบุรี, ประเทศไทย. 182-189. สืบค้นเมื่อวันที่ 11/05/2563 เข้าถึงได้ที่เว็บไซต์ <https://it.rsu.ac.th/?page=conference&id=13>.
- สถาบันอาศรมศิลป์.(2551).*ชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา:จิตรศิลป์.พิมพ์ครั้งที่ 1* บริษัทพริกหวานกราฟฟิคจำกัด.กรุงเทพฯ.
- สลักจิต ตรีธณโสภาส.(2563).*จิตตปัญญากับการจัดการเรียนรู้*. สืบค้นเมื่อวันที่ 7/5/2563 เข้าถึงได้ที่เว็บไซต์ <http://edu.psru.ac.th/2011/pdf/Jitta.pdf>.
- สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี(2563).*พระราชโฆวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรแก่ผู้สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยรามคำแหง*. สืบค้นเมื่อวันที่ 7/7/2563 เข้าถึงได้ที่เว็บไซต์ <https://ruir.lib.ru.ac.th/sites/default/files/21Dec2528A.pdf>.
- สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี(2563).*พระราชโฆวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรแก่ผู้สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี*. สืบค้นเมื่อวันที่ 7/7/2563 เข้าถึงได้ที่เว็บไซต์ https://www.ubu.ac.th/web/files_up/00046f2019081616591218.pdf.
- สาธิต ใจตง.(2560).*การวิเคราะห์องค์ประกอบคุณลักษณะเชิงคุณธรรมจริยธรรมของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ศึกษาศาสตร์ในกรุงเทพมหานคร.วารสารสุทธิปริทัศน์ ปีที่ 31 ฉบับที่ 38 เมษายน-มิถุนายน 2560,หน้า 74-78.*
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ.(2551).*แนวทางการพัฒนา การวัดและการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. สืบค้นเมื่อวันที่ 7/7/2563 เข้าถึงได้ที่เว็บไซต์

<http://www.chp.in.th/chp2559/fileupload/แนวทางการพัฒนา%20การวัดและประเมินผลคุณลักษณะอันพึงประสงค์%20.pdf>.

สีปะเลิต แก้วบัวบาน.(2555).การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนามารยาทของนักศึกษา

วิทยาลัยสหวันบริหารธุรกิจ แขวงสหวันนะเขตสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว.วารสารบัณฑิตศึกษาปีที่ 9 ฉบับที่ 44 (กันยายน-ตุลาคม) มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.

สิรินธร วัชรพิชผล, และ จงกล จันทรเรือง.(2558). การพัฒนาบทเรียนออนไลน์เรื่องการใช้งานอินเทอร์เน็ต

โดยเทคนิคการเรียนรู้แบบปรับเหมาะกับความสามารถของนักเรียน. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน. The Eleventh National Conference on Computing and Information Technology, โรงแรมอโนมา กรุงเทพฯ. สืบค้นเมื่อวันที่ 7/7/2563 เข้าถึงได้ที่เว็บไซต์

[https://www.scribd.com/doc/270448822/ All-papers-in-NCCIT2015](https://www.scribd.com/doc/270448822/All-papers-in-NCCIT2015)

สิริรัตน์ นาคิน.(2563).การจัดการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา.ออนไลน์:สืบค้นเมื่อวันที่ 20/05/2563 จากเว็บ

ไซต์ <http://www.lertchaimaster.com/ebook/education/mind-sirirat-nakin.pdf>

สุพิชญา โคทวี.(2555).จิตตปัญญาศึกษาทางเลือกใหม่ของการศึกษาไทย.วารสารครุศาสตร์ มหาวิทยาลัย

ราชภัฏอุตรดิตถ์ เว็บไซต์: สืบค้นเมื่อวันที่ 11/05/2563 เข้าถึงได้ที่เว็บไซต์

https://dcms.thailis.or.th/dcms/dccheck.php?Int_code=2&ReclId=939&obj_id=9142

สุนนา สุขพันธ์.(2561). การจัดการเทคนิคการสอนด้วยนวัตกรรมห้องเรียนออนไลน์ โดย GOOGLE

CLASSROOM สู่ไทยแลนด์ 4.0 ของนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์. วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ฉบับที่ 29, 2561.

สุวัฒน์ บันลือ.(2560). รูปแบบการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ที่เหมาะสมสำหรับมหาวิทยาลัยราชภัฏ

อุบลราชธานี. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด, 11(2), 250-260. สืบค้นเมื่อวันที่ 7/8/2563 เข้าถึงได้ที่เว็บไซต์ <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/reru/article/view/176371>.

สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ. (2537). *ความเป็นมาของอินเทอร์เน็ตในประเทศไทย*.

กรุงเทพฯ: ห้องปฏิบัติการเครือข่ายคอมพิวเตอร์ ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ กระทรวงวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม.

เสาวลักษณ์ ศรีดาเกษ ยลฤดี ตันพลสิทธิ์และกิริณา แต่อาร์กซ์(2560).MOPH:ค่านิยมของบุคลากร

กระทรวงสาธารณสุขและแนวทางการขับเคลื่อนสู่การปฏิบัติ.บทความปริทัศน์ วารสารทันตภิบาล, ปีที่ 28 ฉบับที่ 1 มกราคม-มิถุนายน 2560.

เสาวลักษณ์ ศรีสุวรรณ.(2561).การจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) เพื่อ

เข้าถึงความเป็นมนุษย์ของนักสื่อสารมวลชน.การประชุมวิชาการระดับชาติการเรียนรู้เชิงรุก ครั้งที่ 6

“Active Learning ตอบโจทย์ Thailand 4.0 อย่างไร” วันที่ 26 - 27 มีนาคม 2561 ณ มหาวิทยาลัย

วลัยลักษณ์.สืบค้นเมื่อวันที่ 7/7/2563 เข้าถึงได้ที่เว็บไซต์

<https://alc.wu.ac.th/backEnd/attach/attArticle/Proceeding2561-198-204.pdf>

ศิริประภา พงษ์ทิกุล.(2553).จิตตปัญญาศึกษา.วารสารศึกษาศาสตร์ ปีที่ 22 ฉบับที่ 1 เดือนตุลาคม 2553-มกราคม 2554.

วิวัฒน์ จันทร์กาทองและรัชณี วนาพิทักษ์วงศ์(2558).การพัฒนาารยาทไทย ด้านการยิ้ม และการไหว้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสะเดา “ขรรค์ชัยกัมพลานนท์อนุสรณ์”.การประชุมหาดใหญ่วิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 6 26 มิถุนายน 2558 มหาวิทยาลัยหาดใหญ่.

อภิวา ไพรัชพิบูลย์.(2560).ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร จังหวัดหนองคาย. การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 9,ออนไลน์ สืบค้นเมื่อวันที่ 7/7/2563 เข้าถึงได้ที่เว็บไซต์

https://www.stou.ac.th/thai/grad_std/Masters/research/9th/FullPaper/SS/Oral/O-SS%20046%20นางสาวอภิวา%20ไพรัชพิบูลย์.pdf.

อรรถพล ปัญจะเพชรแก้ว.(2560).ผลของการจัดการเรียนรู้อิงแนวคิดจิตตปัญญาวิชาจิตวิทยาสำหรับครูที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยการชี้นำตนเองของนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน.วิทยานิพนธ์ หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

อัญชลี มั่นคง, และ จุฑามาศ กระจำศรี.(2559). การพัฒนาบทเรียน E-Learning แบบปฏิสัมพันธ์วิชาคอมพิวเตอร์กับชีวิต สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี. วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 20 (3), 200-212.

อาณัติ รัตนธิกุล.(2553). สร้างระบบ E-Learning ด้วย moodle (ฉบับสมบูรณ์). กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดเอดูเคชั่น, 2553.

Belarmino JA, Bahle-Lampe A.(2019). A Preliminary Historical Report on Embracing Online Education in Occupational Therapy. Open Journal of Occupational Therapy (OJOT); 7(3): 1.

Emily E. Scida and Jill N. Jones.(2015). The impact of contemplative practices on foreign language anxiety and learning. Department of English Studies, Faculty of Pedagogy and Fine Arts, Adam Mickiewicz University, Kalisz, doi: 10.14746/ssllt.2017.7.4.2.

