

ภาพสะท้อนผ่านประสบการณ์การจัดการเรียนรู้เพื่อความเป็นมนุษย์  
ที่สมบูรณ์ : กรณีศึกษารายวิชาจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิต

*The Reflection Through The Experience of Humanized Educare  
Program : A Case Study of Psychology for Quality of Life Course*

วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์\*

warakorn13@gmail.com

**บทคัดย่อ**

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการสะท้อนคิดของนิสิตที่เรียนวิชาจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิต โดยใช้กิจกรรมการสอนตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษา จำนวน 35 คน ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลโดยการสังเกต การถาม การสนทนา การรวบรวมร่องรอยจากการสะท้อนคิดผ่าน “สมุดเล่มเล็ก” และจากผลงานรายกิจกรรม วิเคราะห์ข้อมูลเชิงอุปนัย และสรุปผลตามการเรียนรู้เป็น 3 มิติ

ผลการศึกษา ซึ่งให้เห็นว่า นิสิตสามารถสะท้อนคิดถึงการเปลี่ยนแปลงภายในตนจากการร่วมกิจกรรม จิตตปัญญาศึกษา ซึ่งจำแนกเป็น 3 มิติ ได้ดังนี้ มิติด้านปัญญา สรุปได้ 3 ประการคือ 1) ได้ตระหนักในการดูจิต รู้เท่าทันความคิด และการเปลี่ยนแปลง 2) การฝึกสมาธิ ทำให้รับรู้ถึงความสุขที่เกิดจากภายใน และ 3) เกิดความเข้าใจสถานการณ์รอบข้าง เป็นการมองโลกตามความเป็นจริง มิติด้านคิด สรุปได้ 3 ประการคือ 1) ได้ฝึกประสบการณ์การคิดอย่างมีเหตุมีผล คิดใคร่ครวญ และลึกซึ้ง 2) ตระหนักถึงการคิดเชิงบวก และ 3) เห็นความสำคัญของการเรียนรู้ลักษณะจิตเพื่อพัฒนาการคิดของตน และมิติด้านปฏิบัติ สรุปได้ 2 ประการคือ 1) ตระหนักถึงความเข้าใจผู้อื่น อย่างที่เขาเป็น 2) การเป็นจิตอาสา ก่อให้เกิดการเข้าใจชีวิต และได้ประสบการณ์ชีวิต

**คำสำคัญ :** จิตตปัญญาศึกษา, ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์, การจัดการเรียนรู้

**Abstract**

This research was study the idea of a reflection of 35 students in the Psychology for Quality of Life course by used the concept of “Humanized Educare”. The research used qualitative research methods. Data were collected by observation, discussion questions, gathering evidence of reflective thought through “notebook” and “the work of activity” of the students in the class. Inductive data analysis, synthesize knowledge and essence of reflection ideas into 3 domain.

\*ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาจิตวิทยาประยุกต์ สังกัดภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

The results indicated that students can reflect on their thinking changes which were classified as a three-dimensional: 1. **Wisdom**- summarized three reasons: 1) be aware of the psychological view, knowingly ideas and change 2) meditation gives recognition to happiness 3) understanding the situation and see the world as it actually happens. 2. **Thinking**- summarized three reasons: 1) practice experience with thinking logically, and contemplation. 2) recognizes the positive thinking and 3) learning to improve mental thoughts. 3. **Activity**- summarized two reasons: 1) realize that understanding others was actually filled and 2) become volunteer and learning experiences

**Keywords** : Contemplative Education, Human Educare, Teaching and Learning

## บทนำ

“การเปลี่ยนแปลงสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์” คือเป้าหมายสูงสุดแห่งการพัฒนาคน แม้พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติจะกำหนดจุดมุ่งหมายของการพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุขก็ตาม หากพิจารณาถึงความหมายที่อยู่เบื้องหลังที่แท้ นั่นก็คือการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์นั่นเอง

ตามมุมมองของผู้วิจัย สังเกตว่า ตลอดระยะเวลาการปฏิรูปการศึกษาที่ผ่านมา ไม่ว่าจะยุคที่สมัยก็ตาม ต่างพยายามค้นหาวิธีการที่จะพัฒนาผู้เรียนให้ถึงเป้าหมายสูงสุดให้ได้ ผ่านการเรียนรู้ ลองผิดลองถูกมาาก แม้ว่าในยุคหนึ่งจะเพลิงพร้าหลงทางมุ่งสร้างให้คนเป็นคนเก่ง มีอำนาจ โดดเด่นเหนือผู้อื่น โดยเชื่อว่า ผู้ที่เก่งที่สุด จะมีอำนาจสูงสุด สามารถช่วงชิงพื้นที่เพื่อแสดงความ “อหังการ” แข่งขันสู่ความเป็น “มหาอำนาจ” กุมชะตาชีวิตของผู้ที่ตกอยู่ในฐานะที่ด้อยกว่า ความเชื่อนี้ได้นำมาซึ่งความ “ล่มสลาย” ของการพัฒนามนุษย์ จนสุดท้ายได้ตระหนักได้ว่า ที่ผ่านมาก็คือการสูญเสียอย่างสิ้นเชิง สำคัญที่สุดคือ “การสูญเสียทางจิตวิญญาณ” นั่นคือ “ความไร้มนุษยธรรม”

“เมื่อพบความสูญเสีย จึงเห็นแสงสว่างเบื้องหน้า” ต่อมาระบบการศึกษาจึงพัฒนาขึ้นโดยผสมผสานระหว่าง “ความดี ความเก่ง และความสุข” โดยมีความดีนำทาง มีความเก่งเป็นอาวุธ และมีความ

สุขเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต ปัจจัยทั้งสามนี้จึงเป็นจุดหมายสูงสุดของการพัฒนาคน (ปัญญา นาแพงหมื่น, ม.ป.ป.) การแสวงหาหนทาง เพื่อให้ถึงจุดหมายจึงเกิดขึ้น “จิตตปัญญาศึกษา” (Contemplative Education) คือหนึ่งในวิธีการเรียนรู้ที่นำผู้เรียนไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่มีลักษณะพิเศษคือ มุ่งไปที่การพัฒนาชีวิตโดยการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองอย่างลึกซึ้งและเชื่อมโยงไปสู่การเปลี่ยนแปลงของสังคมและโลก จากรากฐานของการปฏิบัติและฝึกฝนจริง (ธนา นิลชัยโกวิทย์, 2550)

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เป็นหน่วยหนึ่งของสังคม ที่ให้ความสำคัญในการขับเคลื่อนกระบวนการพัฒนาคนสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ โดยเฉพาะผู้ที่ขึ้นชื่อว่า “แม่พิมพ์ของชาติ” ปีพุทธศักราช 2552 คณะศึกษาศาสตร์จึงได้นำหลักคิด “Humanized Educare” มาเผยแพร่ให้คณาจารย์ได้เห็นถึงความสำคัญ เพื่อนำไปสู่การประยุกต์ใช้ในการจัดกระบวนการเรียนการสอนตามความสมัครใจ

วิชาจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิตเป็นวิชาศึกษาทั่วไป ที่เปิดสอนในระดับปริญญาตรี โดยภาควิชาจิตวิทยาและจิตวิทยาประยุกต์ เป็นวิชาที่เน้นเนื้อหาในการทำความเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ การถ่ายทอดทางสังคม สุขภาพจิต การเผชิญปัญหาและวิกฤตในชีวิต การปรับกายและจิตเพื่อความเข้มแข็งในชีวิต การวางแผนและกำหนดเป้าหมายของชีวิต ตลอดจนงานการ

พัฒนาทักษะจิตเพื่อสร้างสรรค์ความงามของชีวิต โดยคาดหวังว่า นิสิตจะสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการทำงานและการดำเนินชีวิตประจำวัน พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง รวมถึงมีความสามารถในการเข้าใจผู้อื่น และส่งเสริมผู้อื่นให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

ด้วยหลักการและแนวคิดของวิชาดังกล่าว หากพิจารณาให้ลึกซึ้งแล้ว ก็คือกระบวนการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายใน โดยใช้หลักจิตวิทยานั้นเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของจิตตปัญญาศึกษา (ศุภย์ส่งเสริมและพัฒนาแผ่นดินเชิงคุณธรรม, 2551) ดังนั้น ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นผู้สอนรายวิชาดังกล่าวจึงได้นำหลักคิด “Humanized Educare” หรือ หลักการทาง “จิตตปัญญาศึกษา” มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับเนื้อหาวิชา ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้บูรณาการเนื้อหาวิชาแฝงไว้ในรูปของกิจกรรมการปฏิบัติแนวจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งผู้เรียนต้องเรียนรู้ด้วยประสบการณ์เชิงประจักษ์

กระบวนการจัดการเรียนการสอน ดังกล่าว มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดจิตสำนึกสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ตื่นรู้ ตระหนักในคุณค่าของชีวิต และเกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานภายในตน โดยอาศัยหลักกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ สังเคราะห์ความคิดออกมาเป็นภาพสะท้อนคิด 3 มิติ คือ 1) มิติด้านปัญญา เป็นการเรียนรู้เพื่อจุดใจให้เกิดสติ รู้เท่าทันความคิด และการเปลี่ยนแปลง 2) มิติด้านการคิด เป็นการฝึกใช้เหตุใช้ผลในการวิเคราะห์สังเคราะห์สิ่งที่รับรู้อย่างใคร่ครวญลึกซึ้ง และ 3) มิติด้านปฏิบัติ เป็นการเรียนรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติอย่างผู้ที่มีจิตอาสาโดยคำนึงถึงความเข้าใจในวิถีชีวิตที่หลากหลายเป็นจุดเริ่มต้น

กระบวนการเรียนรู้ทั้งหมด ถูกบูรณาการเข้าสู่กระบวนการเรียนการสอนในรูปของกิจกรรมการปฏิบัติ ได้แก่ “คือตัวฉันและความสุขในชีวิต” “กระจกสะท้อน” “สมการแห่งความสุข” “กล่องความคิดมหัศจรรย์” “คนบันดาลใจ” “เรื่องเล่าคนต่างวิถี” “ลักษณะจิต

พัฒนาชีวิตอย่างสร้างสรรค์” “ประสบการณ์หลายชีวิต” และ “ธรรมะส่งท้าย”

ด้วยคุณค่าของหลักจิตตปัญญาศึกษา ผู้วิจัยจึงเห็นประโยชน์ของหลักคิดดังกล่าว จึงนำพาผู้เรียนมุ่งสู่เป้าหมายของการเปลี่ยนแปลงภายในตนให้ดีที่สุด โดยถือว่าภาพสะท้อนที่ได้ทั้งหมดเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียน และผู้เรียนกับผู้วิจัย ซึ่งมีได้อยู่ในฐานะ “ผู้สอนหน้าชั้นเรียน” แต่เป็นเสมือนผู้ขับเคลื่อนกระบวนการหรือผู้เชื่อมโยงประสบการณ์ (Facilitator) (ธนา นิลชัยโกวิท, 2550) ร่วมกัน

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสังเคราะห์ความคิดของนิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้เชิงประสบการณ์จิตตปัญญาศึกษา ในรายวิชาจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิต โดยสังเคราะห์ภาพสะท้อนคิดออกเป็น 3 มิติ คือ 1) มิติด้านปัญญา 2) มิติด้านการคิด และ 3) มิติด้านปฏิบัติ

### กรอบแนวคิดของการวิจัย

ในการจัดการเรียนรู้รายวิชาจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิต โดยใช้กระบวนการหลักจิตตปัญญาศึกษา 7 ประการ หรือ “7 C’s” (ธนา นิลชัยโกวิท และคณะ, 2550) คือ

1. หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) คือการเข้าสู่ภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ และนำจิตใจดังกล่าวไปใช้ทำงานอย่างใคร่ครวญทั้งในด้านพุทธิปัญญา (Cognitive) ด้านระหว่างบุคคล (Interpersonal) และด้านภายในบุคคล (Intrapersonal)

2. หลักความรักความเมตตา (Compassion) คือ การส่งพลังออกเพื่อโอบอุ้มดูแลกลุ่มของกระบวนการ และการจัดกระบวนการด้วยสิ่งแวดล้อมและบริบทที่เกื้อกูลต่อการเรียนรู้ (สัปปายะ)

3. หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection) คือ การช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมเชื่อมโยงประสบการณ์ในกระบวนการเข้ากับชีวิตได้ นำไปสู่การทำให้กระบวนการเข้ามาสู่ภายใน (Internalization) บูรณาการสู่วิถีชีวิต และการเอื้อให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างผู้เข้ารับการอบรมด้วยกัน เชื่อมโยงกับชุมชนและจักรวาล

4. หลักการเผชิญหน้า (Confrontation) คือ การเปิดให้ผู้เข้ารับการอบรมออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตนเอง เพื่อเข้าเผชิญกับพื้นที่เสี่ยงเพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ๆ และเข้าใจถึงข้อจำกัดและศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้และพัฒนา

5. หลักความต่อเนื่อง (Continuity) คือ การสร้างความไหลลื่นของกระบวนการ อันช่วยให้เกิดพลังพลวัตต่อการเรียนรู้ เพื่อช่วยเอื้อให้ศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เข้ารับการอบรมได้รับการปลดปล่อย และสามารถเข้าทำงานเพื่อบ่มเพาะพัฒนา

6. หลักความมุ่งมั่น (Commitment) คือ การเอื้อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำเอากระบวนการกลับไปใช้ในวิถีชีวิตอย่างต่อเนื่อง ภายหลังจากการเข้าร่วมการอบรม เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน และ

