

รูปแบบการจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้าง
ทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนหนองกองพิทยาคม
อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร*

Learning Management Model of Online Contemplative Education in
Promoting the 1st Level of the Secondary School Students' Life Skills,
Nongkongpittayakom School of Muang District in Kamphaeng Phet Province

¹มนตรี หลินภู, สรวาส์ สิริ และ วีระศักดิ์ อัจจนรากิจ

¹Montree Linphoo, Sorawat Siri and Theerasak Arjnarakit

¹คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

¹Faculty of Education, Kamphaeng Phet Rajabhat University, Thailand.

¹Corresponding Author's Email: Montreegate@hotmail.com



บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อเปรียบเทียบทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังเข้าร่วมใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์ 2) เพื่อศึกษาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภายหลังจากเข้าร่วมใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์ เป็นการวิจัยผานวิธีแบบขั้นตอนเชิงอธิบาย กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 24 คน ซึ่งได้มาด้วยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม ส่วนกลุ่มผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ นักเรียนที่เข้าร่วมทดลอง จำนวน 5 คน ได้มาด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1)แบบสอบถามทักษะชีวิต 2) รูปแบบการจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์และ 3)แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างด้านทักษะชีวิต สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Nonparametric ด้วยเทคนิค Wilcoxon signed Rank test และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า 1) ทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ภายหลังจากเข้าร่วมใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์ ผู้เรียนเกิดการตระหนักรู้ตนเองและเข้าใจคนอื่นมากขึ้น สามารถคิดวิเคราะห์และรู้จักแยกแยะข้อมูลด้วยหลักการและเหตุผล มีการตัดสินใจอย่างสร้างสรรค์ รู้จักควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเองได้ มีเทคนิคในการจัดการกับความเครียดได้ดี รู้จักสร้างสัมพันธ์ภาพและอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างเป็นปกติสุข

คำสำคัญ: ทักษะชีวิต; จิตตปัญญาศึกษา; ออนไลน์; รูปแบบการจัดการเรียนรู้

Abstract

The research article consisted of the following objectives: 1) to compare pretest and post-test of the life skills of the 1st secondary school students after the use of the learning management model of online contemplative education; and 2) to investigate the life skills of the 1st secondary students after the use of the learning management model of online contemplative education. The study used a mixed-method approach with an explanatory sequential design. A sample group of 24 students of the 1st secondary school who were chosen using cluster sampling. The key informants were five students who participated in the experiment and were chosen through purposive sampling. The research tools were 1) life skills test; 2) learning management model of online contemplative education; and 3) semi-structured interview on life skills. The statistics used were mean, standard deviation, nonparametric by way of Wilcoxon signed rank test, and content analysis.

From the study, the following results are found: 1) The post-test of the 1st secondary school students' life skills after the use of learning management model of online contemplative education is higher than pretest with a statistical significance of 0.05 level. 2) After the use of learning management model of online contemplative education, students are more aware of themselves and the others. They can think critically and distinguish information through principles and reasons, and they have creative decision-making skills, the ability to control inappropriate emotions and behaviours, as well as stress management, and the ability to bond with others and coexist happily.

Keywords: Life Skills; Contemplative Education; Online; Learning Management Model

บทนำ

ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (Covid-19) ทำให้ต้องมีการปรับเปลี่ยนการจัดการเรียนการสอนจากห้องเรียนปกติมาเป็นการเรียนการสอนแบบออนไลน์ตามนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการช่วง COVID-19 ที่ว่า “โรงเรียนหยุดได้ แต่การเรียนรู้หยุดไม่ได้” (Department of Health, 2020) จึงจำเป็นต้องนำสื่อเทคโนโลยีมาใช้ในการจัดการเรียนรู้เพื่อลดช่องว่างการเรียนรู้ของผู้เรียน สถานศึกษาต่างๆ จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนวิธีการจัดการเรียนการสอนอย่างเร่งด่วนเพื่อลดการเผชิญหน้ากัน (Social Distancing) โดยให้มีการจัดการเรียนรู้แบบออนไลน์ร้อยละ 100 งดเดินทางมาเรียนในชั้นเรียนปกติ งดการรวมกลุ่มกันเป็นจำนวนมาก งดกิจกรรมหลายๆ กิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อพัฒนาผู้เรียนและได้ปรับเปลี่ยนรูปแบบการเรียนการสอนมาเป็นออนไลน์ทั้งหมด สถาบันการศึกษาได้ปรึกษาถึงแนวทางการจัดการเรียนการสอนออนไลน์โดยเริ่มพัฒนาจาก Application การประชุมออนไลน์ในแพลตฟอร์มต่างๆ จึง

