

การพัฒนาการตระหนักรู้ภายในตนเองด้วยกระบวนการเรียนรู้ แนวจิตตปัญญาศึกษาของ  
นักศึกษาสถาวิชาการศึกษาพิเศษ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี  
DEVELOPING SELF-AWARENESS THROUGH THE CONCEPT OF CONTEMPLATIVE  
EDUCATION AMONG STUDENTS IN THE SPECIAL EDUCATION PROGRAM  
FACULTY OF EDUCATION, UDON THANI RAJABHAT UNIVERSITY

Received: November 21, 2023

Revised: December 10, 2023

Accepted: December 29, 2023

ชาคริยา พันธุ์ทอง<sup>1</sup>  
Chakriya Panthong<sup>1</sup>

<sup>1</sup>อาจารย์, สาขาวิชาการศึกษาพิเศษ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี

<sup>1</sup>Faculty of Education, Udon Thani Rajabhat University, Udon Thani 41000, Thailand

<sup>1</sup>Corresponding author, Email: Chakriya.sed@gmail.com

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาผลของการพัฒนาการตระหนักรู้ภายในตนเอง ด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาของนักศึกษาสถาวิชาการศึกษาพิเศษ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ก่อนและหลังการทดลอง และ 2) ศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อการจัดกิจกรรมด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาของนักศึกษาสถาวิชาการศึกษาพิเศษ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาสถาวิชาการศึกษาพิเศษ ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี จำนวน 27 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ คู่มือการพัฒนาการตระหนักรู้ภายในตนเองด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา แบบสอบถามการตระหนักรู้ภายในตนเอง และแบบสอบถามความพึงพอใจของนักศึกษา สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษาที่ได้รับการพัฒนาการตระหนักรู้ภายในตนเองด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา มีคะแนนการตระหนักรู้ภายในตนเองเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และ 2) นักศึกษามีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาอยู่ในระดับมาก

**คำสำคัญ:** การตระหนักรู้ภายในตนเอง, กระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา, ความพึงพอใจ,  
นักศึกษาสถาวิชาการศึกษาพิเศษ

## ABSTRACT

The objective of this research were 1) Study the results of developing self-awareness through the concept of contemplative education among students in the special education program faculty of education, Udon Thani Rajabhat University, before and after the experiment and 2) to study the satisfaction with concept of contemplative education among students in the special education program faculty of education, Udon Thani Rajabhat University. This research is a quasi-experimental research. The sampling were 27 first-year students in the special education program, faculty of education, Udon Thani Rajabhat University, which were obtained by cluster random sampling. The research instrument were the model manual for developing self-awareness through the concept of contemplative education among students, the questionnaire of students self-awareness and questionnaire of student satisfaction. The statistics used to analyze the data were mean ( $\bar{x}$ ) and standard deviation (S.D.)

The results found as follows: 1) Students in the special education program who participated in the contemplative education process After the experiment, the mean self-awareness score was higher than before, and 2) Students in the special education program who participated in the Contemplative education process They were satisfied with the process of cognitive education at a high level.

**Keyword:** Self-Awareness, Contemplative Education, Satisfaction, Students in the Special Education Program

## ความเป็นมาของปัญหาการวิจัย

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 และ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. 2553 มาตรา ๖ ระบุว่า “การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายจิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข” (กระทรวงศึกษาธิการ, 2553) จุดมุ่งหมายของการศึกษาที่ปรากฏในพระราชบัญญัติฉบับนี้ เป็นสิ่งที่สถาบันการศึกษาทุกประเภท ทั้งการศึกษา ในระบบ การศึกษานอกระบบ การศึกษาตามอัธยาศัย และทุกระดับชั้นตั้งแต่ปฐมวัย ประถมศึกษา มัธยมศึกษาและอุดมศึกษา พึงนำไปใช้ในการจัดการศึกษา โดยการพัฒนาการสอน การจัดการเรียนรู้ เพื่อปรับเปลี่ยนวิถีคิด การมองชีวิต สังคม และโลก การศึกษาจึงไม่ใช่เพียงการสอนตามเนื้อหาวิชาในหลักสูตรเท่านั้น แต่ต้องเป็นการทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ทุกด้าน เกิดความรู้ที่รู้จริง เกิดปัญญาที่เชื่อมโยงความรู้ต่าง ๆ ได้ และเกิดจิตสำนึกที่ดีและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข และในมาตรา 52 กล่าวว่าให้กระทรวงศึกษาธิการ ส่งเสริมให้มีระบบกระบวนการผลิต การพัฒนาครู ศึกษานิเทศก์ และบุคลากรทางการศึกษาให้มีคุณภาพและมาตรฐานที่เหมาะสมกับการเป็นวิชาชีพชั้นสูง โดยการกำกับและ

## วารสารวิจัยและพัฒนาศึกษาพิเศษ

ประสานงานให้สถาบันที่ทำหน้าที่ผลิตและพัฒนาครู อาจารย์ รวมทั้งบุคลากรทางการศึกษาให้มีความพร้อมและมีความเข้มแข็งในการเตรียมบุคลากรใหม่และบุคลากรประจำการ ครู อาจารย์ และบุคลากรทางการศึกษาอย่างเพียงพอ

ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงอันรวดเร็วในปัจจุบันนี้ หลายประเทศทั่วโลกมีการนำเอาแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) ไปใช้จัดหลักสูตรการเรียนการสอนในสถาบันอุดมศึกษาต่างๆ หลากหลายสาขาวิชา ในสหรัฐอเมริกา มีสถาบันอย่างน้อย 32 แห่ง ที่จัดการการศึกษาเพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับมิติของจิตใจของตนเอง เกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่น ตลอดจนตระหนักถึงคุณค่าทางจิตวิญญาณที่ส่งผลต่อการประกอบอาชีพในแต่ละสาขา โดยยึดมั่นหลักคุณธรรม เห็นความเป็นอันหนึ่งอันเดียวของทุกสรรพสิ่ง มีการฝึกปฏิบัติตามแนวทางของหลักศาสนาต่างๆ โดยไม่ยึดติดเพียงศาสนาใดศาสนาหนึ่ง ผู้เรียนได้มีการเรียนรู้อย่างใคร่ครวญ ฝึกการมีวิจารณ์ญาณ เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้และการเปลี่ยนแปลงขึ้นภายในตน ดังที่เดบอราห์ เจ. เฮย์ (Deborah J. Haynes) กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษาเป็นวิธีการที่จะพัฒนาสมาธิ ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง อันจะก่อให้เกิดความตระหนักรู้ และความรักความเมตตา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสอน ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักเทคนิคของการตระหนักรู้ สมาธิ และวิธีการที่จะกำหนดความตั้งใจนั้น มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อยุคปัจจุบัน ยุคแห่งการแยกส่วน ยุคแห่งความรวดเร็วซึ่งมีภารกิจอันหลากหลาย และถูกรบกวนสมาธิอย่างต่อเนื่องเช่นนี้ ความรู้ของจิตตปัญญาศึกษาอยู่บนฐานของการพัฒนาความสามารถที่จะอยู่กับความไม่แน่นอนและยังคงมีทัศนะที่ขัดแย้งได้อย่างมีเหตุผล จิตตปัญญาศึกษาจึงกล่าวได้ว่าเป็นการศึกษาเพื่อเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ และเป็นแนวทางที่จำเป็นสำหรับยุคปัจจุบันอย่างยิ่ง (จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร, 2553)