Immanuel Kamlasi.(2017). The Positive Politeness in Conversations Performed by the Students of English StudyProgram of Timor University. Journal of English Language, Literature, and Teaching, ETATHESIS, Vol. 1, No. 2, October 2017.

- Haugen Metcalf.(2018). *Getting Started: Putting Courses Online*. Radiologic Technology Journal 2018; 90(2): 187-191.
- Rao BJ.(2019). *Innovative Teaching Pedagogy in Nursing Education*. International Journal of Nursing Education; 11(4): 176–180.
- Sadykova Meskill.(2019). *Interculturality in Online Learning: Instructor and Student Accommodations*. Online Learning Journal 2019; 23(1): 5-21.
- Shaban Bayrak.(2020). *Students Online Learning Measurement System Based On Estimated Time*. International Journal of Innovation, Creativity and Change; 11(1): 283-294.
- Yahya Keikhaue & Zahra Mozaffari.(2013).*A Socio-linguistic Survey on female’s politeness stratigies in the same gender and in the cross-gender relationship*. Iranian Journal of applied language study Vol. 5 No.2 2013,Page 51.
- Yang Gyeltshen.(2016). *Contemplative practices and learning : a holistic approach to education in bhutan*. the Graduate School of the University of Massachusetts Amherst, doctor of philosophy, College of Education.

ภาคผนวก

- รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ
- หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย
- หนังสือรับรองจริยธรรม
- ผลการประเมินความสอดคล้องแบบสอบถามความอ่อนน้อมของผู้เชี่ยวชาญ
 - ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความอ่อนน้อม
- ผลการประเมินความเหมาะสมแผนการเรียนการสอนของผู้เชี่ยวชาญ
- รูปแบบการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์ร่วมกับแบบปกติ
- รูปภาพตัวอย่างกิจกรรม
- ประวัติย่อผู้วิจัย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ

การตรวจสอบเพื่อหาค่า IOC (Index of Item Objective Congruence) ของแบบสอบถามทักษะชีวิต
ของนักศึกษาวิชาชีพครูและรูปแบบการสอนโดยยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีจำนวน 3 ท่านประกอบด้วย

1. ผศ.ดร.ขวัญชัย ช้วนา อาจารย์ประจำตำแหน่งด้านหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน
2. ผศ.ดร.อังสุรีย์ พันธุ์แก้ว ประธานประจำหลักสูตรจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตตปัญญาศึกษา
3. ผศ.ดร.ไตรรงค์ เปลียนแสง อาจารย์โปรแกรมวิชาการวิทยาศาสตร์ทั่วไป คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการเรียนรู้

หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร โทร. ๒๐๐๑

ที่ /๒๕๖๔

วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๔

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อังสุรีย์ พันธุ์แก้ว

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์พิจารณาเครื่องมือในการวิจัย

เนื่องด้วย นายมนตรี หลินภู อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว และ ดร.ครวัศ ศิริ อาจารย์ประจำสาขาวิชาสังคมศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร กำลังดำเนินการศึกษาวิจัย เรื่อง “การเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์ร่วมกับแบบปกติ”

ในการนี้จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อังสุรีย์ พันธุ์แก้ว เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจและพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้อง(Index of Item Objective Congruence: IOC)ของแบบวัดความอ่อนน้อมนักศึกษาวิชาชีพครูและแผนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยได้แนบเครื่องมืองานวิจัยมา ทินนี้ด้วย

ดร.ครวัศ ศิริ (ผู้วิจัย)

อาจารย์ประจำสาขาวิชาสังคม

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร โทร. ๒๐๐๑

ที่ /๒๕๖๔

วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๔

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไตรรงค์ เปลี่ยนแสง

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์พิจารณาเครื่องมือในการวิจัย

เนื่องด้วย นายมนตรี หลินภู อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว และ ดร.ศรีวิศ ศิริ อาจารย์ประจำสาขาวิชาสังคมศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร กำลังดำเนินการ ศึกษาวิจัย เรื่อง “การเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญา ศึกษาแบบออนไลน์ร่วมกับแบบปกติ”

ในการนี้จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไตรรงค์ เปลี่ยนแสง เป็น ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบและพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้อง(Index of Item Objective Congruence: IOC) ของแบบวัดความอ่อนน้อมนักศึกษาวิชาชีพครูและแผนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยได้แนบ เครื่องมืองานวิจัยมา ณ ที่นี้ด้วย

ดร.ศรีวิศ ศิริ (ผู้วิจัย)

อาจารย์ประจำสาขาวิชาสังคม

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร โทร. ๒๐๐๑

ที่ /๒๕๖๔

วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๔

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญชัย ช้วนนา

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์พิจารณาเครื่องมือในการวิจัย

เนื่องด้วย นายมนตรี หลินภู อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว และ ดร.ศรวส ศิริ อาจารย์ประจำสาขาวิชาสังคมศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร กำลังดำเนินการศึกษาวิจัย เรื่อง “การเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์ร่วมกับแบบปกติ”

ในการนี้จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญชัย ช้วนนา เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจและพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้อง(Index of Item Objective Congruence: IOC)ของแบบวัดความอ่อนน้อมนักศึกษาวิชาชีพครูและแผนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยได้แนบเครื่องมืองานวิจัยมา ทราบด้วย

ดร.ศรวส ศิริ (ผู้วิจัย)

อาจารย์ประจำสาขาวิชาสังคม

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

COA No. 001/2021
REC No. 001/64



คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
KamphaengphetRajabhat University Research Ethics Committee
69 หมู่ 1 ตำบลนครชุม อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร 62000 เบอร์โทรศัพท์ 055706555

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ดำเนินการให้การรับรองโครงการวิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคนที่เป็นมาตรฐานสากล ได้แก่ Declaration of Helsinki, The Belmont Report, CIOMS Guideline และ International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice หรือ ICH-GCP

ชื่อโครงการ : การเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์ร่วมกับแบบปกติ
Study Title : THE PROMOTION OF COURTESY OF THE PRE-SERVICE TEACHER BASED ON THE ONLINE AND THE CLASSROOM LEARNING PROCESS OF CONTEMPLATIVE EDUCATION
ผู้วิจัยหลัก : นายมนตรี หลินภู
Principal investigator : Mr.Montree Linphoo
สังกัดหน่วยงาน : มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
ผู้ร่วมวิจัย : นายศรวิทย์ สิริ
Co-investigators : Mr.Sorawat Siri
สังกัดหน่วยงาน : มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
วิธีทบทวน : แบบเร่งรัด (Expedited)
รายงานความก้าวหน้า : ส่งรายงานความก้าวหน้าอย่างน้อย 1 ครั้ง/ปี หรือส่งรายงานฉบับสมบูรณ์หากดำเนินโครงการเสร็จสิ้นก่อน 1 ปี

เอกสารรับรอง :
1. AF 01-10 เวอร์ชัน 2.0 วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2564
2. AF 02-10 เวอร์ชัน 2.0 วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2564
3. AF 03-10 เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 11 มกราคม 2564
4. AF 04-10 เวอร์ชัน 2.0 วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2564
5. AF 05-10 เวอร์ชัน 2.0 วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2564
6. Protocol synopsis เวอร์ชัน 2.0 วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2564
7. Full Protocol เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 11 มกราคม 2564
8. Questionnaire เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 11 มกราคม 2564
9. Interview เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 11 มกราคม 2564
10. Budget เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 11 มกราคม 2564

ลงนาม:
(รองศาสตราจารย์ ดร.ป้างรีย์ ผลประเสริฐ)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

วันที่รับรอง : 5 มีนาคม 2564
Date of Approval : March 5, 2021
วันหมดอายุ : 5 มีนาคม 2565
Approval Expire Date : March 5, 2022

ทั้งนี้ การรับรองนี้มีเงื่อนไขดังที่ระบุไว้ด้านหลังทุกข้อ (ดูด้านหลังของเอกสารรับรองโครงการวิจัย)