เกิดเป็นเครื่องมือที่ช่วยในการจัดการเรียนการสอน การประชุมทางไกลขึ้นมากมายเพื่อสนองต่อความต้องการของผู้เรียน เช่น Zoom, Google Hangouts, Skype, Line, Face Time, Facebook, Messenger, Microsoft Teams, Slack, True Virtual World, Google meet, Vroom, Web X เป็นต้น (Boonphak, 2020; Podapol, 2022) การจัดการเรียนรู้ในรูปแบบออนไลน์จึงได้แพร่หลายและมีความจำเป็นอย่างยิ่งภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (Covid-19) ในปัจจุบัน นอกจากนี้ การจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ยังช่วยให้ผู้เรียนสามารถเข้าเรียนรู้ได้ทุกที่ทุกเวลา มีการโต้ตอบระหว่างผู้เรียนกับผู้สอนเสมือนนั่งเรียนในชั้นเรียนปกติและยังสามารถแชร์ไฟล์ในรูปแบบต่างๆ ได้อย่างสะดวก อีกทั้งยังสามารถกลับมาเรียนรู้ย้อนหลังได้หากมีการบันทึกเป็นไฟล์เสียงหรือวิดีโอไว้ นับเป็นการลดช่องว่างของการเรียนรู้อย่างแท้จริง

ทักษะชีวิตเป็นคุณลักษณะสำคัญสำหรับการใช้ชีวิตให้ดำเนินไปบนพื้นฐานของความพอเหมาะพอดีปรับตัวอยู่ได้ในสถานการณ์ต่างๆ ที่มีความไม่แน่นอน มีพฤติกรรมเหมาะสมในการอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ในสังคม อีกทั้งเตรียมพร้อมกับการเผชิญความท้าทายต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในภายภาคหน้า Office of the Basic Education Commission (2015) กล่าวว่า ทักษะชีวิตเป็นความสามารถในการจัดการกับปัญหาต่างๆ รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต เป็นความสามารถของบุคคลในแง่ความรู้ เจตคติและทักษะที่จะปรับตัวและกล้าเผชิญสิ่งเร้าต่างๆ ในชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพ ผู้ที่มีทักษะชีวิตดีจะมีปฏิสัมพันธ์และมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความบากบั่น รู้จักแก้ปัญหาได้ดี ปรับตัวได้ ฟังตนเองได้ และป้องกันตัวเองในภาวะคับขันได้ (Wongphiromsan, and Ruengkanjanased, 2009) สอดคล้องกับ Unicef (2021) ที่ได้ให้ความหมายไว้ว่า ทักษะชีวิตเป็นทักษะทางสังคมจิตวิทยาที่จะช่วยให้คุณจะสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและรับมือกับปัญหาและความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ มีความไว้วางใจและรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ปรึกษาหารือกันได้ มีความคิดที่มั่นคงซึ่งประกอบด้วยหลักการและเหตุผล มีความยืดหยุ่น รู้จักควบคุมตัวเองทั้งด้านอารมณ์และพฤติกรรม ยกระดับความสามารถของตนเองต่อความจำเป็นและการเป็นอยู่ในสังคมปัจจุบัน อีกทั้งสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ และมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (Prajapati, Sharma, and Sharma, 2017) ขณะที่ World Health Organization (1996) ได้ นิยามไว้ว่า เป็นความสามารถในการปรับตัวและมีพฤติกรรมด้านบวกซึ่งช่วยให้คุณเผชิญกับความท้าทายในชีวิตประจำวันได้ ทักษะชีวิตจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการดำเนินชีวิตในภาวะสังคมปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาเพราะจะช่วยให้คุณจะสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาได้อย่างเหมาะสม

การจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาเป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่สามารถนำมาใช้พัฒนาทักษะชีวิตของผู้เรียนได้เพราะเป็นทั้งแนวคิดและแนวปฏิบัติ เป็นการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตัวบุคคลทั้งเจตคติ พฤติกรรม มุมมองที่มีต่อตนเอง ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ก่อให้เกิดการตระหนักคุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากอคติ มีความรักความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ เกิดจิตสำนึกต่อส่วนรวมและสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่างๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้ (Pinid, and Anmanakul, 2015) จากการศึกษาของ Soaraso, and Sawangpoon (2017) ที่ได้นำแนวคิดนี้ไปใช้พัฒนาระเบียบวินัยของนักเรียนพบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา นักเรียนมีพฤติกรรมด้านระเบียบวินัยใน