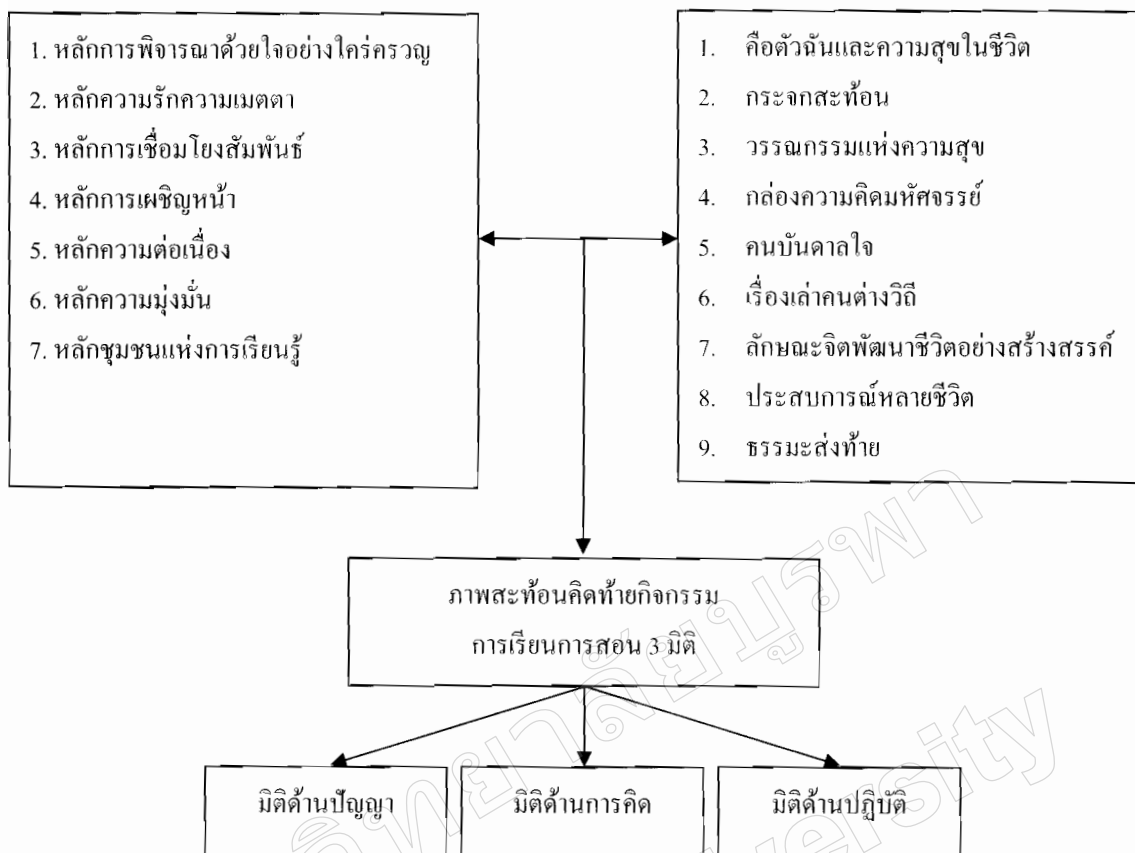
7. หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) คือ ความรู้สึกเป็นชุมชนร่วมกันของผู้เข้ารับการอบรม

รวมทั้งกระบวนการ ที่เกื้อหนุนให้เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคน รวมไปถึงการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องและเชื่อมโยงกับชีวิต

จากพื้นฐานแนวคิดของกระบวนการ 7 Cs ข้างต้น ผู้วิจัยได้ผสมผสานเข้ากับกิจกรรมเชิงจิตวิทยา 9 กิจกรรม คือ “คือตัวฉันและความสุขในชีวิต” “กระจกสะท้อน” “วรรณกรรมแห่งความสุข” “กล่องความคิดมหัศจรรย์” “คนบันดาลใจ” “เรื่องเล่าคนต่างวิถี” “ลักษณะจิตพัฒนาชีวิตอย่างสร้างสรรค์” “ประสบการณ์หลายชีวิต” และ “ธรรมะส่งท้าย” เมื่อเสร็จสิ้นแต่ละกิจกรรม ผู้วิจัยทำการสังเคราะห์ภาพสะท้อนคิดของผู้เรียนเป็น 3 มิติ ได้แก่

1. มิติด้านปัญญา เป็นการเรียนรู้เพื่อจุดให้ เกิดสติ รู้เท่าทันความคิด และการเปลี่ยนแปลง
2. มิติด้านการคิด เป็นการฝึกใช้เหตุใช้ผลในการวิเคราะห์สังเคราะห์สิ่งที่รับรู้อย่างไร้ครวญ ลึกซึ้ง
3. มิติด้านปฏิบัติ เป็นการเรียนรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติอย่างผู้ที่มีจิตอาสาโดยคำนึงถึงความเข้าใจในวิถีชีวิตที่หลากหลายเป็นที่ตั้ง

ซึ่งสรุปเป็นภาพโครงสร้างกรอบแนวคิดได้ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### แหล่งข้อมูล

จากการสะท้อนความคิดเห็นของนิสิตระหว่างดำเนินกิจกรรม และแง่คิดที่ได้ทำกิจกรรมในสมุดบันทึกการเรียนรู้ ดังนั้นในกระบวนการวิจัย นิสิตจึงเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) โดยเป็นนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนวิชาจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิต จำนวน 35 คน

#### ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ผู้วิจัยดำเนินการจัดการเรียนรู้ทั้งสิ้น 18 สัปดาห์ ใช้เวลาเรียนปกติในวิชาเรียนจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิตสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง 40 นาที โดยดำเนินการตามขั้นตอนโดยสรุป ดังนี้

1. **ขั้นนำ** เป็นการเกริ่นนำ กล่าวทักทาย และวิพากษ์ปัญหาสังคมโดยทั่วไป และประเมินสภาวะจิตประจำวันด้วยแบบประเมินทางจิตวิทยา เช่น ความสุข ความเครียด ฯลฯ
2. **ขั้นดำเนินการ** เป็นการดำเนินกิจกรรมตามแผนที่ได้จัดไว้ในแต่ละสัปดาห์ สมาชิกทุกคนจะได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึง
3. **ขั้นสรุป** เป็นการสรุปเนื้อหาร่วมกัน และให้สมาชิกบันทึกประสบการณ์ใน “สมุดเล่มเล็ก” จากนั้นก่อนเลิกชั้นเรียน สมาชิกทุกคนจะใช้เวลาอยู่กับตนเอง ประมาณ 10 นาที และฟัง “ชลระมะสังท้าย”

### บทบาทของนักวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินบทบาทในการวิจัยดังนี้

1. แม้ผู้วิจัยจะเป็นอาจารย์ประจำวิชา แต่ขณะดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ผู้วิจัยดำรงบทบาทเป็นผู้ร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ และผู้ดำเนินการให้การสะท้อนคิดเป็นไปได้อย่างราบรื่น (facilitator)