ตารางที่ 6.1 ผลการประเมินความสอดคล้องแบบสอบถามความอ่อนน้อมของผู้เชี่ยวชาญ

ข้อที่	คำถาม	คะแนนความ คิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			ΣX	IO C	สรุป ผล
ด้านที่ 1 การตระหนักรู้ในตนเอง		1	2	3			
1	ฉันรู้ว่าอารมณ์ตัวเองเป็นอย่างไรเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆทั้งดีและร้าย	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
2	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อเผชิญกับความไม่พอใจ	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
3	ฉันแยกแยะได้ว่าตนเองกำลังคิดถูกหรือผิด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
4	ฉันคำนึงถึงผลดี-ผลเสียที่จะตามมาก่อนที่จะพูดเรื่องใดๆออกไป	+1	+1	+1	3		ใช้ได้
5	ฉันเข้าใจได้ดีว่าอะไรคือสาเหตุที่ทำให้เกิดผลลัพธ์เช่นนี้	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
6	ฉันสามารถควบคุมการกระทำที่จะนำไปสู่ความขัดแย้งได้เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่ตรงกับที่ฉันคาดหวังไว้	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
7	ฉันรู้ตัวเองได้ว่า ตัวเองโกรธอยู่ในระดับไหน	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
8	ฉันรู้และเข้าใจดีว่า อะไรคือสาเหตุที่ทำให้ฉันไม่พอใจ	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
9	ฉันรู้ตัวทันทีเมื่อเริ่มอารมณ์ไม่ดี	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
ด้านที่ 2 การเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น							
10	ฉันภูมิใจในความรู้ความสามารถของตัวเอง	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
11	ฉันยินดีรับฟังเรื่องที่คนอื่นเล่าแม้จะไม่ถูกใจตัวเองก็ตาม	0	+1	+1	3	4.6 6	ปรับปรุง
12	ฉันคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่นก่อนที่จะพูดหรือทำสิ่งใดลงไป	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
13	ฉันเคารพในการตัดสินใจของคนอื่นแม้จะไม่เห็นด้วยก็ตาม	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
14	ฉันสามารถเป็นที่พึ่งให้กับคนอื่นได้	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
15	ฉันรู้สึกเกรงใจเมื่อคนอื่นทำอะไรดีๆให้กับฉัน	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้

16	ฉันให้เกียรติคนอื่นแม้ว่าเขาจะอายุน้อยกว่าฉันก็ตาม	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
17	ฉันระมัดระวังคำพูดขณะสนทนากับผู้ที่มีอายุมากกว่า	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
18	ฉันเห็นใจเมื่อเห็นคนอื่นประสบกับความลำบาก	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
ด้านที่ 3 การเปิดใจยอมรับ							
19	ฉันรู้ว่าข้อที่ควรปรับปรุงแก้ไขของฉันคืออะไร	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
20	ฉันระบุได้ว่าฉันมีความถนัดในเรื่องใด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
21	ฉันยอมรับอย่างใจจริงว่า แต่ละคนมีความถนัดแตกต่างกัน	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
22	ฉันยอมรับอย่างตรงไปตรงมาเมื่อฉันทำอะไรผิดพลาด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
23	ฉันให้อภัยเมื่อผู้อื่นทำผิดพลาด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
24	ฉันยินดีรับฟังข้อคิดเห็นของเพื่อนๆ แม้จะไม่ถูกใจก็ตาม	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
25	ฉันคิดว่าไม่มีอะไรสมบูรณ์แบบที่สุด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
26	ฉันจะหาข้อมูลก่อนที่จะลงมือทำอะไรลงไป	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
27	ฉันใส่ใจข้อคิดเห็นของคนอื่นแม้จะไม่ตรงประเด็นกับเรื่องที่พูดคุยก็ตาม	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
ด้านที่ 4 การรู้สึกสำนึกขอบคุณ							
28	ฉันรู้สึกถึงความหวังดีและปรารถนาดีของพ่อแม่	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
29	ฉันอยากจะขอบคุณพ่อแม่หรือผู้ที่เลี้ยงดูฉันมา	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
30	ฉันนำคำสอนของพ่อแม่มาปฏิบัติ	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
31	ฉันตั้งใจเรียนและทบทวนเนื้อหาบทเรียน	+1	0	+1	3	4.6 6	ปรับปรุง
32	ฉันรู้สึกขอบคุณครูอาจารย์ที่ตั้งใจอบรมสั่งสอน	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
33	ฉันแบ่งเบาภาระธุระทางบ้าน	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
34	ฉันอยากจะเข้าไปช่วยเหลือครูอาจารย์เมื่อมีโอกาส	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
35	ฉันรู้สึกได้ถึงความอบอุ่นเมื่อฉันกลับบ้าน	+1	0	+1	3	4.6 6	ใช้ได้
36	ฉันอยากจะทำอะไรดีๆ ให้กับสถานที่ๆฉันเคยอยู่อาศัย	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
ด้านที่ 5 การเอื้อเฟื้อช่วยเหลือ							
37	ฉันไม่อยู่เฉยเมื่อพบเห็นเพื่อนๆ กำลังช่วยกันทำงาน	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้

38	ฉันตั้งใจทำงานจนกว่างานจะสำเร็จ	+1	0	+1	3	4.6 6	ปรับปรุง
39	ฉันทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มกำลังความสามารถ	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
40	ฉันช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆ ทางสังคม เช่น งานประเพณี เป็นต้น	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
41	ฉันช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆ ของโปรแกรมหรือคณะหรือมหาวิทยาลัย	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
42	ฉันเข้าร่วมกิจกรรมนอกพื้นที่กับครูอาจารย์	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
43	ฉันเข้าไปช่วยครูอาจารย์ถือสิ่งของอุปกรณ์ต่างๆ	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
44	ฉันช่วยครูอาจารย์เก็บอุปกรณ์การสอนหลังสอนเสร็จ	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
45	ฉันแสดงความคิดเห็นเมื่อมีการประชุมหารือ	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้

ตารางที่ 6.2 ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความอ่อนน้อม

การหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครู ซึ่งมีจำนวน 45 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.94 ตัดทิ้ง 1 ข้อ เหลือข้อที่นำไปใช้จำนวน 44 ข้อ ดังแสดงรายละเอียดด้านล่างนี้

ข้อที่	ประเด็นคำถาม	ค่าอำนาจจำแนก(r)	ผล
1	ฉันรู้ว่าอารมณ์ตัวเองเป็นอย่างไรเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆทั้งดีและร้าย	.403	ใช้ได้
2	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อเผชิญกับความไม่พอใจ	.398	ใช้ได้
3	ฉันแยกแยะได้ว่าตนเองกำลังคิดถูกหรือผิด	.260	ใช้ได้
4	ฉันคำนึงถึงผลดี-ผลเสียที่จะตามมาก่อนที่จะพูดเรื่องใดๆออกไป	.433	ใช้ได้
5	ฉันเข้าใจได้ดีว่าอะไรคือสาเหตุที่ทำให้เกิดผลลัพธ์เช่นนี้	.617	ใช้ได้
6	ฉันสามารถควบคุมการกระทำที่จะนำไปสู่ความขัดแย้งได้เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่ตรงกับที่ฉันคาดหวังไว้	.577	ใช้ได้
7	ฉันรู้ตัวเองได้ว่า ตัวเองโกรธอยู่ในระดับไหน	.410	ใช้ได้
8	ฉันรู้และเข้าใจดีว่า อะไรคือสาเหตุที่ทำให้ฉันไม่พอใจ	.292	ใช้ได้
9	ฉันรู้ตัวตนที่เมื่อเริ่มอารมณ์ไม่ดี	.640	ใช้ได้
10	ฉันภูมิใจในความรู้ความสามารถของตัวเอง	.314	ใช้ได้
11	ฉันยินดีรับฟังเรื่องที่คนอื่นเล่าแม้จะไม่ถูกใจตัวเองก็ตาม	.524	ใช้ได้
12	ฉันคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่นก่อนที่จะพูดหรือทำสิ่งใดลงไป	.283	ใช้ได้
13	ฉันเคารพในการตัดสินใจของคนอื่นแม้จะไม่เห็นด้วยก็ตาม	.177	ตัดทิ้ง
14	ฉันสามารถเป็นที่พึ่งให้กับคนอื่นได้	.417	ใช้ได้
15	ฉันรู้สึกเกรงใจเมื่อคนอื่นทำอะไรดีๆให้กับฉัน	.492	ใช้ได้
16	ฉันให้เกียรติคนอื่นแม้ว่าเขาจะอายุน้อยกว่าฉันก็ตาม	.546	ใช้ได้
17	ฉันระมัดระวังคำพูดขณะสนทนากับผู้ที่มีอายุมากกว่า	.543	ใช้ได้
18	ฉันเห็นใจเมื่อเห็นคนอื่นประสบกับความลำบาก	.709	ใช้ได้
19	ฉันรู้ว่าข้อที่ควรปรับปรุงแก้ไขของฉันคืออะไร	.501	ใช้ได้
20	ฉันระบุได้ว่าฉันมีความถนัดในเรื่องใด	.457	ใช้ได้
21	ฉันยอมรับอย่างใจจริงว่า แต่ละคนมีความถนัดแตกต่างกัน	.632	ใช้ได้