ตนเองมากขึ้น ทำงานร่วมกับคนอื่นได้ดี มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย มีจิตอาสาและปฏิบัติตนตามกฎเกณฑ์ของสังคม นอกจากนี้ Jantakoon (2017) ยังได้นำแนวคิดดังกล่าวไปใช้จัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความสามารถในการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นกับนักศึกษาครูยิ่งพบว่า ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะอันพึงประสงค์ นิสิตเห็นคุณค่าและศรัทธาต่ออาชีพครูมากขึ้น มีความเห็นอกเห็นใจคนอื่น มีสติรู้ตัวและเกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่น รู้จักมองเชิงบวก มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน สามารถทำงานร่วมกับคนอื่นได้ดี มีความรับผิดชอบ กล้าเผชิญกับอุปสรรคปัญหา ทำงานอย่างเป็นระบบและมีทักษะในการแก้ปัญหาได้ดีขึ้น

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญในการพัฒนาทักษะชีวิตให้กับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เนื่องด้วยอยู่ในช่วงวัยที่เสี่ยงต่อการดำเนินชีวิตที่ผิดพลาดด้วยการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาในรูปแบบออนไลน์ภายใต้สถานการณ์ปกติใหม่(New Normal) เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลง มีเจตคติ และพฤติกรรมที่เหมาะสมในการอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ในสังคมและพร้อมที่จะเติบโตไปเป็นบุคลากรที่มีคุณภาพของประเทศชาติต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์
2. เพื่อศึกษาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภายหลังจากใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์

จริยธรรมในมนุษย์

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการเก็บข้อมูลกับกลุ่มนักเรียนซึ่งมีการพิทักษ์สิทธิ์ผู้เข้าร่วมวิจัย ดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ชี้แจงรายละเอียดโครงการวิจัย ขั้นตอนดำเนินการ ประโยชน์ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับ อีกทั้งเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้สอบถามรายละเอียดประเด็นที่ไม่เข้าใจและอนุญาตให้สามารถสอบถามได้ตลอดระยะเวลาการวิจัยหากมีข้อสงสัย
2. การเข้าร่วมวิจัยเป็นความสมัครใจส่วนบุคคล การปฏิเสธเข้าร่วมไม่มีผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้น หากได้รับทราบข้อมูลบางประการและต้องการออกจากการเข้าร่วมวิจัยสามารถกระทำได้ทุกช่วงเวลาโดยไม่จำเป็นต้องบอกกล่าวล่วงหน้าหรือแจ้งเป็นลายลักษณ์อักษร
3. การบันทึกภาพและวิดีโอแต่ละส่วนจะต้องได้รับการยินยอมจากผู้เข้าร่วมวิจัยก่อนและทำข้อตกลงกับผู้เข้าร่วมวิจัยโดยจะทำลายข้อมูลภายหลังโครงการวิจัยเสร็จสิ้นภายในระยะเวลา 3 เดือน
4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลจะออกมาเป็นภาพรวมเท่านั้นโดยไม่สามารถระบุถึงตัวตนรูปพรรณสัณฐานและที่อยู่ของผู้เข้าร่วมวิจัยได้รวมถึงไม่มีการเปิดเผยข้อมูลใดๆ ด้วยวาจา
5. ผู้วิจัยจะดำเนินการตรวจสอบและให้การปรึกษาด้วยกระบวนการเชิงจิตวิทยาหากผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับความกระทบกระเทือนด้านจิตใจ หากเกินความสามารถของผู้วิจัยจะมีการส่งต่อผู้เชี่ยวชาญและจะดำเนินการชดเชยค่าเสียหายตามสมควร

6. หากผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับอันตรายต่อร่างกายอันเกิดจากการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะดำเนินการตรวจสอบเป็นเบื้องต้น เมื่อมีหลักฐานปรากฏชัดว่าผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับอันตรายจากการเข้าร่วมโครงการวิจัยที่จัดขึ้นจะชดเชยตามสมควร เช่น ค่ารักษาพยาบาล ค่าเยียวยา เป็นต้น