2. การสร้างปฏิสัมพันธ์กับนิสิต ผู้วิจัยจะไม่ย่นสอนหรือบรรยายหน้าชั้นเรียน จะนั่งกลมกลืนอยู่ในระดับเดียวกับกับนิสิต พูดคุยทักทายในเรื่องที่ผ่อนคลาย กอปรกับรูปแบบกิจกรรมเป็นกระบวนการที่ก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันในห้องเรียน ทำให้บรรยากาศในห้องเรียนเป็นกันเอง ไม่มี “กำแพงความรู้สึกรึ” กั้นกลางระหว่าง นิสิตและผู้วิจัย

3. ทุกครั้งที่ผู้วิจัยเก็บข้อมูลการสะท้อนคิด ผู้วิจัยจะดำเนินการอย่างเป็นธรรมชาติ เข้าไปพูดคุยอย่างไม่เป็นทางการ แต่ไม่ละเลยที่จะแจ้งถึงวัตถุประสงค์ของการเก็บข้อมูล ว่าต้องการศึกษาข้อมูลอะไร

4. เมื่อดำเนินการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยจะกล่าวทวนข้อมูลหรือข้อสะท้อนคิดที่ได้ เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลได้ตรวจสอบว่า ข้อมูลที่ผู้วิจัยเข้าใจนั้น เป็นการเข้าใจที่ถูกต้องตามมุมมองของนิสิตหรือไม่

5. ผู้วิจัยให้การพิทักษ์สิทธิ์กับนิสิตทุกรายตลอดกระบวนการวิจัย เปิดโอกาสให้มีการซักถามข้อสงสัย ไม่มีการเปิดเผยรายชื่อ จะใช้เพียงนามสมมติ และจะไม่เก็บข้อมูลหากนิสิตไม่พร้อมให้ข้อมูลในครั้งนั้น

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยเทคนิคที่หลากหลาย ทั้งนี้เพื่อต้องการนำเสนอภาพที่ชัดเจนและสมบูรณ์ของการสะท้อนคิด ได้แก่ การสนทนา การสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมและร่องรอยจากการสะท้อนคิดใน ใบงาน และสมุดบันทึกการเรียนรู้ประจำวัน จากนั้นทำการสังเคราะห์ความรู้ และเชื่อมโยงความสัมพันธ์จากข้อค้นพบ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การสนทนา (Dialogue) เป็นการสนทนาพูดคุยอย่างเป็นธรรมชาติโดยการตั้งประเด็นคำถาม เพื่อให้เกิดการคิดวิพากษ์และการแสดงความคิดเห็นร่วมกัน ส่วนการถามจะไม่มีขั้นตอนหรือลำดับข้อคำถาม ขึ้นอยู่กับสถานการณ์หรือประเด็นที่กำลังพูดถึง โดยพยายามปฏิบัติให้กลมกลืนกับสภาพการณ์ในขณะทำการสนทนา โดยใช้คำถามที่เข้าใจง่าย หากนิสิตไม่เข้าใจคำถาม หรือตอบไม่ตรงคำถาม ผู้วิจัยจะตั้งคำถามใหม่ที่เข้าใจง่ายขึ้น การสนทนาจะดำเนินการอย่างไม่เร่งรีบ ไม่มีกำหนดเวลาที่ตายตัว ในขณะที่สนทนา ผู้วิจัยจะฟังด้วยความใส่ใจ และแสดงกริยาโต้ตอบเพื่อตอบรับในเชิงรับรู้อย่างเต็มที่ ทั้งนี้ผู้วิจัยจะจดบันทึกข้อมูลไปพร้อม ๆ กันด้วยตนเอง โดยทำการสรุปและจัดรายละเอียด เกี่ยวกับเนื้อหาและข้อสังเกตที่ได้ รวมถึงรายละเอียดที่เป็นสาระประโยชน์ต่อข้อมูลการวิจัย อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยระมัดระวังที่จะมิให้ตนเองเข้าไปมีอิทธิพลต่อระบบความคิดของนิสิต ตลอดจนตระหนักถึงจรรยาบรรณของนักวิจัยตลอดการสนทนา

2. การสังเกต (Observation) ผู้วิจัยใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วมในฐานะผู้สังเกต (Participant as Observer) เป็นการเข้าร่วมกิจกรรมในส่วนที่ผู้วิจัยสนใจศึกษาเท่านั้น และมีการเปิดเผยบทบาทของตนเอง นอกจากนี้ในขณะที่ทำการสนทนาจะสังเกตจากเนื้อหาคำพูด ภาษาที่ใช้ ท่าทาง น้ำเสียง การพูดคุย บุคลิกภาพ และอากัปกริยาต่าง ๆ ที่นิสิตแสดงออกในขณะที่สนทนา รวมถึงสังเกตการทำงาน และการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียน นอกจากนี้ผู้วิจัยยังสังเกต ประสบการณ์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตัวนิสิต เช่น การบันทึกประจำวัน สิ่งของเครื่องใช้ หรือรูปถ่าย ที่มีความหมายแก่กลุ่มเป้าหมาย ทั้งนี้ การสังเกตประสบการณ์ดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยทราบถึง อารมณ์ ความคิด และความรู้สึกตามประสบการณ์การรับรู้ของนิสิตได้มากขึ้น

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์เป็นระยะ ๆ โดยเริ่มจากทำความเข้าใจความหมายและประสบการณ์ที่ได้จากการศึกษา แล้วสังเคราะห์ประสบการณ์ต่าง ๆ ของนิสิตโดยพิจารณาพร้อมกับบริบท ต่าง ๆ ที่มีอยู่ในมือ ซึ่งจะมีการเชื่อมโยงกับหลักคิดทางจิตตปัญญาศึกษา

ต่อมา ผู้วิจัยทำการตรวจสอบข้อมูลที่ได้ทุกระยะว่ามีข้อมูลใดตกหล่นบ้าง หรือไม่ชัดเจนในประเด็นใด พร้อมทั้งย้อนกลับไป เพื่อเติมเต็มข้อมูลที่ขาดหาย ทั้งนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนที่สุด ข้อมูลวิจัยทั้งหมดดังกล่าว ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์เชิงอุปนัย (Inductive) ตามแนวทางของการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยกระทำทันทีที่เก็บข้อมูลหลักฐานจากแหล่งต่าง ๆ มาได้จำนวนหนึ่ง ข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลในระยะแรกนี้จะเป็นตัวบ่งชี้ทิศทางการเก็บรวบรวมข้อมูลในระยะต่อไป ดังนั้น การเก็บรวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล จึงเป็นกระบวนการที่ดำเนินไปด้วยกัน

องค์ประกอบสำคัญของการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย

1. การจัดระเบียบข้อมูล (Data organizing) เป็นกระบวนการจัดการด้วยกรรมวิธีต่าง ๆ เพื่อให้ข้อมูลเป็นระเบียบ ทั้งในกายภาพแลในทางเนื้อหาพร้อมที่จะแสดงและนำเสนออย่างเป็นระบบได้