จิตตปัญญาศึกษา เป็นกระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เน้นการพัฒนาความคิด จิตใจ อารมณ์ภายในตนเองอย่างแท้จริง เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง รู้คุณค่าของสิ่งต่าง ๆ โดยปราศจากอคติ เกิดความรักความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถประยุกต์เชื่อมโยงกับศาสตร์ต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างสมดุล และมีคุณค่า โดยมีเป้าหมายเพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง เปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดใหม่ เปลี่ยนแปลงมุมมองเกี่ยวกับเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติใหม่ เปลี่ยนแปลงวิถีคิดใหม่โดยสิ้นเชิง เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในระดับที่ใหญ่ขึ้นคือการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในองค์กรและสังคม เพื่อให้หลุดจากความติดขัดใหญ่หรือวิกฤติการณ์ของมนุษยชาติในปัจจุบัน (ประเวศ วัชรี, 2550) ด้วยเหตุนี้ จิตตปัญญาศึกษาจึงเป็นทั้งแนวคิดและแนวปฏิบัติที่มีจุดมุ่งหมายให้เกิดการเรียนรู้ เพื่อการเปลี่ยนแปลงในระดับต่าง ๆ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงภายในตน การเปลี่ยนแปลงภายในองค์กร และการเปลี่ยนแปลงภายในสังคม โดยที่การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ไม่ใช่เป็นการเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานอย่างลึกซึ้ง โดยจิตตปัญญาศึกษาเป็นแนวคิด และแนวปฏิบัติ ส่วนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงเป็นเป้าหมาย โดยเป็นการขยายจิตสำนึก ผ่านกระบวนการเปลี่ยนมุมมองของเรื่องราวต่าง ๆ ในการสัมผัสได้ถึงความรู้สึกใต้จิตสำนึก เพื่อพัฒนามนุษย์ ซึ่งกระบวนการต่าง ๆ นี้ จัดเป็นการศึกษาสำหรับศตวรรษที่ 21 ที่เป็นยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงเพื่อเชื่อมโยงจิตตปัญญาศึกษาสู่ transformative education เพื่อพัฒนามนุษย์

การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) เป็นความสามารถในการรับรู้ และเข้าใจ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก สิ่งที่ตนเองให้ความสำคัญ รวมถึงเข้าใจว่าสิ่งเหล่านั้นส่งผลต่อตนเอง หรือพฤติกรรมของตนเองอย่างไรบ้าง ซึ่ง

## วารสารวิจัยและพัฒนาศึกษาพิเศษ

จะช่วยให้มนุษย์สามารถประเมินจุดเด่นและจุดบกพร่องของตนเอง เพื่อนำไปพัฒนาตนเองต่อไปได้ (Ackerman, 2019) โดยการตระหนักรู้ในตนเอง ถือเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ และจำเป็นอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตของมนุษย์และ เป็นสิ่งที่ควรค่าแก่การพัฒนาและส่งเสริม เพราะถ้าบุคคลได้รู้จักและเข้าใจในตนเองว่าตนเองเป็นอย่างไร ในขณะ นั้นจะทำให้บุคคลสามารถแสดงออกหรือกระทำในสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม แต่หากบุคคลขาดซึ่งการเข้าใจใน ตนเองความสามารถในการเข้าใจในอารมณ์ความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเองก็จะบกพร่อง ส่งผลต่อ ปฏิสัมพันธ์และการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (Boonyaprapun, 2020) สอดคล้องกับแนวคิดของ Chaiyapan (2019) ที่กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองเป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจในจุดเด่นจุดด้อย ของตนเอง และเข้าใจความแตกต่างของบุคคลอื่น ทั้งในเรื่อง เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา ตลอดจนสุขภาพ อารมณ์ การที่บุคคลจะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมนั้นจำเป็นต้องตระหนักรู้ในตนเองซึ่ง การตระหนักรู้ในตนเองนั้นหมายรวมถึงการเข้าใจในความต้องการความคิดของตนเอง เพื่อนำมาปรับปรุงให้ดีขึ้น เมื่อบุคคลมีการตระหนักรู้หรือรู้จักตนเองดีแล้ว ก็จะรู้จักถึงการเปลี่ยนแปลงสภาวะอารมณ์ของตนเอง มองตนเอง ตามความเป็นจริง มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและสังคม ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ต่อไป เนื่องด้วย การตระหนักรู้ในตนเองเป็นคุณลักษณะภายในเกี่ยวข้องกับสภาพจิตใจหรืออารมณ์ ในการจัดการตนเอง จน นำไปสู่ความเข้าใจ และยอมรับตนเองทั้งจุดเด่นและจุดด้อย อันจะแสดงผลออกได้ทางพฤติกรรม อัตลักษณ์และ ทัศนคติ โดยการตระหนักรู้ในตนเองมีความสำคัญ คือ 1) ช่วยให้สามารถควบคุมตนเองโดยเฉพาะด้านของอารมณ์ ความรู้สึกได้ 2) ช่วยให้สามารถประเมินตรวจสอบตนเอง ในเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเท่าทันและมีประสิทธิภาพ 3) เป็นปัจจัยในการพัฒนาตนเองและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นภายในสังคม 4) ส่งเสริมให้มีสติรู้ตัว รู้เท่าทันตนเองเพื่อ นำข้อดีไปพัฒนาพฤติกรรมในทุกโอกาส 5) เป็นบทเรียนชีวิตที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต่อเหตุการณ์เร้าความรู้สึกให้ สามารถควบคุมตนเองได้ทุกเมื่อ และ 6) เป็นหนทางนำไปสู่ความสำเร็จของชีวิต (Lynn, 2004) การส่งเสริมการ ตระหนักรู้ในตนเอง จึงต้องเกิดขึ้นในทุกภาคที่จัดการศึกษาจนเกิดเป็นการดูแลเด็กวัยเรียนแบบบูรณาการ (Holistic and Holistic Approach) คือ การดูแลแบบองค์รวมให้ครบทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญา โดยการดูแลทักษะชีวิตเด็กวัยเรียนจึงมีความจำเป็นต้องพึงพาาระบบโรงเรียนเข้ามาเกี่ยวข้อง และ บุคลากรที่สำคัญที่สุดคือครูผู้ดูแลนักเรียน (หัตยา ดำรงค์ผล, 2560) ความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเองนั้น จะช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ที่จะรู้จักตนเองทั้งด้านความคิดอารมณ์ความรู้สึก และการกระทำได้อย่างชัดเจน และนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพด้านต่าง ๆ เช่น สัมพันธภาพกับผู้อื่น การพัฒนาศักยภาพของตนเอง ในด้านต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น สามารถจัดการสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีการวางเป้าหมายในชีวิตได้อย่างเหมาะสม มากยิ่งขึ้น