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยผสมผสานวิธี (Mixed Methods Research) รูปแบบขั้นตอนเชิงอธิบาย (Explanatory Sequential Design) โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตซึ่งเป็นตัวแปรตามโดยผู้วิจัยยึดแนวคิดของ Office of the Basic Education Commission (2009) ที่แบ่งองค์ประกอบของทักษะชีวิตออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1) การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น 2) การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ 3) การจัดการกับอารมณ์และความเครียดและ 4) การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตตปัญญาศึกษา การจัดการเรียนรู้แบบออนไลน์ซึ่งเป็นตัวแปรต้นสำหรับนำไปใช้พัฒนาทักษะชีวิตของผู้เรียนในครั้งนี้

ขั้นตอนที่ 2 ออกแบบเครื่องมือวิจัยและการหาคุณภาพเครื่องมือ มีรายละเอียดดังนี้

1. แบบสอบถามทักษะชีวิต เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scales) ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อยและน้อยที่สุด จำนวน 35 ข้อ สำหรับให้นักเรียนประเมินตนเองด้านความคิด อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรม ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตเป็นกรอบเบื้องต้นและแนวทางการสร้างแบบสอบถาม จากนั้นนำมาออกแบบเป็นข้อคำถามเพื่อให้ครอบคลุมนิยามศัพท์ที่กำหนดขึ้นและนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน ด้านการวัดผลประเมินผลและด้านจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน และนำมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และคัดเลือกข้อที่ได้คะแนน 0.66 ขึ้นไปพร้อมทั้งปรับแก้ตามข้อเสนอแนะ จากนั้นนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 35 คนและนำมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์กับคะแนนรวมโดยคัดเลือกข้อที่มีค่าความสัมพันธ์ตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป ได้จำนวน 28 ข้อ และหาค่าความเชื่อมั่นด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.75

2. รูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตตปัญญาศึกษาและการจัดการเรียนรู้ในรูปแบบออนไลน์ จากนั้นนำมาออกแบบร่วมกันเป็นรูปแบบการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต จำนวน 6 ครั้ง ได้แก่ ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและการรู้จักตนค้นพบคนอื่น ครั้งที่ 2 คิดได้ เข้าใจถูก ครั้งที่ 3 สุมหัวคิด ครั้งที่ 4 รู้เท่าเอาไว้กันรู้ทันเอาไว้แก่ ครั้งที่ 5 เพื่อนดีมีชัยไปกว่าครึ่ง และครั้งที่ 6 ทำงานโดยไม่เหงาและปัจฉิมนิเทศ จากนั้นนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน และนำมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาด้านสาระสำคัญ วัตถุประสงค์ ระยะเวลา วิธีดำเนินการ การวัดประเมินผล และภาษาที่ใช้ว่าสามารถพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างได้หรือไม่ซึ่งได้ค่าดัชนีความ

สอดคล้องตั้งแต่ 0.66 ขึ้นไปและมีการปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ก่อนนำไปใช้สำหรับการจัดการเรียนรู้แบบออนไลน์กับกลุ่มตัวอย่างจริง

3. แบบสัมภาษณ์เชิงลึกกึ่งโครงสร้าง เป็นแบบสัมภาษณ์ที่ใช้สัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นตัวแทนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมทดลองครั้งนี้ จำนวน 5 คน ภายหลังจากเสร็จสิ้นการจัดการเรียนรู้ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับทักษะชีวิตและแนวทางการสร้างแบบสัมภาษณ์ จากนั้นดำเนินการสร้างแบบสัมภาษณ์ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามเกริ่นนำ จำนวน 6 ข้อ เพื่อสร้างสัมพันธภาพเป็นเบื้องต้นระหว่างผู้วิจัยกับผู้ให้ข้อมูล และข้อคำถามหลักเกี่ยวกับทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น จำนวน 10 ข้อ ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ จำนวน 7 ข้อ ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด จำนวน 6 ข้อและด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น จำนวน 8 ข้อ จากนั้นนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน และนำมาวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาว่าครอบคลุมตัวแปรที่กำหนดขึ้นหรือไม่ซึ่งได้ค่าดัชนีความสอดคล้องของแต่ละข้อคำถามตั้งแต่ 0.66 ขึ้นไปและดำเนินการปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

ขั้นตอนที่ 3 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย มีรายละเอียดดังนี้