2. การแสดงข้อมูล (Data Display) เป็นกระบวนการนำเสนอข้อมูล ส่วนใหญ่อยู่ในรูปของการพรรณนา อันเป็นผลมาจากการเชื่อมโยงข้อมูลที่จัดระเบียบแล้วเข้าด้วยกันตามกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิเคราะห์ เพื่อบอกเรื่องราวของสิ่งที่ศึกษาและตามความหมายที่ข้อมูลซึ่งได้ถูกจัดระเบียบไว้ดีแล้ว “พูด” ออกมา

3. การหาข้อสรุป การตีความ และการตรวจสอบความถูกต้องแม่นยำของผลการวิจัย (Conclusion, interpretation, and verification) เป็นกระบวนการหาข้อสรุปและการตีความหมายของ

ผลหรือข้อค้นพบที่ได้จากการแสดงข้อมูล รวมถึงการตรวจสอบว่าข้อสรุป/ความหมายที่ได้นั้นมีความถูกต้องแม่นยำ นำเชื่อถือเพียงใด ข้อสรุปและสิ่งที่ตีความออกมานั้นอาจจะอยู่ในรูปของคำอธิบาย กรอบแนวความคิด หรือทฤษฎีเกี่ยวกับเรื่องที่ทำกรวิเคราะห์นั้น

สำหรับการตีความหมายของการวิเคราะห์ครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการในลักษณะการค้นหาคำสรุปผลรวม (Categorical aggregation) (Stake, 1995) กล่าวคือ ผู้วิจัยจะพยายามค้นหาความหมายโดยรวมของข้อมูลย่อยหลายหน่วย ที่แยกออกมาจากกลุ่มของกรณีตัวอย่างหรือเหตุการณ์เฉพาะที่สนใจจำนวนหลายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ในสภาวะการณ์ที่แตกต่างกัน (Collection of instances)

ขั้นตอนสุดท้ายนี้ เป็นการเชื่อมโยงเพื่อดูความสัมพันธ์ของข้อมูลตามกรอบแนวคิดที่วางไว้

**การตรวจสอบความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูล (Trustworthiness)**

ผู้วิจัยตรวจสอบความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูล โดยมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. ความเชื่อถือได้ของข้อมูล (Credibility) ประกอบด้วย

1.1 การให้นิสิตตรวจสอบ ทุกขั้นตอนของการวิจัย (Member Checking)

1.2 การเข้าไปสร้างความคุ้นเคยกับนิสิตเป็นระยะเวลานาน (Prolonged Engagement)

1.3 การตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation)

1.4 การทำวิจัยอย่างมีขั้นตอน เป็นกระบวนการ

2. ความไว้วางใจได้ (Dependability)

ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยและอธิบายให้เห็นถึงการทำวิจัยอย่างมีขั้นตอน นำเสนอข้อมูลที่ละเอียดครบถ้วน และครอบคลุมทำให้ผู้อ่านสามารถติดตามกระบวนการในการทำการวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลได้

### 3. การยืนยันผลการวิจัย (Confirm ability)

3.1 ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลและบันทึกไว้อย่างเป็นระบบสามารถตรวจสอบได้ ทั้งการบันทึกข้อมูล ใบงานในกิจกรรม และบันทึกการเรียนรู้

3.2 การอ้างคำพูด (Quotation) ของนิสิตในการนำเสนอข้อมูล โดยการใช้ถ้อยคำของนิสิตเป็นหลัก เพื่อการสื่อความหมายที่ชัดเจนตามความหมายเดิม โดยไม่เปลี่ยนแปลง

3.3 การสรุปข้อมูลในขั้นตอนต่าง ๆ ผู้วิจัยดำเนินการโดยการให้รหัสข้อมูล (Coding) การจัดกลุ่มข้อมูล (Category) การเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูล การค้นหาแก่นโครงเรื่อง (Theme) และ การแปลความหมาย

4. ความสามารถในการนำไปศึกษาหรืออธิบายกรณีอื่นที่มีลักษณะหรือเงื่อนไขที่คล้ายคลึงกัน (Transferability) กล่าวคือ การวิจัยนี้ไม่ได้มีจุดมุ่งหมายในการอ้างอิงไปยังประชากร แต่อาจนำผลการวิจัยไปปรับใช้กับกลุ่มที่มีบริบทใกล้เคียงกับนิสิตได้ ซึ่งขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้นำผลการวิจัยไปใช้

#### การพิทักษ์สิทธิ

ก่อนทำการเก็บข้อมูลต่าง ๆ ผู้วิจัยทำการสร้างสัมพันธภาพที่ดีเพื่อให้เกิดความไว้วางใจระหว่างผู้วิจัยกับนิสิต และสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัยจากนิสิตทุกราย การสร้างข้อตกลงร่วมกันในชั้นเรียนรวมถึงผู้วิจัยได้ชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล การขอให้ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล การมีสิทธิตอบหรือไม่ตอบคำถาม การไม่เปิดเผยข้อมูลใด ๆ ที่เกี่ยวข้องถึงนิสิต การรักษาความลับของข้อมูลโดยเก็บไว้ในที่ปลอดภัย นอกจากนี้ผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้นิสิตได้ซักถามข้อข้องใจเพิ่มเติมจนกระจ่าง และมีเวลาในการคิดทบทวนก่อนตัดสินใจให้คำตอบด้วยความสมัครใจ

### ผลการวิจัย

ผลที่ได้จากการวิจัยนี้ เป็นบทเรียนจากกรณีศึกษา ที่ผู้วิจัยมุ่งสะท้อนให้เห็นถึงความคิด ความรู้สึก ของผู้ให้ข้อมูลเป็นสำคัญ จากการศึกษาโดยการสังเคราะห์ภาพสะท้อนหรือบทเรียนของนิสิต พบว่า กระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์โดยใช้หลักจิตตปัญญาศึกษา กระตุ้นให้นิสิตเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองจากภายใน โดยสาระสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ประกอบไปด้วย

#### 1. สาระสำคัญด้านปัญญา

นิสิตได้สะท้อนสาระสำคัญที่แสดงถึงการเปลี่ยนแปลงทางปัญญาที่ชัดเจนเป็นรูปธรรมได้แก่

1.1 คูจิต รู้เท่าทันความคิด และการเปลี่ยนแปลง เป็นการเปลี่ยนแปลงที่นิสิตได้หันกลับมาดูสภาวะจิตของตน ซึ่งเกิดจากการตระหนักรู้ 4 สภาวะการณ คือ

1.1.1 การรับรู้ได้ว่าปัจจุบันตนได้สร้างพันธนาการสิ่งใดไว้จนเกิดทุกข์ และจะปลดปล่อยพันธนาการนั้นอย่างไร