22	ฉันยอมรับอย่างตรงไปตรงมาเมื่อฉันทำอะไรผิดพลาด	.707	ใช้ได้
23	ฉันให้อภัยเมื่อผู้อื่นทำผิดพลาด	.548	ใช้ได้
24	ฉันยินดีรับฟังข้อคิดเห็นของเพื่อนๆ แม้จะไม่ถูกใจก็ตาม	.457	ใช้ได้
25	ฉันคิดว่าไม่มีอะไรสมบูรณ์แบบที่สุด	.694	ใช้ได้
26	ฉันจะหาข้อมูลก่อนที่จะลงมือทำอะไรลงไป	.715	ใช้ได้
27	ฉันใส่ใจข้อคิดเห็นของคนอื่นแม้จะไม่ตรงประเด็นกับเรื่องที่พูดคุยก็ตาม	.748	ใช้ได้
28	ฉันรู้สึกถึงความหวังดีและปรารถนาดีของพ่อแม่	.601	ใช้ได้
29	ฉันอยากจะขอบคุณพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูฉันมา	.639	ใช้ได้
30	ฉันนำคำสอนของพ่อแม่มาปฏิบัติ	.557	ใช้ได้
31	ฉันตั้งใจเรียนและทบทวนเนื้อหาบทเรียน	.498	ใช้ได้
32	ฉันรู้สึกขอบคุณครูอาจารย์ที่ตั้งใจอบรมพ่่าสอน	.570	ใช้ได้
33	ฉันแบ่งเบาระยะทางบ้าน	.537	ใช้ได้
34	ฉันอยากจะเข้าไปช่วยเหลือครูอาจารย์เมื่อมีโอกาส	.730	ใช้ได้
35	ฉันรู้สึกได้ถึงความอบอุ่นเมื่อฉันกลับบ้าน	.498	ใช้ได้
36	ฉันอยากจะทำอะไรดีๆ ให้กับสถานที่ๆฉันเคยอยู่อาศัย	.537	ใช้ได้
37	ฉันไม่อยู่เฉยเมื่อพบเห็นเพื่อนๆ กำลังช่วยกันทำงาน	.674	ใช้ได้
38	ฉันตั้งใจทำงานจนกว่างานจะสำเร็จ	.537	ใช้ได้
39	ฉันทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มกำลังความสามารถ	.766	ใช้ได้
40	ฉันช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆ ทางสังคม เช่น งานประเพณี เป็นต้น	.429	ใช้ได้
41	ฉันช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆ ของโปรแกรมหรือคณะหรือมหาวิทยาลัย	.389	ใช้ได้
42	ฉันเข้าร่วมกิจกรรมนอกพื้นที่กับครูอาจารย์	.338	ใช้ได้
43	ฉันเข้าไปช่วยครูอาจารย์ถือสิ่งของอุปกรณ์ต่างๆ	.317	ใช้ได้
44	ฉันช่วยครูอาจารย์เก็บอุปกรณ์การสอนหลังสอนเสร็จ	.385	ใช้ได้
45	ฉันแสดงความคิดเห็นเมื่อมีการประชุมหารือ	.267	ใช้ได้

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.94

ตารางที่ 6.3 แบบแสดงความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อแผนการเรียนการสอน

เรื่อง การเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา
แบบออนไลน์ร่วมกับแบบปกติ

คำชี้แจง ขอให้ท่านผู้เชี่ยวชาญได้กรุณาแสดงความคิดเห็นของท่านที่มีต่อแบบแผนการเรียนการสอน โดยใส่
เครื่องหมาย (✓) ลงในช่องความคิดเห็นของท่านพร้อมเขียนข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการนำไปพิจารณา
ปรับปรุงต่อไป

รายการขอความคิดเห็น	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			ΣX	IOC	สรุปผล
	1	2	3			
1. ความสอดคล้องเหมาะสมกับการพัฒนาคุณลักษณะด้าน ความอ่อนน้อม	+1	+1	+1	3	1	เหมาะสม
2. ความสอดคล้องเหมาะสมกับนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ	+1	+1	+1	3	1	เหมาะสม
3. ความสอดคล้องเหมาะสมกับวัตถุประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	3	1	เหมาะสม
4. ความสอดคล้องเหมาะสมด้านกิจกรรม	+1	+1	+1	3	1	เหมาะสม
5. ความเหมาะสมต่อขั้นตอน/กระบวนการพัฒนาผู้เรียน	+1	+1	+1	3	1	เหมาะสม
6. ความเหมาะสมของการใช้สื่อในการทำกิจกรรม	+1	+1	+1	3	1	เหมาะสม
7. ความเหมาะสมของการประเมินผล	+1	0	+1	2	4.66	ปรับปรุง
8. ความสอดคล้องเหมาะสมกับวัยวุฒิของนักศึกษา	+1	+1	+1	3	1	เหมาะสม
9. ความเหมาะสมกับความสนใจของผู้เรียน	+1	+1	+1	3	1	เหมาะสม
10.ความเหมาะสมของรูปแบบการเรียนการสอน	+1	+1	+1	3	1	เหมาะสม

รูปแบบการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตต

ปัญญาศึกษาแบบออนไลน์ร่วมกับแบบปกติ

แบบปกติ จำนวน 4 แผน

แบบออนไลน์ จำนวน 4 แผน

กิจกรรมครั้งที่ 1

เรื่อง ตัวตนที่เปิดเผยสู่การเรียนรู้ตัวเองและผู้อื่น

สาระสำคัญ

การตระหนักรู้ในตนเองถือเป็นขั้นเริ่มต้นในการสร้างความเปลี่ยนแปลงภายในตามหลักจิตตปัญญา เป็นกระบวนการเปิดใจเพื่อใคร่ครวญปรากฏการณ์ภายในที่เกิดขึ้นและสำรวจด้านพุทธิปัญญา(ความคิด)ภายในตนเองระหว่างบุคคลด้วยกาย ใจ ความคิดและจิตวิญญาณ(ชนา นิลชัยโกวิทย์และอดิสร จันทรสข(2559,หน้า 75) เพื่อความเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ รู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดจนนำไปสู่การประเมินตนเองอย่างถูกต้องและพร้อมที่จะแก้ไขการแสดงออกทางพฤติกรรมให้เป็นไปในเชิงสร้างสรรค์และเปิดใจยอมรับข้อบกพร่องของตนเองและผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิกกลุ่มและทำข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่ม
2. เพื่อสร้างความตระหนักรู้และประเมินตนเองด้านพฤติกรรม อารมณ์ ความคิด
3. เพื่อสร้างความตระหนักรู้ในสาเหตุ-ผลลัพธ์ที่เกิดจากการกระทำของตนเอง

ระยะเวลา

- 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

1. ระฆังแห่งสติ
2. ปากกา กระดาษ A4
3. แก้วน้ำ

ขั้นตอนดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวเองและกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่มทุกคน
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแนะนำตัวเอง(ชื่อ-นามสกุลจริง,ชื่อเล่น, ความรู้สึกและความคิดเห็นที่ได้เข้าร่วมกลุ่ม)