1. ยื่นโครงการวิจัยต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของสถาบันวิจัยและพัฒนามหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรโดยได้รับอนุมัติให้ดำเนินการวิจัยและรายงานผลภายใต้การกำกับดูแลของสถาบันหมายเลขจริยธรรมเลขที่ 031/65

2. ภายหลังจากได้รับอนุมัติโครงการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ผู้วิจัยติดต่อประสานงานไปยังครูที่โรงเรียนเป็นการภายใน จากนั้นนำส่งหนังสือขออนุญาตดำเนินการเก็บข้อมูลและเข้าชี้แจงรายละเอียดกระบวนการวิจัยทุกขั้นตอนต่อผู้อำนวยการโรงเรียน

3. ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างครั้งนี้ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/1 จำนวน 24 คน จากทั้งหมด 3 ห้องเรียน จำนวน 86 คน โดยได้มาด้วยวิธีการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม และชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการวิจัยประโยชน์ที่จะได้รับ ขั้นตอนดำเนินการและอธิบายถึงการพิทักษ์สิทธิ์ จากนั้นขอความสมัครใจและมีการลงนามยินยอมตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

4. ให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามทักษะชีวิตและเก็บข้อมูลส่วนนี้ไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test) จากนั้นนัดหมายวันเวลา ชี้แจงเกี่ยวกับอุปกรณ์ โปรแกรมสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งนี้และแจ้งรูปแบบของกิจกรรมโดยสังเขป

5. ดำเนินการจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ โดยดำเนินการสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 1.15 ชั่วโมง จำนวน 6 ครั้ง รวมเป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ ดังแสดงรายละเอียดตามตาราง 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงวันเวลาการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อสร้างเสริมทักษะชีวิตของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/1

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	เวลา/น.	กิจกรรม	รูปแบบ
1	31 มกราคม 2565	19.00-20.15	ปฐมนิเทศและการรู้จักตนค้นพบคนอื่น	ออนไลน์*
2	2 กุมภาพันธ์ 2565	19.00-20.15	คิดได้ เข้าใจถูก	ออนไลน์*
3	4 กุมภาพันธ์ 2565	19.00-20.15	สุขหัวคิด	ออนไลน์*
4	7 กุมภาพันธ์ 2565	19.00-20.15	รู้เท่าเอาไว้กันรู้ทันเอาไว้แก้	ออนไลน์*
5	9 กุมภาพันธ์ 2565	19.00-20.15	เพื่อนดีมีชัยไปกว่าครึ่ง	ออนไลน์*
6	11 กุมภาพันธ์ 2565	19.00-20.15	ทำงานโดยไม่เหงาและปัจฉิมนิเทศ	ออนไลน์*

หมายเหตุ * จัดการเรียนรู้แบบออนไลน์ผ่านโปรแกรม Google Meet

6. ภายหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม ผู้วิจัยได้เดินทางไปที่โรงเรียนและเข้าพบผู้เข้าร่วมวิจัยที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
ครั้งนี้ จากนั้นได้ดำเนินการให้ตอบแบบสอบถามทักษะชีวิตชุดเดิมอีกครั้งและเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการ
ทดลอง (Post-test)

ขั้นตอนที่ 4 ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นตัวแทนของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5
คน โดยได้รับการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากครูประจำชั้นและมีความยินดีให้การ
สัมภาษณ์ครั้งนี้ ทั้งนี้ได้มีการบันทึกเสียงสัมภาษณ์ภายหลังได้รับอนุญาตจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูล

ขั้นตอนที่ 5 ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

1. ข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้จากแบบสอบถามทักษะชีวิตทั้งก่อน (Pre-test) และหลัง (Post-test) เข้า
ร่วมใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างโดย
ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ Nonparametric ด้วยเทคนิค Wilcoxon signed Rank test
เนื่องจากการกระจายของข้อมูลไม่เป็นไปตามโค้งปกติและกลุ่มตัวอย่างมีจำนวนน้อยกว่า 30 คน

2. ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา
(Content Analysis) ตามประเด็นที่กำหนดไว้ในนิยามศัพท์โดยดำเนินการจัดหมวดหมู่ของเนื้อหาตามลักษณะ
ทักษะชีวิตแต่ละด้านด้วยการถอดความแบบคำต่อคำในรูปแบบบทสนทนาและนำข้อมูลมาเรียบเรียง จากนั้น
ดำเนินการตรวจสอบความถูกต้องด้วยการฟังเสียงบันทึกซ้ำเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงที่สุดก่อนจะนำไปใช้วิเคราะห์
เพื่อยืนยันผลการวิจัยครั้งนี้