1.1.2 การเรียนรู้ชีวิตของเพื่อนสมาชิก เป็นผลสะท้อนกลับสู่การมองตน แง่คิดและสาระชีวิตที่ได้ จึงถูกถ่ายโอนทางปัญญา ตื่นรู้ และเห็นวิถีทางแห่งการปฏิบัติที่เทียบเคียง (Transferability)

1.1.3 การฟังธรรมในสภาวะจิตที่พร้อม ก่อให้เกิดความรู้สึกเสมือนถูกชำระจิตใจให้ใสสะอาด พร้อมจะเป็นกระจกส่องทาง ให้เห็นวิถีโลกตามความเป็นจริง เกิดแรงบันดาลใจ อดทน เข้มแข็ง และปล่อยวางยาม “เคร่งตึง”

1.1.4 การรับรู้โศกนาฏกรรมที่เกิดขึ้นกับมนุษยชาติ ก่อให้เกิดความตระหนัก

รับผิดชอบ โดยเริ่มให้ความสำคัญและดูแลคนใกล้ชิด คนรัก ให้มากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ เพื่อให้เวลาที่เหลืออยู่มีคุณค่ามากที่สุด



1.2 เกิดสมาธิ ความสุขเกิด เกิดจากภายใน เป็นการรับรู้ความหมายของสุข ทุกข์ และรู้ว่าสมาธิ ก่อให้เกิดสุขจากภายใน ทั้งนี้เกิดจากการตระหนักรู้ 3 สภาวะการณ คือ

1.2.1 รู้ว่าความสุขสร้างได้จากตัวเราเอง และแผ่ขยายสู่ครอบครัวได้

1.2.2 ตื่นรู้จากภาพลวงตา จากที่เคยมองว่าทรัพย์สินเงินทองคือเป้าหมายของชีวิต มีแล้วจะมีสุข ที่สุดแล้วจึงพบว่า ทรัพย์สินและความสุข อยู่คนละด้านของความเป็นจริง ความสุขที่แท้เกิดจากภายใน มีทรัพย์มากก็ทุกข์ได้หากไม่มีความสุขที่เกิดขึ้นจากภายใน

1.2.3 สมาธิ คือหนทางสู่ความสงบและความสุข ทำให้เข้าใจความเป็นไปของชีวิต

1.3 เข้าใจสถานการณ์ มองโลกตามความเป็นจริง เป็นการหยั่งเห็น ถึงสังขธรรม และเข้าใจความเป็นไปชีวิต ภายใต้อริยบทที่แตกต่าง อันเกิดจากการรับรู้ 2 สภาวะการณ คือ

1.3.1 รับรู้ไว้ในเวลาเดียวกัน มีทั้งคนที่มีความสุขและคนที่มีความทุกข์ ขณะที่คนที่มีความสุข ใช่ว่าจะสุขทุกเวลา และคนที่มีความทุกข์ก็ใช่ว่าจะทุกข์ทุกเวลา สรุปได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างล้วนอนิจจัง

1.3.2 รับรู้ว่าคนจะสุขหรือทุกข์ ขึ้นกับว่า คนคิดอย่างไร เข้าใจความเป็นจริงเพียงใด และยอมรับกับความเป็นไป ได้หรือไม่

## 2. สาระสำคัญด้านการคิด

จากกิจกรรมที่กระตุ้นให้ นิสิต เเชิฉฐสถานการณที่ท้าทาย ทำให้เกิดการพัฒนาด้านการคิด ทั้งการคิดวิเคราะห์และสังเคราะห์ ดังภาพสะท้อนที่แสดงถึงการเปลี่ยนแปลงทางการคิด ดังนี้

2.1 คิดอย่างมีเหตุมีผล คิดใคร่ครวญ และลึกซึ้ง เป็นการคิด อย่างมีวิจารณญาณ ในการตัดสินใจ ต่อสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในโลกความเป็นจริง ก่อให้เกิดการรับรู้ 3 สภาวะการณคือ

2.1.1 รับรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงอันเลวร้ายที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตเรานั้นเป็นสิ่งที่ยากที่จะแก้ไขให้เหมือนเดิม คิดให้ได้ว่า อุปสรรคเป็นบทพิสูจน์กำลังใจให้ต่อสู้ และอดทน

2.1.2 รับรู้ว่าการสูญเสียทรัพย์สินเงินทอง เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ มีมา และจากไป การคิดจะมีให้เหมือนเดิมนั้นยากยิ่ง สู้ยอมรับสิ่งที่ปรากฏจริงว่า “มันไม่ใช่ของ ของเรา”

2.1.3 รับรู้ว่าคุณค่าของชีวิตที่เกิดมา คือการสร้างกุศล ทำความดี มีความกตัญญู รวมแล้วอาจเรียกว่า คือการทำหน้าที่ที่ตนนั้นเอง

2.2 การคิดเชิงบวก เป็นการหามุมมองที่ทำให้เกิดแง่คิด เกิดกำลังใจ และเข้าใจในสิ่งที่เป็นไปตามปกติ โดยผ่านการสร้างมุมมองจาก 5 สภาวะการณ คือ

2.2.1 มุมมองต่อการละเลยการชำระล้างจิตใจ ทั้งนี้ ให้แง่คิดว่าการชำระล้างจิตใจเป็นการเดินเข้าสู่ธรรม ซึ่งเป็นหนทางแห่งความสุขที่ไขว่คว้าได้ทุกเมื่อ

2.2.2 มุมมองต่อสิ่งที่อยู่แวดล้อม ว่ามีคุณค่าในตัวของมันเอง ให้ตระหนักถึงคุณค่าของสิ่งเหล่านั้น ความสุขก็จะเกิดจากความคิดดี

2.2.3 มุมมองต่อความรัก โดยตระหนักรู้ว่า สิ่งสำคัญของความรักคือ การรู้จักรัก รักโดยไม่เห็นแก่ตัว ความรักก็จะนำสุขมาให้

2.2.4 มุมมองต่อการให้ความสำคัญคนใกล้ชิด ทั้งนี้ คนใกล้ชิดถือเป็นคนที่คอยเกื้อหนุนและส่งเสริมเรา

2.2.5 มุมมองต่อการสร้างความคิดต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต โดยมองว่า ไม่ว่าสถานการณ์ใดจะเกิดขึ้นในชีวิต หากเรา “คิดบวก” สถานการณ์นั้นจะกลายเป็นสิ่งที่ดี

2.3 เรียนรู้ลักษณะจิตเพื่อพัฒนาการคิด เป็นการเรียนรู้ถึงความสำคัญของการพัฒนาลักษณะ