3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงการเข้าร่วมกลุ่มการเรียนรู้ทั้ง 8 ครั้ง กฎกติกาการเข้าร่วมกลุ่ม การพิทักษ์สิทธิ์ตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ อีกทั้งให้สมาชิกเสนอกติกาเพิ่มเติม

ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลุ่ม อธิบายวิธีการฝึกตระหนักรู้ภายในตนเองด้วยกิจกรรม “แก้วน้ำแห่งสติ”
2. ให้สมาชิกภายในกลุ่มแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองทั้งพฤติกรรมภายนอกความรู้สึก ความคิดขณะทำกิจกรรม จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุป
3. ให้สมาชิกหยิบอุปกรณ์ที่ตนเองพกมาด้วยคนละหนึ่งชิ้นที่คิดว่า คนอื่นมีไม่เหมือนกับตนเอง และให้เก็บเป็นความลับ
4. ให้สมาชิกหาวิธีการที่จะขออุปกรณ์ของเพื่อนคนอื่นและให้จับคู่เมื่อพบว่าอุปกรณ์ของตนเองมีลักษณะที่เข้ากันได้กับเพื่อนสมาชิก
5. ให้สมาชิกสะท้อนการเรียนรู้วิธีการที่ตนเองได้เจอคู่ สะท้อนความคิดความรู้สึกทั้งผู้ที่หาคู่ได้และหาคู่ไม่ได้
6. ขยายคู่เป็นการจับกลุ่มอย่างน้อย 4 คนที่คิดว่า อุปกรณ์ของตนเองเข้าได้กับคนอื่น
7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสะท้อนมุมมองอุปกรณ์แต่ละชิ้นภายในกลุ่มว่า มีความเชื่อมโยงกันอย่างไร
8. ผู้นำกลุ่มอธิบายความเชื่อมโยงมิติภายนอก(พฤติกรรมขณะทำกิจกรรม)และมิติภายใน(ความรู้สึกนึกคิด)มีความเชื่อมโยงกันอย่างไร

ขั้นสรุป

1. สมาชิกร่วมกันทบทวนและสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ในมุมมองของตนเอง
2. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมและเสนอมุมมองที่เป็นประโยชน์เพิ่มเติม
3. นัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วม การให้ความร่วมมือ การแสดงความคิดเห็นและข้อซักถามในประเด็นต่างๆที่เกี่ยวข้อง
2. ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ความเข้าใจในวัตถุประสงค์ กฎกติกาการเข้าร่วมกลุ่ม บทบาทของผู้นำและสมาชิกภายในกลุ่ม

กิจกรรมครั้งที่ 2

เรื่อง รักตัวเองเป็น เห็นใจคนอื่นได้

สาระสำคัญ

การเมตตาหรือรักตัวเองเป็นจุดเริ่มต้นที่จะทำให้รักและเมตตาต่อคนอื่น จิตใจที่มองเห็นคุณค่าภายในตัวเองทั้งร่างกายและจิตใจย่อมจะก่อให้เกิดความเคารพ ให้เกียรติตัวเอง กระทำในสิ่งที่ก่อโทษให้กับตัวเองยอมน้อยลง เช่นกัน เมื่อเห็นตัวเองมีคุณค่าและเกิดความเคารพแล้ว จิตใจย่อมแผ่ขยายไปสู่การเห็นคุณค่า การเคารพให้เกียรติผู้อื่น มุมมองทัศนคติของผู้อื่น การแสดงออกทางพฤติกรรมทั้งร่างกาย คำพูดรวมถึงสภาพจิตใจก็จะเป็นไปเพื่อความอ่อนโยน อ่อนน้อมและให้เกียรติซึ่งกันและกัน มองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างตนเองและสิ่งอื่นๆ จนเกิดความรักและเมตตาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ทำให้เข้าใจด้านในของตนเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริง ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ ความสุข ปัญญาและความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง เกิดความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์(ประเวศ วะสี,2550,หน้า 13-14)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงคุณค่า เคารพและให้เกียรติต่อร่างกายและจิตใจของตน
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงคุณค่า การแสดงออกถึงความเคารพและให้เกียรติผู้อื่น
3. เพื่อให้สมาชิกเห็นความเชื่อมโยงระหว่างตนเองและผู้อื่นในการอยู่ร่วมกัน

ระยะเวลา

- 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

1. ระฆังแห่งสติ
2. ปากกา กระดาษ A4
3. อุปกรณ์การเรียน

ขั้นตอนดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกและสอบถามเกี่ยวกับการทำกิจกรรมครั้งที่ผ่านๆ มา แต่ละคนจำสิ่งใดได้

บ้าง ทบทวนกติกา

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวชี้แจง รายละเอียดในการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ ประกอบด้วยวัตถุประสงค์ รูปแบบการดำเนินกิจกรรมและสอบถามความเข้าใจเพิ่มเติม

3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงการฝึกตระหนักรู้ในปัจจุบันตามแนวคิดปัญญาเกี่ยวกับการเดินด้วยสติ(walking meditation)

ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกยืนในท่าที่สงบนิ่งเป็นเบื้องต้นเป็นเวลา 1 นาที จากนั้นให้เดินตามทิศทางที่กำหนดและให้กำหนดตามรู้ลักษณะการก้าวเท้าแต่ละข้าง

2. ให้สมาชิกลงแล้วแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองด้านความคิดความรู้สึกขณะก้าวเดินขณะทำกิจกรรม จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญ

3. แบ่งสมาชิกรวมออกเป็น 2 กลุ่ม โดยให้นับ 1 และ 2 จากนั้นนั่งรวมกลุ่มกัน

4. ให้สมาชิกลองหาคำของในกระเปาะที่คิดว่า มีค่าที่สุดในมุมมองของตัวเองและเก็บเป็นความลับ

5. ให้สมาชิกรวมทั้งสองกลุ่มนำสิ่งของมาวางต่อกันเพื่อให้เป็นรูปร่าง โดยไม่บังคับคนอื่น ๆ ภายในกลุ่ม ต่างคนต่างวาง โดยรอบแรกนำมาวางโดยไม่ได้ปรึกษากันก่อน รอบที่ 2 ให้สมาชิกละวางสิ่งของในมุมมองของตัวเองเป็นเวลา 3 นาที จากนั้นนำสิ่งของมาวางเรียงกันโดยไม่มีการพูดคุยขณะวางสิ่งของ

6. สะท้อนมุมมองด้วยเปรียบเทียบการเรียนรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรมวางสิ่งของในรอบที่ 1 และ 2

7. ผู้กลุ่มสรุปมุมมองของสมาชิกและเสนอมุมมองเพิ่มเติม

ขั้นสรุป

1. สมาชิกร่วมกันสรุปมุมมองที่ได้จากการเรียนรู้ในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

2. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นที่สำคัญและเสนอแนะเพิ่มเติม

3. นัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วม การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม การแสดงความคิดเห็น

2. ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ความเข้าใจในวัตถุประสงค์ กฎกติกาการทำกิจกรรม บทบาทของสมาชิกขณะทำกิจกรรม

กิจกรรมครั้งที่ 3

เรื่อง เกมส์ Push and Pull

สาระสำคัญ

การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยใช้เกม คือ เกมการศึกษา เป็นวิธีการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เป็นเกมที่มีลักษณะการเล่นเพื่อการเรียนรู้ “Play to learning” มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ในขณะหรือหลังจากการเล่น เกม เรียนไปด้วยและก็สนุกไปด้วยพร้อมกัน ทำให้ผู้เรียนมีการเรียนรู้อย่างมีความหมาย (สุชาติ แสนพิช <http://researchers.in.th/block/Seampich/127>)

พระมหาธราบุญ คุณจินดา ([http://www.ptu.ac.th/ptyweb2009/download/Jeopardy Game Research.doc](http://www.ptu.ac.th/ptyweb2009/download/Jeopardy%20Game%20Research.doc)) กล่าวว่า เกมประกอบการสอน หมายถึง การนำเอาจุดประสงค์ใด ๆ ของการเรียนรู้ตามหลักสูตรมาประกอบขึ้นเป็นการเล่น ผู้เล่นจะเล่นเกมไปตามกติกาที่กำหนด ซึ่งจะต้องใช้ความรู้ในเนื้อหาที่มีส่วนร่วมในการเล่นด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิกกลุ่มและทำข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่ม
2. เพื่อสร้างความตระหนักรู้และประเมินตนเองด้านพฤติกรรม อารมณ์ ความคิด
3. เพื่อสร้างความเข้าใจในการเป็นมนุษย์ของตนเองและผู้อื่น