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการใช้รูปแบบการ
จัดการเรียนรู้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์ แสดงตามตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วมใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์ (n=24)

ทักษะชีวิต	การทดลอง	N	Mean rank	Sum of Ranks	Z	P
การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	ก่อนทดลอง	24	8.28	74.50	-1.430	0.153
	หลังทดลอง	24	13.04	156.50		
การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	ก่อนทดลอง	24	10.70	53.50	-2.575*	0.010
	หลังทดลอง	24	12.36	222.50		
การจัดการกับอารมณ์และความเครียด	ก่อนทดลอง	24	6.57	46.00	-2.212*	0.027
	หลังทดลอง	24	12.62	164.00		
การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	ก่อนทดลอง	24	7.10	35.50	-2.962*	0.003
	หลังทดลอง	24	12.79	217.50		
รวม	ก่อนทดลอง	24	9.25	55.50	-2.702*	0.007
	หลังทดลอง	24	13.58	244.50		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 2 พบว่า คะแนนทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน โดยใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ขณะที่ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภายหลังจากใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก นำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นรายด้านดังนี้

ด้านที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เป็นความสามารถของนักเรียนที่รู้จักตนเองและจุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล เห็นคุณค่าและมีความภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น ดังคำกล่าวการให้สัมภาษณ์ของนักเรียนที่เป็นตัวแทนเข้าร่วมการทดลองครั้งนี้ว่า

“ข้อเด่นของหนูเป็นด้านภาษา(อังกฤษ) ส่วนข้อบกพร่องเป็นเรื่องภาษาไทย” (เด็กหญิง B)

“เก่งกันคนละด้านครับ บางคนก็เก่งด้านกิจกรรม บางคนก็เก่งด้านวิชาการ” (เด็กชาย A)

“เราเห็นผลงานที่เราทำ เรา รู้สึกว่าเราก็ทำได้ ไม่ใช่เราทำไม่ได้ เพราะว่าก่อนหน้านี้ครูบอกว่า ทำไม่ได้ สวยหรือ ทำไม่ได้หรือ แต่พอทำออกมาแล้วมันออกมาดี” (เด็กหญิง A)

ด้านที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เป็นความสามารถของนักเรียนที่รู้จักวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์รอบตัว ประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผล รู้จัก

หาทางเลือกและตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ อย่างสร้างสรรค์ ดังคำกล่าวการให้สัมภาษณ์ของนักเรียนที่เป็นตัวแทนเข้าร่วมการทดลองครั้งนี้ว่า

“หาข้อมูล รวบรวมข้อมูลให้ได้มากที่สุดค่ะ แล้วก็รวบรวมหลักฐานว่ามันเกิดขึ้นจริงหรือไม่”

(เด็กหญิง B)

“ถามคนที่รู้ครับ หาข้อมูล ขอดูข้อมูลงานให้ลึกๆ”(เด็กชาย B)

“คุยกันด้วยเหตุผลค่ะ ไม่ใช่ความรุนแรง แบบคุยกันตัวต่อตัว แบบว่าทะเลาะกันเรื่องนี้เพราะอะไรถามเหตุผลกัน คือแบบว่าไม่แก้ปัญหาด้วยอารมณ์อะค่ะ”(เด็กหญิง A)

ด้านที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด เป็นความสามารถของนักเรียนที่รู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตนเอง รู้วิธีการควบคุมอารมณ์และรู้จักผ่อนคลายความเครียดและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสม ดังคำกล่าวการให้สัมภาษณ์ของนักเรียนที่เป็นตัวแทนเข้าร่วมการทดลองครั้งนี้ว่า

“ก็คิดก่อนที่จะพูดออกมา ตอนนั้นทะเลาะกับเพื่อน เราก็ไม่พูดออกมาแต่เราเลือกที่จะคิดก่อนที่จะพูดออกไป”(เด็กชาย A)

“ทำในสิ่งที่ชอบเช่นฟังเพลงให้ผ่อนคลาย เขียนระบายความรู้สึก ตอนนั้นเขียนลงในสมุดว่า เราเครียดเรื่องอะไร เรามีอะไรที่ไม่พอใจระบายออกไป”(เด็กหญิง A)