จิตอันก่อให้เกิดการคิดเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ทั้งนี้ ลักษณะจิตที่เรียนรู้ นั้น เป็นการเรียนรู้เพื่อรู้จักตนเองมากขึ้น ทั้งจากการเรียนรู้ถึงอัตลักษณ์แห่งตนที่ชัดเจน อันเป็นผลทำให้เกิดการคิดได้ว่า ตนเองควรจะพัฒนาอัตลักษณ์แห่งตนอย่างไร ให้มีคุณลักษณะในทางที่ดี รวมถึงเกิดการคิดได้ว่า การทำงานใด ๆ ควรเชื่อมั่นในสิ่งที่ตนทำ ยอมรับในความสามารถของตน และรับรู้ว่าคุณลักษณะหรือความสามารถเพียงใด นอกจากนี้ การเรียนรู้ลักษณะจิตยังก่อให้เกิดการสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ตระหนักถึงการรู้เท่าทันอารมณ์ของตน และฝึกคิดให้เป็นคนมองโลกในทางที่ดี ทั้งนี้ มองว่าลักษณะเหล่านี้จะช่วยมีทิศทางในการดำเนินชีวิตที่ชัดเจน สามารถฟันฝ่าอุปสรรคในชีวิตได้ และเข้าใจความเป็นไปของชีวิต

### 3. สาระสำคัญด้านการปฏิบัติ

การลงมือปฏิบัติเพื่อสัมผัสชีวิตจริงของคนหลากหลายวิถีอย่างจิตอาสา ก่อให้เกิดการรับรู้คุณค่าของมนุษย์ด้วยจิตที่เมตตาเพื่อนมนุษย์ ดังนี้

3.1 เข้าใจเขา อย่างที่เขาเป็น เรียนรู้ ผู้การเข้าใจตน เป็นการทำความเข้าใจชีวิต ของผู้คนที่หลากหลายวิถี เข้าใจว่าความสำเร็จของชีวิตไม่ได้มาโดยง่าย ต้องมุ่งมั่น ตั้งใจ สร้างแรงบันดาลใจ และให้อภัยกับความพลาดพลั้ง และสิ่งสำคัญการเรียนรู้วิถีชีวิตเหล่านั้นได้สะท้อนกลับมาว่า แท้จริงแล้ว การดำเนินชีวิตของแต่ละคนนั้นล้วนเป็น “การทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด”

3.2 บทเรียนชีวิต จากจิตอาสาเป็นการสัมผัสกับประสบการณ์ผู้คนหลากหลายวิถี ทำให้เกิดบทเรียนที่น่าสนใจหลายประการ เช่น “ความตั้งใจ มุ่งมั่น ทำให้ประสบความสำเร็จ” “จงสร้างแรงบันดาลใจให้กับตนเอง” “จงให้อภัยตนเองกับความผิดพลาด” นอกจากนี้ การสัมผัสกับประสบการณ์ชีวิตที่หลากหลาย ทำให้เกิดจิตเมตตา ต้องการช่วยเหลือแบ่งปันแก่ผู้ด้อยโอกาสทางสังคม ตลอดจนแสดงความมุ่งมั่นว่า อนาคตตนจะทำงานเพื่อช่วยเหลือสังคมให้ดีขึ้น

## บทสรุป และอภิปรายผล

การจัดการเรียนการสอนเชิงจิตตปัญญาศึกษา ในรายวิชาจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิต นิสิตได้ให้ภาพสะท้อนที่แสดงถึงการเปลี่ยนแปลงตนเองจากภายใน และการประยุกต์ใช้ในวิถีชีวิตของตนได้อย่างได้อ่างน่าสนใจ ซึ่งสามารถสรุปได้ ดังนี้

1. นิสิตเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะจิตเพื่อพัฒนาการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์ ได้แก่ อัตลักษณ์แห่งตน การรับรู้ความสามารถแห่งตน ความเชื่ออำนาจในตน ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ความสอดคล้องในการมองโลก แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และความพอเพียงแห่งตน ทั้งนี้ นิสิตได้สะท้อนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะจิตดังกล่าว ผ่านการจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ และการวิเคราะห์กรณีศึกษา กิจกรรมดังกล่าวก่อให้เกิดการพัฒนาตนจากภายใน สอดคล้องกับ จารุงศ์ พลเดช (2545) ที่กล่าวว่า การพัฒนาตนเองนั้น เป็นค่านึงถึงการพัฒนาตนเองให้เป็นคนมีคุณค่า จะได้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมรอบข้าง เพื่อให้เป็นความสำเร็จที่เกิดขึ้นในชีวิตของมนุษย์อย่างแท้จริง

2. ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในชั้นเรียน เกิดจากการเรียนรู้และเข้าใจชีวิตของเพื่อนร่วมชั้นอย่างเป็นกัลยาณมิตร ทั้งนี้สังเกตได้จากการสะท้อนคิดผ่านการเล่นบทบาทในกิจกรรม “กระจกสะท้อน” ที่แสดงให้เห็นถึงการรับรู้ในคุณค่าของชีวิตที่แตกต่างของเพื่อนร่วมชั้น นอกจากนี้ ความร่วมมือในการปฏิบัติงานกลุ่ม ถือเป็นภาพพจน์ที่สำคัญในการแสดงออกถึงปฏิสัมพันธ์และพลังทางความคิดของสมาชิกกลุ่มได้เป็นอย่างดี ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นดังกล่าว เป็นไปตามหลักการสำคัญของจิตปัญญาศึกษา ที่ชัดเจนขั้นหนึ่งคือ “การสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ร่วมกัน” กล่าวคือ เป็นการเรียนรู้บนฐานการโอบอ้อมสนับสนุนของกัลยาณมิตรที่เป็นเพื่อนเดินทางในการเรียนรู้พัฒนาด้านใน ที่จะช่วยสะท้อนให้เห็นตนเอง และร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้

ประสบการณ์ที่หลากหลาย (ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม, 2551)

3. นิสิตเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนอย่างชัดเจน ทั้งนี้ สืบเกิดได้จากการสะท้อนคิดถึงการเรียนรู้วิถีชีวิตที่หลากหลายอย่างมีคุณค่าภายหลังการปฏิบัติกิจกรรม “ประสบการณ์หลายชีวิต” การศึกษาอัตชีวประวัติของ “คนบันดาลใจ” การเข้าใจตนเองเพื่อการแสวงหา “สมการแห่งความสุข” และการเรียนรู้ชีวิตจาก “เรื่องเล่าคนต่างวิถี” นอกจากนี้ บท “ธรรมะส่งท้าย” ยังเป็นกิจกรรมกล่อมเกลาคจิตใจ ที่ช่วยให้ นิสิตเกิดการมองจิต รับรู้ถึงความหมจดจของลมหายใจเข้า-ออก อย่างมีสติ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา (ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม, 2551) กล่าวคือ จิตตปัญญาศึกษา เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่บ่มเพาะความเปิดกว้างอ่อนน้อมถ่อมตน เปิดรับต่อความหลากหลาย ผ่านประสบการณ์ตรงอย่างกล้าเผชิญและละวางตัวตน การใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างมีสติสัมปชัญญะ และน้อมนำเอาประสบการณ์มาสู่ใจอย่างใคร่ครวญ ซึ่งเป็นรากฐานของความรู้ที่แท้หรือปัญญาที่สามารถมองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง เห็นถึงความสัมพันธ์ เชื่อมโยงการเปลี่ยนแปลงไหลเลื่อนไม่หยุดนิ่งไม่คงที่ และนำสู่การตระหนักเห็นและละวางการยึดติดอัตตาตัวตน แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาจึง เป็นแนวคิดที่ถูกสร้างกระบวนการขึ้นใหม่ (reconstruction) อย่างบูรณาการจากกระบวนการ การปฏิบัติและเครื่องมือของศาสนา และความเชื่อต่างๆ ที่เคยใช้ในอดีต โดยนำมาปรับประยุกต์ใช้ในลักษณะการให้คุณค่าใหม่ โดยมุ่งเน้นให้เหมาะกับการเรียนรู้พัฒนาด้านในของผู้เรียนในสังคมยุคสมัยใหม่ อย่างแท้จริง