ระยะเวลา

- 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

1. สมาชิกในกลุ่ม
2. มือ

ขั้นตอนดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวเองและกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่มทุกคน
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงการเข้าร่วมกลุ่มการเรียนรู้โดยใช้เกมส์ กฎกติกาการเข้าร่วมกลุ่ม

ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม กลุ่มละ 4 คน อธิบายวิธีการเล่นเกม
2. โดยสมาชิกในกลุ่มจะต้องผลัดกันเป็นคนต้น และเป็นคนตี่ง ในเวลาที่กำหนด
3. หลังการการเล่นเกมส์ผู้ที่ชนะของแต่ละกลุ่ม จะต้องเข้ามาเจอกับผู้ชนะของกลุ่มอื่น เพื่อเล่นเกมเดิม

ซ้ำอีก 1 รอบ

4. หลังจากเล่นเกมจบผู้นำกลุ่มแจ้งให้สมาชิก สรุปสรุปกิจกรรมเป็นรายบุคคล โดยเริ่มจากผู้ชนะของแต่ละกลุ่ม ไล่ไปจนถึงผู้แพ้ของแต่ละกลุ่ม
5. ผู้นำกลุ่มอธิบายความเชื่อมโยงมิติภายนอก (พฤติกรรมขณะทำกิจกรรม) และ มิติภายใน(ความรู้สึกนึกคิด)มีความเชื่อมโยงกันอย่างไร

ขั้นสรุป

1. สมาชิกร่วมกันทบทวนและสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ในมุมมองของตนเอง
2. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมและเสนอมุมมองที่เป็นประโยชน์เพิ่มเติม
3. นัดหมาย การทำกิจกรรม ในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วม การให้ความร่วมมือ การแสดงความคิดเห็นและข้อซักถามในประเด็นต่างๆที่เกี่ยวข้อง
2. ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ความเข้าใจในวัตถุประสงค์ กฎกติกาการเข้าร่วมกลุ่ม บทบาทของผู้นำและสมาชิกภายในกลุ่ม

กิจกรรมครั้งที่ 4

เรื่อง เกมส์ นับเลขหรรษา (ผู้พูดและผู้ฟังที่ดี)

สาระสำคัญ

การเรียนรู้โดยใช้เกม เป็นกระบวนการที่ผู้สอนใช้ในการช่วยให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด โดยการให้นักศึกษาเล่นเกมตามกติกา และนำเนื้อหาและข้อมูลของเกม พฤติกรรมการเล่น วิธีการเล่น และผลของการเล่นเกมของนักศึกษามาใช้ในการสรุปการเรียนรู้โดยมีจุดประสงค์เพื่อช่วยให้นักศึกษาได้เรียนรู้เรื่องต่าง ๆ อย่างสนุกสนานและท้าทายความสามารถ โดยนักศึกษาเป็นผู้เล่นเอง ทำให้ได้ประสบการณ์ตรง เป็นวิธีที่เปิดโอกาสให้นักศึกษามีส่วนร่วมสูง

เกมที่นำมาใช้ในการสอนส่วนใหญ่จะเป็นเกมที่เรียกว่า เกมการศึกษา เป็นเกมที่มีวัตถุประสงค์ให้ผู้เล่นเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ มิใช่เล่นเพื่อความสนุกสนานเท่านั้น

จึงสรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยใช้เกมมีประโยชน์ช่วยให้นิสิต นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ควบคู่ไปกับการสนุกสนาน เกิดความคิดรวบยอดเกี่ยวกับสิ่งที่เรียน และเป็นการพัฒนากระบวนการคิดของผู้เรียนไปโดยที่ผู้เรียนไม่รู้ตัว รวมทั้งส่งเสริมกระบวนการทำงานและอยู่ร่วมกัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิกกลุ่มและทำข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่ม
2. เพื่อสร้างความตระหนักรู้และประเมินตนเองด้านพฤติกรรม อารมณ์ ความคิด
3. เพื่อสร้างความเข้าใจในการเป็นมนุษย์ของตนเองและผู้อื่น

ระยะเวลา

- 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

1. สมาชิกในกลุ่ม
2. เสียงพูด

ขั้นตอนดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวเองและกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่มทุกคน

2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงการเข้าร่วมกลุ่มการเรียนรู้โดยใช้เกมส์ กฎกติกาการเข้าร่วมกลุ่ม ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกยืนเป็นวงกลุ่ม วงใหญ่ 1 วง อธิบายวิธีการเล่นเกม
2. โดยสมาชิกในกลุ่มจะต้องนับเลขไปเรื่อย ให้เท่ากับสมาชิกที่อยู่ในห้อง รวมทั้งผู้นำกลุ่มด้วย ถ้ามีคนในกลุ่มนับเลขซ้ำจะต้องนับใหม่ จนกว่าจะได้จำนวนสมาชิกคนที่อยู่ในห้องทั้งหมด
3. หลังจากเล่นเกมจบผู้นำกลุ่มแจ้งให้สมาชิก สรุปกิจกรรมเป็นรายบุคคล โดยเริ่มจากคนที่นับเลขคนแรก ไล่ไปจนถึงผู้นับเลขคนสุดท้าย
4. ผู้นำกลุ่มอธิบายความเชื่อมโยงมิติภายนอก (พฤติกรรมขณะทำกิจกรรม) และ มิติภายใน(ความรู้สึกนึกคิด) ของการทำกิจกรรมนี้มีความเชื่อมโยงกันอย่างไร

ขั้นสรุป

1. สมาชิกร่วมกันทบทวนและสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ในมุมมองของตนเอง
2. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม และ เสนอมุมมองที่เป็นประโยชน์เพิ่มเติม
3. นัดหมาย การทำกิจกรรม ในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วม การให้ความร่วมมือ การแสดงความคิดเห็นและข้อซักถามในประเด็นต่างๆที่เกี่ยวข้อง
2. ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ความเข้าใจในวัตถุประสงค์ กฎกติกาการเข้าร่วมกลุ่ม บทบาทของผู้นำและสมาชิกภายในกลุ่ม

กิจกรรมครั้งที่ 5 (ออนไลน์)

เรื่อง เข้าใจตัวเองเป็น เห็นตัวเองได้

สาระสำคัญ

การทำความเข้าใจตนเองถือเป็นจุดเริ่มต้นให้เห็นความแตกต่างภายในตัวบุคคลหรือระหว่างบุคคล การเห็นดังกล่าวช่วยให้เกิดการยอมรับและประเมินตนเองตามความเป็นจริงทั้งข้อดี-ข้อด้อย นอกจากนี้ ยังมองเห็นความแตกต่างที่ปรากฏในบุคคลอื่นในฐานะที่เป็นมนุษย์เหมือนกัน ทำให้ยอมรับในข้อบกพร่องและข้อดีของผู้อื่นด้วย รวมถึงมุมมอง ทักษะคติ เจตคติทั้งหลายซึ่งล้วนแต่ถูกหล่อหลอมจากพฤติกรรมในแต่ละวันจนกลายเป็นความเคยชินและแสดงออกเป็นกิจวัตร การทบทวนพฤติกรรมผ่านกิจวัตรประจำวันทำให้เห็นโครงสร้างทางความคิดที่เคยชินอันจะนำไปสู่การปรับปรุงแก้ไขความเคยชินที่ไม่มีประโยชน์และส่งเสริมพฤติกรรม ความรู้สึกนึกคิดที่เหมาะสมให้เกิดขึ้นตามกาลเทศะ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นและพฤติกรรมที่เป็นอยู่ ณ ปัจจุบัน
2. เพื่อให้สมาชิกทบทวนการกระทำของตนเองต่อกิจวัตรประจำที่ผ่านมา สิ่งที่จะทำในช่วงต่อไปและปัจจุบันที่กำลังกระทำอยู่
3. เพื่อให้สมาชิกเห็นข้อแตกต่างด้านความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น