“ถ้าเพื่อนทำให้หนูโกรธ หนูก็จะเงียบ ก็ทำเป็นเฉยไปเลย”(เด็กหญิง C)

ด้านที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เป็นความสามารถของนักเรียนที่เข้าใจมุมมอง รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น สามารถใช้ภาษาพูดและภาษากายเพื่อสื่อสารอย่างเหมาะสม สร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ดังคำกล่าวการให้สัมภาษณ์ของนักเรียนที่เป็นตัวแทนเข้าร่วมการทดลองครั้งนี้ว่า

“เวลาเพื่อนเครียด บอกได้ค่ะเพราะว่าดูจากลักษณะท่าทางหน้าตาสีหน้าว่าเพื่อนทำหน้าอย่างไร”(เด็กหญิง B)

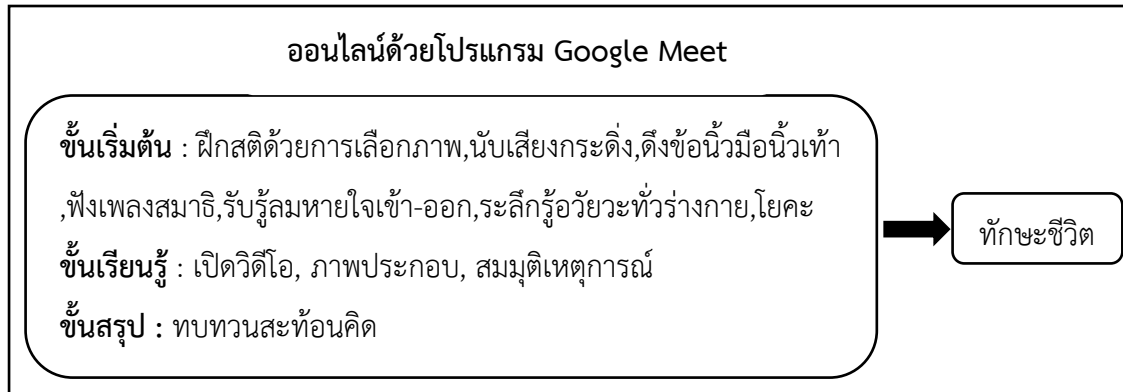
“ถ้าเราใช้อารมณ์รุนแรงหรือแบบไปด่าเพื่อนเลยมันก็เป็นการแก้ปัญหาที่ผิดค่ะ บางทีตรงนั้นเราพูดไปแบบไม่คิด เพื่อนคนอื่นเขาอาจจะคิดแบบเราว่า คำนั้นมันไม่แรงแต่สำหรับอีกคนอาจจะแรง”(เด็กหญิง C)

“การทำงานร่วมกันช่วยเพิ่มความสามัคคี เพิ่มความสนิทสนมและได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกันค่ะ”(เด็กหญิง A)

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ คือ ได้รูปแบบที่ประยุกต์เทคนิค วิธีการ ขั้นตอนในการจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในรูปแบบออนไลน์ผ่านโปรแกรมอย่าง Google Meet ซึ่งช่วยให้นักเรียนเกิดความสะดวกสบายและความปลอดภัยในการเรียนรู้ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (Covid-19) ที่ต้องงดการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนแบบเผชิญหน้าทุกรูปแบบ นักเรียนสามารถเข้าร่วมเรียนรู้ได้จากทุกสถานที่ ทุกเวลาและยังสามารถโต้ตอบกันได้ตามเวลาจริง (Real Time) มีการฝึกสติในรูปแบบออนไลน์

ที่หลากหลายเพื่อสร้างความสงบผ่อนคลายในเบื้องต้นตามแนวคิดปัญญาศึกษาอาทิ ผีกสติด้วยการให้เลือกรูปสัตว์ที่มีนิสัยคล้ายตัวเอง ผีกสติด้วยการนับจำนวนเสียงกระดิ่ง ผีกระลึกรู้อวัยวะทั่วร่างกาย (Body Scan) ผีกตระหนักรู้ลมหายใจเข้าออก ผีกโยคะแบบง่ายๆ เปิดเพลงสมาธิ จากนั้นจึงร่วมกันเรียนรู้ด้วยการวิเคราะห์ภาพ สมมุติเหตุการณ์ ๓ วิดีโอที่นำมาใช้ในขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ มีการกระตุ้นด้วยคำถาม สะท้อนมุมมอง ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านทักษะชีวิตของผู้เรียน แสดงตามภาพประกอบด้านล่าง ดังนี้