ในปีการศึกษา 2562 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ได้เปิดหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาศึกษาพิเศษขึ้น เพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ทางเศรษฐกิจ การพัฒนาทางสังคมและวัฒนธรรม รวมทั้งสอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของมหาวิทยาลัยและปรัชญาการศึกษาของคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ อุดรธานี เนื้อหาของหลักสูตรสาขาวิชาการศึกษาศึกษาพิเศษ จึงพัฒนาผู้เรียนโดยการ “บ่มเพาะความเป็นครู” ที่มุ่ง ผลิตรุ่นในมิติใหม่ที่เน้นผลลัพธ์การเรียนรู้ให้เป็นบัณฑิตครูที่มีคุณภาพ มีเจตคติที่ดีต่อวิชาชีพ มีคุณธรรมและเป็น ผู้มีจริยธรรมตามจรรยาบรรณวิชาชีพครูบนพื้นฐานความเป็นไทย มีความรับผิดชอบต่อวิชาการและวิชาชีพสร้าง

## วารสารวิจัยและพัฒนาศึกษาพิเศษ

แรงบันดาลใจให้ผู้เรียนใฝ่เรียนรู้ อันจะส่งเสริมพฤติกรรมการเรียนรู้ตลอดชีวิต มีความรอบรู้ และรู้เท่าทัน การเปลี่ยนแปลง เพื่อให้สนองต่อการแก้ไขปัญหาการขาดแคลนครู โดยเน้นการพัฒนาบัณฑิตให้มีศักยภาพ ในการจัดการเรียนการสอนตั้งแต่ขั้นพื้นฐาน มีทักษะในการสื่อสารภาษาไทยและภาษาอังกฤษ คติวิเคราะห์ สร้างสรรค์ มีวิจรณ์ญาณ มีบุคลิกภาพรักและศรัทธาในวิชาชีพครู มีจิตวิญญาณความเป็นครู และสามารถ ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข จากการปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่ ในปีการศึกษา 2562 ที่ผ่านมาจนถึง ปัจจุบัน ซึ่งทุกคนได้เล่าถึงเหตุผลที่ตนเองเลือกเรียนสาขานี้ พบว่ามีเพียงส่วนน้อยที่ตั้งใจมาเรียนครุการศึกษา พิเศษโดยตรง เนื่องจากนักศึกษา ส่วนใหญ่ไม่รู้จักสาขานี้ว่าเรียนเกี่ยวกับอะไร จบแล้วสามารถทำงานอะไรได้ บ้าง นักศึกษาส่วนใหญ่อยากเรียนครุในสาขาอื่น อยากที่จะเรียนจบแล้วกลับไปช่วยพัฒนาบ้านเกิดของตนเอง อย่างไรก็ตาม มีนักศึกษาบางส่วนสะท้อนให้เห็นว่าตนเองเรียนไม่เก่ง จึงไม่สามารถสอบเข้าในสาขาที่ตนเองอยาก เรียนได้ ส่วนหนึ่งมุ่งมั่นที่จะเรียนให้สำเร็จการศึกษา แล้วกลับไปช่วยพัฒนาบ้านเกิดของตนเอง เพราะจาก ประสบการณ์ของตนที่ได้รับโอกาสดี ๆ ที่ได้เรียนต่อในระดับอุดมศึกษา บางคนเลือกเรียนสาขาวิชาการศึกษา พิเศษ เพราะคิดว่าจะเป็นส่วนที่หางานได้ง่าย เรียนไม่หนักมีเวลาว่างทำกิจกรรมอย่างอื่นได้ บ้างก็สอบไม่ติด สาขาที่ตนเองหวัง พอเข้ามาเรียนชั้นปีที่ 1 ยิ่งเรียนก็ยิ่งยากมากขึ้น มีความรู้สึกท้อแท้แต่ก็จะพยายามตั้งใจเรียน ให้จบ โชคดีที่มีเพื่อนๆ ในรุ่น พี่ ๆ และอาจารย์ ในสาขาวิชา คอยเป็นกำลังใจมิตรอยู่เสมอ

สภาพปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น ถือได้ว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงอันรวดเร็วของสังคม ผนวกกับการศึกษา แนวปฏิบัติจิตตปัญญาศึกษาที่มุ่งให้ผู้เรียนเกิดความตระหนักรู้ภายในจิตใจ เพื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน ภายในตนเองไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นอาจารย์ประจำหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาพิเศษ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี เล็งเห็นถึงความสำคัญและความจำเป็น ในการพัฒนานักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาพิเศษ จึงได้นำกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาไปใช้ในการพัฒนา นักศึกษาให้เกิดการตระหนักรู้ภายในตนเอง การรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง สามารถเผชิญหน้ากับความ จริงแท้ภายในตนเองได้ พัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ เพื่อให้เกิดการเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองผ่าน วิธีการ หรือกิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อบ่มเพาะความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา มีคุณธรรม จริยธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตที่ถูกต้องดีงาม โดยเริ่มจากการตระหนักรู้ภายในตนเอง รับผิดชอบ ตนเองตามบทบาทหน้าที่ รวมถึงบริหารจัดการอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นและ ตนเองได้อย่างมีความสุข ซึ่งจะเป็ประโยชน์ต่อการพัฒนาครุตามมาตรฐานวิชาชีพและจรรยาบรรณวิชาชีพครู

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาการตระหนักรู้ภายในตนเอง ด้วยกระบวนการเรียนรู้ แนวจิตตปัญญา ศึกษาของนักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาพิเศษ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ก่อนและหลังการ ทดลอง
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อการจัดกิจกรรมด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาของ นักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาพิเศษ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี

## ขอบเขตการวิจัย

### ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาการศึกษาพิเศษ ชั้นปีที่ 1 - 4 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ปีการศึกษา 2566 จำนวน 88 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาการศึกษาพิเศษ ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ปีการศึกษา 2566 จำนวน 27 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

### ขอบเขตด้านตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ คือ กระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา

ตัวแปรตาม คือ การตระหนักรู้ภายในตนเอง และความพึงพอใจที่มีต่อการจัดกิจกรรม ด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา

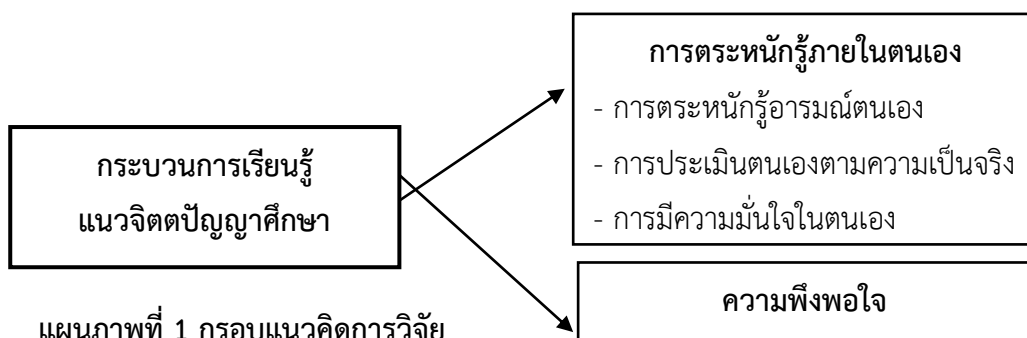
## สมมติฐานการวิจัย

1. ผลของการพัฒนาการตระหนักรู้ภายในตนเองด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาของนักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาพิเศษ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี หลังการทดลองสูงกว่าการทดลอง

2. นักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาพิเศษ ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ที่เข้าร่วมการพัฒนาการตระหนักรู้ภายในตนเองด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา มีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาโดยรวม อยู่ในระดับมาก

## กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการตระหนักรู้ภายในตนเองด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาของนักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาพิเศษ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี โดยผ่านการมีประสบการณ์ตระหนักรู้และใคร่ครวญ จนเกิดการเปลี่ยนแปลงกระบวนการทัศน์ เกิดการเรียนรู้ กระตบจิตใจ และเกิดความพึงพอใจที่มีต่อการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาการศึกษาพิเศษ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566



## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยมีรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาการศึกษาพิเศษ ชั้นปีที่ 1 - 4 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ปีการศึกษา 2566 จำนวน 88 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาการศึกษาพิเศษ ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ปีการศึกษา 2566 จำนวน 27 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling)

### ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ คือ กระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา

ตัวแปรตาม คือ การตระหนักรู้ภายในตนเอง และความพึงพอใจที่มีต่อการจัดกิจกรรมด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. คู่มือการพัฒนาการตระหนักรู้ภายในตนเองด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษามีขั้นตอนการสร้างและพัฒนา ดังนี้ 1) การนำข้อมูลจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ มากำหนดรูปแบบกิจกรรมการพัฒนาการตระหนักรู้ภายในตนเองด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแล้วจัดทำคู่มือประกอบด้วย ได้แก่ แนวคิด จุดมุ่งหมาย เนื้อหา กระบวนการจัดกิจกรรม สื่อ และอุปกรณ์ และการวัดและประเมินผล โดยใช้แนวคิดตระหนักรู้ภายในตนเอง แนวคิดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา และแนวคิดกระบวนการกลุ่มในการออกแบบกิจกรรม มีกิจกรรมหลัก ทั้งหมด 8 กิจกรรม ประกอบด้วย 1. เกมนับเลข 2. ตะกร้า 3 ใบ 3. สายธารชีวิต 4. ย้อนวัยเด็ก การฟังอย่างลึกซึ้ง 5. ผู้นำ 4 ทิศ 6. แบบฝึกหัด 4 ช่อง 7. ข้ามเส้น Diversity line และ 8. selfie 2) นำร่างคู่มือเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพฤติกรรมศาสตร์ ด้านการวิจัยทางการศึกษา และด้านหลักสูตรและการสอน (จิตตปัญญาศึกษา) เพื่อตรวจสอบคุณภาพความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และขอข้อเสนอแนะ โดยมีดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (CVI) ด้านวัตถุประสงค์และด้านเนื้อหา ตั้งแต่ 0.67-1.00 และ 3) การแก้ไขร่างคู่มือตามที่ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะ และจัดทำคู่มือการพัฒนาการตระหนักรู้ภายในตนเองด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาฉบับสมบูรณ์

2. แบบสอบถามการตระหนักรู้ภายในตนเองของนักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาพิเศษ มีขั้นตอนการสร้างและพัฒนา ดังนี้ 1) ศึกษาเอกสาร แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ภายในตนเองเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม 2) นำข้อมูลที่ได้นำมาสร้างเป็นแบบสอบถามการตระหนักรู้ภายในตนเอง โดยประยุกต์จากแบบวัดทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเอง ของรุ่งทิวา โพธิ์ใต้ (2552) ซึ่งเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงออกถึงการมี การตระหนักรู้ภายในตนเองรวมทั้งหมด 40 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ตามวิธีของลิเคอร์ท (Likert scale) ได้แก่ บ่อยมาก บ่อย บางครั้ง นาน ๆ ครั้งและไม่เคย ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ 3) นำแบบสอบถามการตระหนักรู้ภายในตนเอง มาตรวจสอบเบื้องต้นเพื่อพิจารณาตรวจสอบความถูกต้องและความครอบคลุมของเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน

## วารสารวิจัยและพัฒนาศึกษาพิเศษ

3 ท่าน ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพฤติกรรมศาสตร์ ด้านจิตวิทยา และด้านการวิจัยทางการศึกษา เพื่อตรวจสอบคุณภาพค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) จากนั้นนำข้อมูลที่ได้ทำการวิเคราะห์ความสอดคล้องรายข้อด้วยวิธีการหาค่า IOC รายข้อ ซึ่งค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC ต้องมากกว่า 0.50 ขึ้นไป โดยแบบประเมินมีค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC เท่ากับ 0.80-1.00 (บุญชม ศรีสะอาด, 2560) และปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และ 4) นำแบบสอบถามการตระหนักรู้ภายในตนเอง ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและแก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาการศึกษาพิเศษ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมาย จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบาค (Cronbach method) โดยพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาที่มากกว่า .70 จึงถือว่าแบบวัดนั้นมีคุณภาพใช้ได้ ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ (2553) กล่าวว่า ค่าความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัดมีค่ามากกว่า .70 จึงเป็นแบบวัดที่เชื่อถือได้ งานวิจัยฉบับนี้มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ 0.85 แล้วจัดพิมพ์แบบสอบถามการตระหนักรู้ภายในตนเองฉบับสมบูรณ์

3. แบบสอบถามความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาของนักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาพิเศษ มีขั้นตอนการสร้างและพัฒนา ดังนี้ 1) ศึกษาเอกสาร แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการความพึงพอใจเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามความพึงพอใจ 2) นำข้อมูลที่ได้มาสร้างแบบสอบถามความพึงพอใจ ซึ่งเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษารวมทั้งหมด 25 ข้อ 3) นำแบบสอบถามความพึงพอใจที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาตรวจสอบเบื้องต้นเพื่อพิจารณาตรวจสอบความถูกต้องและความครอบคลุมของเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน จำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพฤติกรรมศาสตร์ ด้านการวิจัยทางการศึกษา และด้านหลักสูตรและการสอน เพื่อตรวจสอบคุณภาพค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) จากนั้นนำข้อมูลที่ได้ทำการวิเคราะห์ความสอดคล้องรายข้อด้วยวิธีการหาค่า IOC รายข้อซึ่งค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC ต้องมากกว่า 0.50 ขึ้นไป โดยแบบประเมินมีค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC เท่ากับ 0.80-1.00 (บุญชม ศรีสะอาด, 2560) และปรับปรุง ข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และ 4) นำแบบสอบถามความพึงพอใจที่ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและแก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาการศึกษาพิเศษ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมาย จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบาค (Cronbach method) โดยพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาที่มากกว่า .70 จึงถือว่าแบบวัดนั้นมีคุณภาพใช้ได้ ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ (2553) กล่าวว่า ค่าความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัดมีค่ามากกว่า .70 จึงเป็นแบบวัดที่เชื่อถือได้ งานวิจัยฉบับนี้มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ 0.80 แล้วจัดพิมพ์แบบสอบถามความพึงพอใจฉบับสมบูรณ์

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล ระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 โดยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการตระหนักรู้ภายในตนเองไป