ระยะเวลา

- 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

1. กระจกแห่งสติ
2. ปากกา กระดาษ A4
3. อุปกรณ์สื่อสาร(คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต)

ขั้นตอนดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกผ่านอุปกรณ์สื่อสารและสอบถามเกี่ยวกับการทำกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา ทำข้อตกลงกติกาในการร่วมเรียนรู้แบบออนไลน์

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวชี้แจง รายละเอียดในการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ ประกอบด้วยวัตถุประสงค์ รูปแบบการดำเนินกิจกรรมแบบออนไลน์และสอบถามความเข้าใจเพิ่มเติม

3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงการฝึกตระหนักรู้ในปัจจุบันแบบออนไลน์เกี่ยวกับการตระหนักรู้ในกิริยาท่าทาง(body scan)

ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวนำและให้สมาชิกนั่งในท่าที่สบายผ่อนคลายผ่านหน้าจออุปกรณ์การสื่อสาร จากนั้นค่อยๆ พาทบทวนความรู้สึกนึกคิด พฤติกรรมตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงปัจจุบันและความตั้งใจที่จะดำเนินการหลังจากนี้ จากนั้นชวนปล่อยวางมาตามรู้วิถีส่วนต่างๆ ของร่างกาย ณ ปัจจุบันขณะ

2. ผู้นำกลุ่มสอบถามปรากฏการณ์ทางความรู้สึกนึกคิดของสมาชิกกลุ่มขณะทำกิจกรรมตามรู้ส่วนต่างๆ ของร่างกาย จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นที่น่าสนใจและอธิบายเพิ่มเติม

3. ให้สมาชิกคัดเลือกสิ่งสำคัญในชีวิตมา 2 อย่าง โดยให้เวลาในการตัดสินใจเลือก 2 นาที

4. ให้สมาชิกแต่ละคนนำเรื่องราวเกี่ยวกับสิ่งที่เลือกนั้นพร้อมแสดงความคิดเห็นไปตามลำดับแต่ละคน พร้อมอธิบายเหตุผลที่ตัดสินใจเลือกสิ่งนั้น

5. ผู้นำกลุ่มสรุปเหตุผลการเลือกของแต่ละคนสั้นๆ จากนั้นอธิบายถึงมุมมองที่มีต่อการเลือกสิ่งนั้น

6. สอบถามสมาชิกถึงความเหมือนและต่างกันของการเลือกในฐานะที่เป็นมนุษย์เหมือนกันในประเด็นที่ว่า “อะไรคือสิ่งที่เหมือนกันและสิ่งที่ต่างกัน” จากนั้นมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกประเมินลำดับความสำคัญ ความหมาย คุณค่าของสิ่งตัวเองเลือกและไม่ได้เลือกเมื่อเทียบกับการเลือกของสมาชิกคนอื่นๆ จากนั้นสรุปเพิ่มเติม

ขั้นสรุป

1. สมาชิกร่วมกันสรุปข้อคิดเห็น มุมมองที่ได้จากการเรียนรู้ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแบบออนไลน์ในครั้งนี้

2. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสาระสำคัญและเสนอมุมมองที่เป็นประโยชน์เพิ่มเติม

3. นัดหมาย วัน เวลา ในการเข้าร่วมกลุ่มออนไลน์ครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วม การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม การตรงต่อเวลา การแสดงความคิดเห็นในแง่บวกต่างๆ

2. การให้ความใส่ใจ ความกระตือรือร้น กฎกติกาการร่วมกิจกรรมออนไลน์ บทบาทของสมาชิกแต่ละ
ขณะทำกิจกรรม

กิจกรรมครั้งที่ 6 (ออนไลน์)

เรื่อง เปิดใจเรียนรู้มุมมองผู้มิตรภาพ

สาระสำคัญ

การทำความเข้าใจตนเองถือเป็นจุดเริ่มต้นให้เห็นความแตกต่างภายในตัวบุคคลหรือระหว่างบุคคล การเห็นดังกล่าวช่วยให้เกิดการยอมรับและประเมินตนเองตามความเป็นจริงทั้งข้อดี-ข้อด้อย นอกจากนี้ ยังมองเห็นความแตกต่างที่ปรากฏในบุคคลอื่นในฐานะที่เป็นมนุษย์เหมือนกัน ทำให้ยอมรับในข้อบกพร่องและข้อดีของผู้อื่นด้วย รวมถึงมุมมอง ทักษะคติ เจตคติทั้งหลายซึ่งล้วนแต่ถูกหล่อหลอมจากพฤติกรรมในแต่ละวันจนกลายเป็นความเคยชินและแสดงออกเป็นกิจวัตร การทบทวนพฤติกรรมผ่านกิจวัตรประจำวันทำให้เห็นโครงสร้างทางความคิดที่เคยชินอันจะนำไปสู่การปรับปรุงแก้ไขความเคยชินที่ไม่มีประโยชน์และส่งเสริมพฤติกรรม ความรู้สึกนึกคิดที่เหมาะสมให้เกิดขึ้นตามกาลเทศะ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงคุณค่า ความสามารถของตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกเคารพ ให้เกียรติ มีความสุภาพอ่อนโยนในการแสดงออกต่อผู้อื่น
3. เพื่อให้สมาชิกเปิดใจรับรู้และเรียนรู้มุมมองทัศนคติของผู้อื่นแบบไม่ตัดสิน

ระยะเวลา

- 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

1. ระวังแห่งสติ
2. อุปกรณ์สื่อสาร(คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต)
3. ใบงาน

ขั้นตอนดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกผ่านอุปกรณ์สื่อสารและสอบถามเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่ผ่านมา ย้ำกติกากในการร่วมเรียนรู้แบบออนไลน์

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวชี้แจงรายละเอียดในการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ วัตถุประสงค์ รูปแบบการดำเนินกิจกรรมแบบออนไลน์และสอบถามความเข้าใจเพิ่มเติม

3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงการฝึกตระหนักรู้ด้วยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ(Muscle Relaxation)แบบออนไลน์
ขั้นตอนการ

1. ให้สมาชิกนั่งในท่าที่สบายผ่อนคลายผ่านหน้าจออุปกรณ์การสื่อสาร จากนั้น บริหารร่างกายเริ่มจากเท้าทั้งสองข้าง ไล่ขึ้นมาที่ขา แผ่นหลัง แขน มือ ลำคอผ่านการขยับจากเกร็งสุดแล้วค่อยๆผ่อนคลาย พร้อมสูดลมหายใจเข้า-ออกไปด้วย

2. ผู้นำกลุ่มสอบถามปรากฏการณ์ทางความรู้สึกนึกคิดของสมาชิกกลุ่มขณะทำกิจกรรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จากนั้นสรุปประเด็นที่น่าสนใจและอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับเทคนิคที่นำมาใช้

3. กำหนดสถานการณ์เรื่อง “หากมีชีวิตอยู่เพียงแค่ 7 วัน แล้วจะเลือกอยู่กับใครและจะทำอะไรเพื่อเขา” โดยให้เวลาสมาชิกคิดประเด็นดังกล่าวเป็นเวลา 3 นาที

4. ให้สมาชิกนำเสนอและอธิบายเหตุผลที่เลือกคนนั้น ประเมินคุณค่าที่เขามี ความสามารถที่ตนเองจะทำได้ พร้อมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในประเด็นดังกล่าวทีละคน จากนั้น ผู้นำกลุ่มสรุปสาระสำคัญสั้นๆ

ขั้นสรุป

1. สมาชิกร่วมกันสรุปข้อคิดเห็น มุมมองที่ได้จากการเรียนรู้ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแบบออนไลน์ในครั้งนี้

2. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสาระสำคัญและเสนอมุมมองที่เป็นประโยชน์เพิ่มเติม

3. นัดหมาย วัน เวลา ในการเข้าร่วมกลุ่มออนไลน์ครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วม การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม การตรงต่อเวลา การแสดงความคิดเห็นในแง่บวกต่างๆ

2. การให้ความใส่ใจ ความกระตือรือร้น กฎกติกาการร่วมกิจกรรมออนไลน์ บทบาทของสมาชิกแต่ละขณะทำกิจกรรม