สรุป การจัดการเรียนรู้ในรายวิชาจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิต โดยมุ่งเน้นที่กิจกรรมและกระบวนการ

เรียนรู้เพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ หรือ “จิตตปัญญาศึกษา” นั้น สามารถช่วยให้ นิสิตเกิดความสุขในการเรียน รับรู้และเข้าใจถึงคุณค่าของชีวิต ตระหนักรู้ในตน และเกิดการเปลี่ยนแปลงภายใน ด้วยกระบวนการคิดอย่างใคร่ครวญ ลึกซึ้ง และจิตเมตตา

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. ผลที่ได้จากการจัดการเรียนการสอนโดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้เชิงจิตตปัญญาศึกษา สามารถกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเองได้จริง ดังนั้นงานวิจัยนี้จึงเป็นแนวทางที่จะช่วยให้ผู้สอน สามารถประยุกต์หลักการเพื่อบูรณาการการเรียนการสอนในรายวิชาต่างๆ ได้

2. จากการจัดการเรียนการสอนโดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา พบว่า การบูรณาการเนื้อหาในวิชาเรียนร่วมกับกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา เป็นเรื่องที่ยาก ดังนั้น ผู้วิจัยขอเสนอแนะว่า ผู้สอนจำเป็นต้องทำความเข้าใจถึงแก่นสาระของวิชา และวิเคราะห์กระบวนการทางจิตตปัญญาที่จะนำมาใช้ในการเรียนการสอน แล้วจึงผนวกกิจกรรมต่างๆ ให้สอดคล้องกับธรรมชาติของกลุ่มผู้เรียน จะสามารถทำให้ผู้สอนสามารถจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเชิงจิตตปัญญาได้โดยไม่ละเลยสาระสำคัญหลักของเนื้อหาวิชา

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. เนื่องจากวิจัยนี้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ ดังนั้นเพื่อให้สามารถอธิบายผลการวิจัยได้อย่างกว้างขวางและชัดเจน ควรมีการวิจัยเชิงปริมาณร่วมด้วย เช่น การวัดผลทางด้านลักษณะจิตต่าง ๆ การวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และศึกษาความพึงพอใจของผู้เรียน เป็นต้น

2. เนื่องจากการวิจัยมีข้อจำกัดเรื่องพื้นฐานทางสาขาของผู้เรียน เพราะเป็นวิชาศึกษาทั่วไป ที่

นิสิตทุกสาขาสามารถลงทะเบียนเรียนได้ ดังนั้น ควร กระบวนการจัดตปัญหาต่างกันอย่างไร ทั้งนี้เพื่อเป็น  
มีการศึกษาถึงความแตกต่างของธรรมชาติของผู้ ข้อเสนอเทศในการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับธรรมชาติ  
เรียนด้วย ว่านิสิตที่มีพื้นฐานการเรียนรู้ในสาขาวิชาที่ ของผู้เรียนในโอกาสต่อไป  
ต่างกัน มีภาพสะท้อนทางความคิดจากการเรียนด้วย

### เอกสารอ้างอิง

- จารุพงศ์ พลเดช. (2545, มีนาคม). *โลกการค้า*. 8(77).
- ชลลดา ทองทวี, จีรัฐกาล พงศ์กชเชียร, ชีระพล เต็มอุดม, พงษธร ตันติฤทธิศักดิ์ , สรยุทธ รัตนพจนารถ และ  
พจนีย์ สุทธิรัตน์. (2551). *จิตตปัญญาศึกษา: การสำรวจและสังเคราะห์ความรู้จิตตปัญญาศึกษา  
เบื้องต้น*. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชาย โพธิ์สิตา. (2547). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ*. นครปฐม: โครงการเผยแพร่ข่าวสารและ  
การศึกษาด้านประชากร, สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธนา นิลชัยโกวิทย์, อติสร จันทรสุษ, พงษธร ตันติฤทธิศักดิ์ และอัญชลี สติรเศรษฐ์. (2550). *โครงการ  
วิจัยเพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้การอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา*. สืบค้นเมื่อวันที่ 1  
เมษายน 2553 จาก Available: [http://www.ce.mahidol.ac.th/web/ce\\_download/trianing/  
trianingRjTana/FullReport/\[2008, January 6\].](http://www.ce.mahidol.ac.th/web/ce_download/trianing/trianingRjTana/FullReport/[2008, January 6].)
- ปัญญา นาแพงหมื่น, สุริวัตร จันทรโสภา และ นคร วิชัยผิน. (2548). การปฏิรูปการเรียนรู้: ความสำเร็จของ  
การปฏิรูปการศึกษา. ใน *การประชุมสัมมนาการนิเทศติดตามและประเมินผลตามแนวปฏิรูปการเรียนรู้  
กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม วันที่ 7 กรกฎาคม 2548*. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา  
เพชรบุรี เขต 1.
- ประเวศ ะลี. (2550). *มหาวิทยาลัยกับจิตตปัญญาศึกษา และ ไตรยางค์แห่งการศึกษา*. กรุงเทพมหานคร.  
ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม. (2551). *ชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวจิตตปัญญา  
ศึกษา เล่ม 7 วิธีคิดกระบวนการระบบ*. กรุงเทพมหานคร.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. (2553, 24, กุมภาพันธ์). คุณค่าของ  
ความเป็นมนุษย์. *ธรรมศึกษา*. สืบค้นเมื่อวันที่ 30 เมษายน 2553 จาก[http://www.mahamakuta.  
inet.co.th/study/study64/mk6412.html](http://www.mahamakuta.inet.co.th/study/study64/mk6412.html)
- Moris Rosenberg.(1979). *Conceiving the Self*. Newyork: Basic Books.
- Merriam, S. (1988). *Case Study Research and Education: A Qualitative Approach*. San  
Francisco: Jessey-Bass.
- Stake, R. E. (1995). Case Studies. *Handbook of Qualitative Research*. N. K. Denzin and Y. S.  
Lincoln. Thousand Oaks, CA, Sag.
- Yin, R. K. (2003). *Applications of case study research*. Thousand Oaks, Sage Publications.