## วารสารวิจัยและพัฒนาการศึกษาพิเศษ

ทดสอบก่อน (Pretest) ระยะดำเนินการทดลอง นำกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาการตระหนักรู้ภายในตนเองด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวคิดปัญญาศึกษา จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ติดต่อกัน โดยมีผู้วิจัยเป็นกระบวนการในการทำกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาด้วยตนเอง และระยะหลังการทดลอง ผู้วิจัยทำการประเมินหลังการ เข้าร่วมกิจกรรม ทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) โดยแบบสอบถามการตระหนักรู้ภายในตนเองและแบบสอบถามความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวคิดปัญญาศึกษา

### การวิเคราะห์ข้อมูล

โดยผู้วิจัยใช้คะแนนประเมินการตระหนักรู้ภายในตนเอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาการตระหนักรู้ภายในตนเองด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวคิดปัญญาศึกษาของนักศึกษา นำมาหาคะแนนแล้วแปลความหมาย 5 ระดับ ได้แก่ คะแนน 167 – 200 หมายถึง มีการตระหนักรู้ภายในตนเองสูงที่สุด คะแนน 133 – 166 หมายถึง มีการตระหนักรู้ภายในตนเองสูง คะแนน 99 - 132 หมายถึง มีการตระหนักรู้ภายในตนเองปานกลาง คะแนน 65 - 98 หมายถึง มีการตระหนักรู้ภายในตนเองต่ำ คะแนน 30 - 64 หมายถึง มีการตระหนักรู้ภายในตนเองต่ำที่สุด (พุฒินาท ทรงสมบัติชัย, 2553) และคะแนนความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวคิดปัญญาศึกษา นำมาหาค่าเฉลี่ยแล้วแปลความหมาย 5 ระดับ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายถึง มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายถึง มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึง มีความพึงพอใจอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50 หมายถึง มีความพึงพอใจอยู่ในระดับน้อย และค่าเฉลี่ย 1.00-1.50 หมายถึง มีความพึงพอใจอยู่ในระดับน้อยที่สุด (บุญชม ศรีสะอาด, 2560)

### ผลการวิจัย

การพัฒนาการตระหนักรู้ภายในตนเองด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวคิดปัญญาศึกษาของนักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาพิเศษ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ได้ผลการวิจัย ดังนี้

1. ผลของการพัฒนาการตระหนักรู้ภายในตนเอง ด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวคิดปัญญาศึกษาของนักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาพิเศษ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ก่อนและหลังการทดลอง ปรากฏผล ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์การตระหนักรู้ภายในตนเองด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวคิดปัญญาศึกษาของนักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาพิเศษ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ก่อนและหลังการทดลอง

คะแนนการตระหนักรู้ภายในตนเอง	N	คะแนน			ร้อยละ	
		เต็ม	เฉลี่ย	S.D.		
ก่อนทดลอง	27	200	124.52	5.08	ปานกลาง	62.26
หลังทดลอง	27	200	153.06	11.40	สูง	76.53

## วารสารวิจัยและพัฒนาศึกษาพิเศษ

จากตารางที่ 1 พบว่า นักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาพิเศษ ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ที่ได้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ภายในตนเอง ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 124.516 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.085 ( $\bar{X} = 124.52$ , S.D. = 5.08) และหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 153.064 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 11.40 ( $\bar{X} = 153.06$ , S.D. = 11.40) แสดงให้เห็นว่าคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ภายในตนเองของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งจากการได้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา ส่งผลให้นักศึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงการตระหนักรู้ภายในตนเองเพิ่มสูงขึ้น

2. ความพึงพอใจที่มีต่อการจัดกิจกรรมด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาของนักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาพิเศษ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี สามารถแสดงผลได้ดังตารางที่ 2

ความพึงพอใจ	$\bar{X}$	S.D	ระดับ
การจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษามีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน	4.33	0.92	มาก
การจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษามีการกำหนดเนื้อหาสาระที่ชัดเจน	4.33	0.95	มาก
การจัดบรรยากาศในการจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาเอื้อต่อการเรียนรู้	4.41	0.82	มาก
การจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษามีการเน้นให้นักศึกษาได้ทำความเข้าใจตนเองอย่างต่อเนื่อง	4.43	0.81	มาก
จัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาแบบนี้ทำให้นักศึกษาเข้าใจเนื้อหาได้มากขึ้น	4.40	0.81	มาก
การจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาเพื่อปลูกฝังจิตสำนึกค่านิยมที่ดีงาม	4.56	0.67	มากที่สุด
การจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาในแต่ละครั้งมีการเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ซักถามปัญหา และแสดงความคิดเห็นในห้องเรียน	4.55	0.86	มากที่สุด
เนื้อหาที่มีความกะทัดรัด ชัดเจน เป็นลำดับขั้น ง่ายต่อการทำความเข้าใจ เชื่อมโยงความรู้เดิมกับความรู้ใหม่	4.33	0.84	มาก
การจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษามีการจัดกิจกรรมอย่างหลากหลายเพื่อให้นักศึกษาได้เข้าใจเนื้อหาสาระที่เรียน	4.43	0.77	มาก
การจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาในแต่ละครั้ง อาจารย์ได้แจ้งผลการประเมินให้นักศึกษาทราบทุกครั้ง	4.36	0.76	มาก
การจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา มีการใช้สื่อการเรียนรู้ที่หลากหลาย	4.46	0.68	มาก
การจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา มีการใช้สื่อเทคโนโลยีในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทำให้เข้าใจง่าย	4.33	0.88	มาก
การจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาในแต่ละครั้งมีการประเมินตามสภาพจริง	4.43	0.81	มาก
การประเมินผลการจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาของนักศึกษาสอดคล้องกับแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	4.30	0.83	มาก
การจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาทำให้นักศึกษามีความกระตือรือร้นในการเรียน	4.23	0.77	มาก
การจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญมีการส่งเสริมให้นักศึกษาทำงานร่วมกันเป็นทีม	4.33	0.92	มาก
การจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาส่งเสริมให้นักศึกษาฝึกการคิดวิเคราะห์ การใช้ความคิดเพื่อหาเหตุผลและความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	4.36	0.88	มาก
นักศึกษาได้รับการจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาอย่างมีความสุข สนุก และน่าสนใจ	4.43	0.72	มาก
นักศึกษานำความรู้ที่ได้จากการจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาไปประยุกต์ใช้จริงได้	4.36	0.85	มาก
การจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ทำให้นักศึกษาพัฒนาทักษะการคิดที่สูงขึ้น	4.20	0.88	มาก
การจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาทำให้เข้าใจและรู้จักเพื่อนมากขึ้น	4.36	0.92	มาก
การจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษามีความเป็นกันเอง ส่งเสริมให้นักศึกษากล้าแสดงความคิดเห็น กล้าตัดสินใจให้คำแนะนำและรับฟังความคิดเห็น	4.56	0.72	มากที่สุด
การจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ส่งเสริมให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนความรู้ความคิด	4.40	0.93	มาก
นักศึกษามีความพึงพอใจต่อการจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา	4.36	0.88	มาก
นักศึกษามีความพึงพอใจต่อความรู้/ประสบการณ์ที่ได้รับจากการจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา	4.56	0.72	มากที่สุด
<b>รวม</b>	<b>4.39</b>	<b>0.88</b>	<b>มาก</b>