กิจกรรมครั้งที่ 7

เรื่อง สะท้อนภาพสื่อความเป็นมนุษย์

สาระสำคัญ

โลกนี้ถ้าไม่มีผลงานเกี่ยวกับศิลปะ ก็คงจะไม่มีความสุขงามอะไรเหลืออยู่ เพราะทุกสิ่งทุกอย่าง ล้วนแต่มีองค์ประกอบมาจากงานศิลปะทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นของสิ่งเล็กสิ่งน้อย หรือว่าของชิ้นใหญ่ๆ ก็ตาม ศิลปะจึงเป็นอาชีพที่มีความจำเป็นกับทุกคนทุกสมัย ไม่มีไล่แห่งเหมือนที่เรามักจะได้ยิน เมื่อรู้ว่าใครเรียนศิลปะมา ถ้ารู้จักการสร้างงานเป็นของตัวเองแล้ว ศิลปะก็สามารถที่จะสร้างรายได้มากกว่าวิชาอื่นด้วยซ้ำ ถึงแม้เราจะไม่สามารถสร้างสรรค์งานศิลปะ เหมือนกับศิลปินต่างๆ ได้ แต่เราก็สามารถที่จะชมความงามของงานศิลปะเหล่านั้นได้เหมือนกัน และประโยชน์ของการชมผลงานศิลปะนี้เอง มันก็มีประโยชน์กับตัวเรามากมาย คนที่ชอบงานศิลปะ มักจะมีนิสัย และความคิดความอ่าน ที่แตกต่างจากคนที่ไม่ชอบงานศิลปะ ภาพศิลปะเหล่านี้จึงสะท้อนมิติภายในตัวมนุษย์ว่าแต่ละคนมีความคิดความรู้สึกอย่างไร ความเป็นมนุษย์ของคนๆ นั้นเป็นเช่นไร

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสุนทรีย์ด้านรับชมงานศิลปะ
2. เพื่อสร้างความตระหนักรู้และประเมินตนเองด้านพฤติกรรม อารมณ์ ความคิด
3. เพื่อสร้างความตระหนักรู้ในความเปลี่ยนแปลงของโลกมนุษย์

ระยะเวลา

- 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

1. ภาพ
2. คอมพิวเตอร์เพื่อใช้รับชมสื่อออนไลน์

ขั้นตอนดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวเองและกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่มทุกคน ผ่านระบบ Google Meet
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงการเข้าร่วมกิจกรรม วัตถุประสงค์ และวิธีการทำกิจกรรม

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนั่งชมรูปภาพที่เปิดให้ดูในระบบ Google Meet
7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสะท้อนมุมมองจากรูปภาพว่าเราเห็นอะไร ในรูปภาพสิ่งนั้นส่งผลกระทบต่อเราอย่างไร
8. ผู้นำกลุ่มอธิบายความเชื่อมโยงมิติภายนอก(พฤติกรรมขณะทำกิจกรรม)และมิติภายใน(ความรู้สึกนึกคิด)มีความเชื่อมโยงกันอย่างไร

ขั้นสรุป

1. สมาชิกร่วมกันทบทวนและสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ในมุมมองของตนเอง
2. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมและเสนอมุมมองที่เป็นประโยชน์เพิ่มเติม
3. นัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วม การให้ความร่วมมือ การแสดงความคิดเห็นและข้อซักถามในประเด็นต่างๆที่เกี่ยวข้อง
2. ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ความเข้าใจในวัตถุประสงค์ กฎกติกาการเข้าร่วมกลุ่ม บทบาทของผู้นำและสมาชิกภายในกลุ่ม

กิจกรรมครั้งที่ 8

เรื่อง สะท้อนคิด ปัจฉิมนิเทศ

สาระสำคัญ

การสะท้อนคิด(Reflection) เป็นการทบทวนความรู้สึกนึกคิดของตัวเองที่จะต้องอาศัยสติและสมาธิในการจดจ่อต่อประสบการณ์ภายในที่เกิดขึ้น มีลักษณะความคิดความรู้สึกอย่างไรที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เกิดการเรียนรู้อะไรขึ้นทั้งพฤติกรรมการแสดงออก ความรู้สึกที่เป็น กระบวนการคิด ซึ่งจะช่วยให้เห็นรูปแบบพฤติกรรมตัวเองที่เกิดขึ้นซ้ำๆ หรือแปรเปลี่ยนไปนำไปสู่การตระหนักรู้ที่เกิดขึ้นภายในตัวเอง นอกจากนี้ ภายหลังการทำกิจกรรมร่วมกันทั้ง 7 มีอะไรเกิดขึ้นกับตัวเองบ้าง นำมาสะท้อนร่วมกันเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในครั้งสุดท้าย กล่าวขอบคุณตัวเองต่อประสบการณ์เหล่านั้น ขอขอบคุณมิตรภาพระหว่างกัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสรุปกิจกรรมทั้งหมด และแนะนำการดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคต
2. เพื่อสร้างความตระหนักรู้และประเมินตนเองด้านพฤติกรรม อารมณ์ ความคิด
3. เพื่อสร้างความตระหนักรู้ในความเปลี่ยนแปลงของโลกมนุษย์

ระยะเวลา

- 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

1. ภาพ
2. คลิป VDO การทำกิจกรรม
2. คอมพิวเตอร์เพื่อใช้รับชมสื่อออนไลน์

ขั้นตอนดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวเองและกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่มทุกคน ผ่านระบบ Google Meet
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงการเข้าร่วมกิจกรรม วัตถุประสงค์ และวิธีการทำกิจกรรม

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนั่งชมรูปภาพ และ คลิป VDO ที่เปิดให้ดูในระบบ Google Meet
7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสะท้อนมุมมองจากรูปภาพ และคลิป VDO ว่าเราเห็นอะไร ในรูปภาพสิ่งนั้นส่งผลกระทบต่อเราอย่างไร
8. ผู้นำกลุ่มอธิบายความเชื่อมโยงมิติภายนอก(พฤติกรรมขณะทำกิจกรรม)และมิติภายใน(ความรู้สึกนึกคิด)มีความเชื่อมโยงกันอย่างไร

ขั้นสรุป

1. สมาชิกร่วมกันทบทวนและสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ในมุมมองของตนเอง
2. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมและเสนอแนะที่เป็นประโยชน์เพิ่มเติม
3. นัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วม การให้ความร่วมมือ การแสดงความคิดเห็นและข้อซักถามในประเด็นต่างๆที่เกี่ยวข้อง
2. ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ความเข้าใจในวัตถุประสงค์ กฎกติกาการเข้าร่วมกลุ่ม บทบาทของผู้นำและสมาชิกภายในกลุ่ม

ตัวอย่างรูปภาพกิจกรรมการเรียนรู้



ตัวอย่างรูปภาพกิจกรรมการเรียนรู้



Link Clip VDO on Youtube



ครั้งที่ 1



ครั้งที่ 2



ครั้งที่ 3

ประวัติย่อผู้วิจัย คนที่ 1

ชื่อ-นามสกุล	นายมนตรี หลินภู
วันเดือนปีเกิด	20 สิงหาคม 2523
สถานที่เกิด	อำเภอภูพาน จังหวัดสกลนคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	69 หมู่ที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ต.นครชุม อ.เมือง จ.กำแพงเพชร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2547	ศาสนศาสตรบัณฑิต (ศน.บ.) คณะศึกษาศาสตร์ เอกการสอนภาษาอังกฤษ จากมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2551	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) จิตวิทยาการแนะแนว จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร
2011	Education(M.A.), Panjab University of India

ประวัติย่อผู้วิจัย คนที่ 2

ชื่อ-นามสกุล	นายศรวัส ศิริ
วันเดือนปีเกิด	23 ตุลาคม 2529
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	3/16 ถ.เทศบาล 2 ซอย4 ต.โนนเมือง อ.เมือง จ.กำแพงเพชร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2551	นิติศาสตรบัณฑิต (น.บ.) จากมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เชียงราย
พ.ศ. 2554	รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต (รป.ม.) จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง จ.สุโขทัย
พ.ศ. 2561	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาการบริหารการศึกษา (ปร.ด.) จากมหาวิทยาลัย ราชภัฏกำแพงเพชร จ.กำแพงเพชร