## วารสารวิจัยและพัฒนาศึกษาพิเศษ

จากตารางที่ 2 พบว่า นักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาพิเศษ ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี มีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.39, S.D. = 0.88$ ) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาพิเศษ ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานีมีความพึงพอใจที่มีต่อการจัดกิจกรรมด้วยแนวจิตตปัญญาศึกษาอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ การจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาเพื่อปลูกฝังจิตสำนึกค่านิยมที่พึงงาม ( $\bar{x} = 4.56, S.D. = 0.67$ ) การจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาในแต่ละครั้งมีการเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ซักถามปัญหาและแสดงความคิดเห็นในห้องเรียน ( $\bar{x} = 4.55, S.D. = 0.86$ ) การจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษามีความเป็นกันเอง ส่งเสริมให้นักศึกษากล้าแสดงความคิดเห็น กล้าตัดสินใจให้คำแนะนำและรับฟังความคิดเห็น ( $\bar{x} = 4.56, S.D. = 0.72$ ) นักศึกษามีความพึงพอใจต่อความรู้/ประสบการณ์ที่ได้รับจากการจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ( $\bar{x} = 4.56, S.D. = 0.72$ ) ส่วนในประเด็นที่เหลือนักศึกษามีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

### อภิปรายผล

1. นักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาพิเศษ ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ที่เข้าร่วมการพัฒนาการตระหนักรู้ภายในตนเองด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา มีคะแนนการตระหนักรู้ภายในตนเองเฉลี่ยหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่าการพัฒนาการตระหนักรู้ภายในตนเองด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถพัฒนาให้นักศึกษามีการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้น ทั้งนี้เนื่องมาจากผู้วิจัยใช้กระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งจัดตามกรอบการฝึกปฏิบัติกิจกรรมทางจิตตปัญญาศึกษาตามกระบวนการเรียนรู้ 5 ลักษณะ ดังนี้ 1) นักศึกษามีสติรู้สึกตัว 2) การเข้าใจตนเองและยอมรับตนเอง 3) การรับฟังผู้อื่นโดยไม่ตัดสิน 4) มีสัมพันธภาพและความรู้สึกที่ดีต่อเพื่อนในชั้นเรียนมากขึ้น 5) มีความพร้อมในวิชาชีพรู้ โดยกิจกรรมที่ดำเนินการก่อนที่จะเริ่มจัดการเรียนรู้นั้น สิ่งที่ครูผู้สอนได้ทำอย่างสม่ำเสมอคือการตรวจสอบสภาวะอารมณ์ความรู้สึกของตนเองหรือที่นักศึกษาเข้าใจว่า กิจกรรม Check-in โดยแจ้งกติกาและข้อตกลงร่วมกันว่าทุกเรื่องที่เพื่อนพูดหรือสะท้อนออกมา เราจะเคารพและรักษาความลับของเพื่อนไว้ ไม่นำเอาเรื่องเล่าต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชั้นเรียนไปพูดบอกเล่านอกชั้นเรียน สิ่งสำคัญคือการเคารพในคำตอบที่นักศึกษาได้เลือก ครูผู้สอนต้องระวังท่าที ชุ่มเสียง เพื่อให้ศึกษามั่นใจในคำตอบของตนเองในชั้นตอนนี้ครูผู้สอนต้องมีสติกำกับติดตาม ความรู้สึกและความคิดของตนเองให้เท่าทันโดยห้อยแขวนการสรุปการตัดสินเรื่องเล่าของนักศึกษาให้ทัน เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการเรียนรู้ร่วมกัน ชวนคิดและขยายมุมมองจากบทเรียนจริงของผู้เรียนด้วยความเคารพและความเมตตา ดำเนินการบนพื้นฐานของความแตกต่างระหว่างบุคคล ทำให้เขาได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันสามารถแสดงความรู้สึกที่มีต่อกันโดยตรงไปตรงมา ใจกว้างต่อกันมากขึ้น ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เห็นอกเห็นใจกัน ตลอดจนเคารพซึ่งกันและกัน ส่งผลให้ผู้เรียนมีสติรู้สึกตัว เข้าใจตนเองและยอมรับตนเอง รับฟังผู้อื่นโดยไม่ตัดสิน มีสัมพันธภาพและความรู้สึกที่ดีต่อเพื่อนในชั้นเรียนมากขึ้น และมีความพร้อมในวิชาชีพรู้ เน้นให้นักศึกษาเป็นผู้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง หลังการทำกิจกรรมทุกครั้งนักศึกษาจะมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน กล้าแสดงออกแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิต เกิดทักษะ

## วารสารวิจัยและพัฒนาศึกษาพิเศษ

กระบวนการคิด ซึ่งจะส่งผลให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ และการปรับเปลี่ยนแนวคิด ส่วนกระบวนการจะช่วยเอื้ออำนวยให้นักศึกษาเกิดเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีมาสโลว์ (Maslow,1970) ได้กล่าวไว้ว่าคนทุกคนต้องการเป็นที่ยอมรับและยกย่องจากผู้อื่น บุคคลนั้นจะพร้อมยอมรับจุดอ่อนและจุดบกพร่องของตนเองหรือเรียกว่า “รู้จักตนเองตรง ตามสภาพความเป็นจริง” ซึ่งคนทุกคนมีโอกาสที่จะพัฒนาขึ้นมาถึงขั้นนี้ ดังนั้นการจัดกิจกรรมที่ทำให้ นักศึกษาเห็นว่าตนเองมีคุณค่าและเป็นที่ยอมรับของผู้อื่นจะทำให้ นักศึกษาสามารถพัฒนาการตระหนักรู้ ภายตนเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎี โรเจอร์ (Rogers,1978) เชื่อว่า มนุษย์มีธรรมชาติที่ดีมีแรงจูงใจในด้านบวก เป็นผู้ที่มีเหตุผล (Rational) เป็นผู้ที่มีความสามารถเมื่อได้รับการขัดเกลา (Socialized) สามารถตัดสินใจเลือกวิถีชีวิตของตนเองได้ถ้ามีอิสระเพียงพอและมีบรรยากาศเอื้ออำนวย ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ (Full Potential) และพัฒนาไปสู่ทิศทางที่เหมาะสมกับความสามารถของแต่ละบุคคลอันจะนำไปสู่การตระหนักรู้ภายในตนเองอย่างแท้จริง (Self Actualization) และสอดคล้องกับหลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา ดังนี้ 1) การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) คือการเข้าสู่ภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้แล้วสามารถนำจิตใจดังกล่าวไปใช้ใคร่ครวญในด้านพุทธิปัญญา (Cognitive) ด้านระหว่างบุคคล (Interpersonal) และด้านภายในบุคคล (Intrapersonal) 2) ความรัก ความเมตตา (Compassion) คือการสร้างบรรยากาศของความรักความเมตตา ความไว้วางใจ การเข้าใจ และการยอมรับ รวมทั้งการเกื้อหนุนซึ่งกันและกันบนฐานของความมั่นใจในศักยภาพของความเป็นมนุษย์ 3) การเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connectedness) คือการบูรณาการการเรียนรู้ในแง่มุมต่าง ๆ ให้เกิดการเรียนรู้ที่เป็นองค์รวม เชื่อมโยงกับชีวิตและสรรพสิ่งต่าง ๆ ในธรรมชาติอย่างแท้จริง 4) การเผชิญความจริง (Confrontation reality) คือการเปิดโอกาสและสร้างเงื่อนไขให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการได้เผชิญความจริง 2 ด้าน คือ ความเป็นจริงในตนเอง และการเผชิญกับสภาพความเป็นจริงที่แตกต่างไปจากกรอบความเคยชินเดิมของตน กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ในแง่มุมใหม่ 5) ความต่อเนื่อง (Continuity) ความต่อเนื่องของกระบวนการเป็นสิ่งสำคัญของการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงเพราะการเปลี่ยนแปลงพื้นฐาน มักเกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่สะสมที่ จะช่วยสร้างเงื่อนไขภายในให้พร้อมที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้น 6) ความมุ่งมั่น (Commitment) ความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดในการนำ สิ่งที่ได้รับมาสู่ใจของผู้ร่วมกระบวนการและนำเอากระบวนการไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานภายในตนเองอย่างต่อเนื่อง การสร้างแรงบันดาลใจ ปลุกเร้าให้เกิดพลังความมุ่งมั่น ความรักความเมตตา และ 7) ชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) สิ่งสำคัญของกระบวนการ จิตตปัญญา คือ ความเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ที่ค่อย ๆ ก่อตัวจากกระบวนการอบรม และคลี่คลายมาเป็นองค์ประกอบหลักของการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงในกลุ่ม ความสำคัญของชุมชนแห่งการเรียนรู้ เป็นหัวใจของกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา โดยมีเหตุผลในแง่มุมต่าง ๆ 4 ประการ คือ 1) เป็นพื้นที่ที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างลึกซึ้งบนพื้นฐานของการยอมรับซึ่งกันและกัน 2) เป็นแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลาย เกิดมุมมองความรู้สึก และแง่มุมความเป็นจริงที่แตกต่างกันออกไป 3) ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างสมาชิกกลุ่ม และ 4) ความรู้สึกเป็นชุมชนที่มีเป้าหมาย ความสนใจ และอุดมการณ์ร่วมกัน สอดคล้องกับสลักจิต ตรีธณโภาส (2553) ได้ทำการวิจัยเพื่อศึกษาผลการพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ด้วยการจัดกระบวนการการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา และเพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาที่เกี่ยวกับการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา โดยภาพรวมนักศึกษามีความพึงพอใจในรูปแบบการเรียนการสอน การ

## วารสารวิจัยและพัฒนาการศึกษาพิเศษ

ทำสมาธิทุกครั้งก่อนและหลังเรียนส่งผลให้เขามีสติในหลายด้าน ด้านการเรียน ด้านการปรับอารมณ์ของตนเอง ด้านการใช้สติในชีวิตประจำวันได้รู้จักคิดวิเคราะห์ที่ใคร่ครวญในปัญหาต่าง ๆ อย่างมีสติควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีกว่าก่อนการทดลอง โดยใจเย็นมองโลกในแง่ดีมีความสุขกับการเรียน ได้เรียนรู้และเข้าใจตนเอง ในขณะเดียวกัน ก็เรียนรู้ผู้อื่นด้วย ละมัด เลิศล้ำ และชนิดา ธนสารสุธี (2556) ที่พบว่าการนำกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาสู่รายวิชาผ่านโครงการมิตรภาพบำบัด การดูแลเอื้ออาทรแบบประคับประคองในผู้ป่วยโรคเรื้อรังและผู้ป่วยระยะสุดท้ายส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลเกิดความรู้สึกผ่อนคลายสงบมีการเรียนรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคล เข้าใจยอมรับความคิดเห็นและมุมมองที่แตกต่างกัน เกิดความเข้าใจทั้งตนเองและผู้อื่นเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน เกิดการตระหนักรู้ภายในด้วยตนเอง เกิดปัญญา เกิดความรักความเมตตา เกิดการถ่ายทอดพลังแห่งความดีงามและความปรารถนาดีให้แก่กัน รู้จักปล่อยวาง เรียนรู้ที่จะอยู่กับตนเอง เพื่อให้เกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหา เกิดความยินดีความปลื้มปิติ ความอิมเอิบใจ เมื่อได้ดูแลผู้ป่วยด้วยหัวใจ รู้สึกรักและเห็นคุณค่าในวิชาชีพพยาบาล สอดคล้องกับการศึกษาของ วรพรรณ จันทร์เมือง (2559) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาต่อสุขภาวะจิตวิญญาณของนักศึกษาพยาบาลพบว่าหลังทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนสุขภาวะจิตวิญญาณสูงกว่าก่อนการทดลอง รวมทั้งสอดคล้องกับการศึกษาของกรศศิริ ชิตดี และณัฐพร อุทัยธรรม (2560) ที่พบว่าการพัฒนาบุคลิกภาพนักศึกษาพยาบาลโดยใช้กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาที่ประกอบด้วยกิจกรรมสร้างเป้าหมาย กิจกรรมงล้อ 4 ทิศ กิจกรรมเปิดพื้นที่การเรียนรู้ กิจกรรมผ่อนคลายตระหนักรู้การสวดมนต์/ภาวนา และกิจกรรมประยุกต์ใช้ทฤษฎีบุคลิกภาพ ช่วยให้นักศึกษาพยาบาลปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อปฏิบัติสิ่งใหม่ๆ ต่อตนเอง เข้าใจตนเองได้อย่างลึกซึ้ง มีความรักความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าการนำกิจกรรมการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษามาใช้ร่วมกับการจัดการเรียนสอน สามารถส่งเสริมความตระหนักรู้ภายในตนเองของนักศึกษา ช่วยให้นักศึกษาเข้าใจตนเองและบุคคลอื่น ทั้งนี้สรุปได้ว่าแนวคิดจิตตปัญญาเป็นการพัฒนาอย่างเป็นองค์รวมที่สามารถสอดแทรกในการจัดการเรียนการสอนในรูปแบบต่าง ๆ ทำให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคล เกิดการเข้าใจและยอมรับตนเอง ได้ฝึกการมีสติมีการใคร่ครวญของตนเอง เป็นผู้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมและยอมรับในตัวตนของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น

2. นักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาพิเศษ ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ที่เข้าร่วมการพัฒนาการตระหนักรู้ภายในตนเองด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา มีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับมาก เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า การจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษามีผลต่อความพึงพอใจของนักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาพิเศษ ทั้งนี้ เพราะการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาเป็นลักษณะหนึ่งของการเรียนรู้ที่ผู้เรียนมีส่วนร่วม ซึ่งครูผู้สอนจะมีบทบาทเปลี่ยนแปลงไป กล่าวคือ แทนที่จะถ่ายทอดความรู้แล้วให้ผู้เรียนทำตาม ครูจะออกแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้โดยจัดสภาพแวดล้อมที่จะกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง จึงทำให้นักศึกษามีความพึงพอใจต่อการจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับแนวคิดของจิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร (2550) ที่กล่าวไว้ว่าการเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นได้ผู้เรียนต้องมีความพึงพอใจและรู้สึกยอมรับ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ฆนัท ธาตุทอง (2552) ที่กล่าวว่านักศึกษามีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนการสอนด้วยรูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะทางปัญญาตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาของประเทศไทยในระดับมาก และ

## วารสารวิจัยและพัฒนาการศึกษาพิเศษ

สอดคล้องกับงานวิจัยของ พลวัต วุฒิประจักษ์ (2553) ที่พบว่านักศึกษาครูมีความพึงพอใจต่อหลักสูตรรายวิชา จิตตปัญญาศึกษาอยู่ในระดับมากที่สุด และต้องการให้เปิดสอนในหลักสูตรวิชาชีพครู เพราะเป็นวิชาที่มีประโยชน์ ต่อผู้เรียน สามารถนำหลักการและแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาไปขยายผลสู่ชั้นเรียน

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะที่ได้จากผลการวิจัย

1. การนำกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาไปใช้ ผู้สอนจำเป็นต้องมีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติตามแนวจิตตปัญญาศึกษา พัฒนามิติทางจิตวิญญาณ และใช้ประสบการณ์ที่ผ่านการฝึกถ่ายทอด และกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการตระหนักรู้ จึงจะทำให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงภายใน รู้จักสะท้อนตนเอง (Self - Reflection) ในตัวผู้เรียน จนเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง (Self - Realization)

2. ควรมีการนำกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาไปใช้ในการพัฒนานักศึกษาครู ทุกสาขาวิชา โดยมีการบูรณาการแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาในการจัดการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎี และภาคฝึกปฏิบัติ เพื่อให้ นักศึกษาได้มีการตระหนักรู้และเท่าทันความคิดของตนเองส่งผลให้เกิดความพร้อมในการฝึกปฏิบัติและมีความสุขในการเรียนรู้ในทุกรายวิชา โดยต้องมีการศึกษาคู่มีอย่างละเอียดในแง่การใช้เทคนิคในกิจกรรมต่าง ๆ เพราะเทคนิคมีความเฉพาะทางจิตวิทยาที่จำเป็นต้องอาศัยผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญ และผ่านการศึกษาค้นคว้าที่เกี่ยวข้องมาแล้วในระดับหนึ่ง หากยังไม่มีความรู้ควรศึกษาความรู้และหลักการต่าง ๆ อย่างละเอียดก่อนนำไปใช้

3. ควรมีจัดการเรียนการสอนที่นำกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาไปใช้ในการพัฒนานักศึกษา อย่างต่อเนื่องตลอดหลักสูตร เพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเอง ของนักศึกษา และมีการวัดและประเมิน ความตระหนักรู้ในตนเองอย่างต่อเนื่อง

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยครั้งนี้ศึกษากับกลุ่มนักศึกษาในระดับปริญญาตรี สาขาวิชาการศึกษาพิเศษ ชั้นปีที่ 1 ในการวิจัยต่อไป ควรขยายกลุ่มตัวอย่าง ไปสู่ระดับมัธยมศึกษาและกลุ่มบุคคลทั่วไป หากได้ประเมินเบื้องต้นแล้วว่าการตระหนักรู้ในตนเองตั้งแต่ระดับปานกลางลงมา ควรนำเข้าสู่กระบวนการพัฒนาเพื่อสนับสนุนหรือส่งเสริมให้ บุคคลมีการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มให้สูงขึ้นต่อไป

2. ควรมีการศึกษาในนักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาพิเศษ ชั้นปีอื่น ๆ ด้วย เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้นักศึกษาได้เข้าใจ และตระหนักรู้ในตนเอง ก่อนที่จะออกไปปฏิบัติงานจริงในสถานศึกษาต่อไป

3. ควรทำการศึกษาแบบเปรียบเทียบ 2 กลุ่ม เพื่อยืนยันผลที่เกิดจากกระบวนการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา และจัดให้กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา แต่มีความสนใจทำกิจกรรมภายหลังสิ้นสุดการวิจัย หรือนำกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาไปเรียนรู้ซ้ำอีกครั้งในรายวิชาต่าง ๆ

## วารสารวิจัยและพัฒนาการศึกษาพิเศษ

### บรรณานุกรม

- กรศศิ์ร ชิตดี และณัฐพร อุทัยธรรม (2560). *กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา กลยุทธ์การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาพยาบาล*. วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2553). *พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม(ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 และ (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- ฉันท ชาติทอง. (2552). *เทคนิคการพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา*. นครปฐม : เพชรเกษมการพิมพ์.
- จิรัฐกาล พงศ์ภคเชียร. (2550). *การวิจัยและพัฒนาจิตตปัญญาศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาไทย*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- \_\_\_\_\_. (2553). *จิตตปัญญาศึกษา การเรียนรู้สู่จิตสำนึกใหม่*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2560). *การวิจัยเบื้องต้น*. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ประเวศ วะสี. (2550). *เศรษฐกิจพอเพียงและประชาสังคม แนวทางพลิกฟื้นเศรษฐกิจสังคม*. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- พลวัฒน์ วุฒิประจักษ์. (2553). *การพัฒนาหลักสูตรรายวิชาจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักศึกษาครูเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์*. วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- พุดินา ทรงแบบดีชัย. (2553). *ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5*. *วารสารศึกษาศาสตร์ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา*. 4(4),17-34.
- รุ่งทิวา โพธิ์ไต้. (2552). *ผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ละมัต เลิศล้ำ และชนิดา ธนสารสุธี (2556). *การจัดการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา(Contemplative Education) เพื่อพัฒนาการให้บริการสุขภาพด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์*. รายงานวิจัยวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์นครสวรรค์.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2553). *เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- วรวรรณ จันทร์เมือง (2559). *ผลของโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาต่อสุขภาวะจิตวิญญาณของนักศึกษาพยาบาล*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. สงขลา :มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- หทัยา ดำรงค์ผล. (2560). *ทักษะชีวิตในเด็กวัยเรียน : School Age Children Life Skills*. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 62(3), 271-276.
- สลักจิต ตรีธรรโสภาส. (2553). *การศึกษาผลการพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ด้วยกระบวนการ เรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา รายวิชาจิตวิทยาสำหรับครู นักศึกษาโปรแกรมวิทยาศาสตร์ทั่วไป*. คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม.

- Ackerman, C. E. (2019). *My pocket gratitude: Anytime exercises for awareness, appreciation, and joy*. Adams Media.
- Boonyaprapun, B. (2020). Development of manual for self-awareness of undergraduate students. *The Journal of Faculty of Applied Arts*, 13(1), 74-85. [In Thai]
- Chaiyapan, M. (2019). *Human behavioral development*. Chulalongkorn University Press. [In Thai]
- Lynn, A. (2004). *The EQ difference: A powerful plan for putting emotional intelligence to work*. New York: Harper & Row.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row.
- Rogers, E. (1978). *Mass Media and Interpersonal Communication*. Chicago: Rand McNally. College Publishing Company.