รูปภาพที่ 1 รูปแบบการจัดการเรียนรู้แนวคิดปัญญาศึกษาแบบออนไลน์

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า ทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้การจัดการเรียนรู้แนวคิดปัญญาศึกษาแบบออนไลน์หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 อธิบายได้ว่า ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (Covid-19) ผู้วิจัยได้นำรูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบออนไลน์เข้ามาใช้เพื่อลดอัตราความเสี่ยงในการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสและเปิดโอกาสให้นักเรียนเข้าร่วมเรียนรู้ได้แม้อยู่ที่บ้านและนอกเวลาเรียนตามปกติซึ่งถือว่าเป็นนวัตกรรมทางการศึกษาที่เปลี่ยนแปลงการเรียนรู้ในรูปแบบเดิมๆ ที่ใช้เทคโนโลยีเข้ามาช่วยทำการสอนโดยไม่จำเป็นต้องเดินทาง เกิดความสะดวกและเข้าถึงได้อย่างรวดเร็ว ทุกสถานที่และทุกเวลา (Ratanathirakul, 2009) และยังได้ประยุกต์ขั้นตอน กระบวนการให้มีความสอดคล้องและเหมาะสมกับวัยของผู้เรียนโดยขั้นเริ่มต้นของการจัดการเรียนรู้แต่ละครั้ง ผู้วิจัยได้นำวิธีการผีกสติในรูปแบบที่หลากหลายตามแนวทางจิตปัญญาศึกษาเป็นต้นว่า ให้ผู้เรียนเลือกรูปสัตว์ที่มีนิสัยคล้ายกับตน จากนั้นให้สะท้อนนิสัยสัตว์ประเภทนั้นว่ามีนิสัยคล้ายกับตัวเองอย่างไรทั้งด้านบวกและลบซึ่งทำให้ผู้เรียนได้ตระหนักถึงข้อดีข้อเสียของตัวเอง มีการผีกสติโดยให้นับจำนวนครั้งของเสียงกระดิ่งที่ผู้วิจัยเคาะและให้พิมพ์ทายมาในช่องสนทนาของโปรแกรม Google Meet วิธีการนี้เป็นการสร้างสมาธิหรือจุดสนใจให้กับผู้เรียนได้ พาผู้เรียนผีกสติระลึกรูปร่างกาย (Body Scan) ด้วยการดึงข้อนิ้วมือและนิ้วเท้าแต่ละนิ้วเพื่อให้มีความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบันขณะ ผีกโยคะง่ายๆ โดยทำตามผู้วิจัยบอก เช่น ยกแขนซ้าย-ขวา มือจับที่อวัยวะส่วนต่างๆ เป็นต้น บางครั้งมีการเปิดเพลงสมาธิประกอบด้วยซึ่งช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสงบและผ่อนคลายเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่บทเรียน สอดคล้องกับ Srisuwan (2018) ที่กล่าวว่า การเรียนรู้แนวคิดปัญญาศึกษาเป็นการผีกฝนเพื่อให้เกิดสติ ตระหนักรู้เท่าทันสภาวะต่างๆ ปล่อยวาง ผ่อนคลาย

วางใจ เตรียมจิตให้พร้อมสำหรับการใคร่ครวญ ขณะที่ชั้นการเรียนรู้ที่มีการเปิดวิดีโอและรูปภาพประกอบ สมมุติสถานการณ์ ป้อนคำถามและตั้งประเด็นปัญหาเป็นระยะเพื่อตรงความสนใจและกระตุ้นให้นักเรียนได้ ช่วยกันหาคำตอบ แสดงความคิดเห็นโดยการพูดและพิมพ์ตอบในช่องพูดคุย(แชท)โดยไม่มีการตัดสินว่าคำตอบ ของใครคนใดคนหนึ่งถูกหรือผิด ขณะเดียวกันก็มีการให้กำลังใจและรับฟังข้อคิดเห็นของกันและกัน รู้จักเคารพ ให้เกียรติ มีความอ่อนน้อมต่อกันซึ่งช่วยให้นักเรียนไม่เก้อเขินในการแสดงความคิดเห็น สอดคล้องกับการศึกษา ของ Linphoo, and Siri (2021) ที่ได้นำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาไปทดลองใช้เพื่อสร้างเสริมความอ่อนน้อม ให้กับนักศึกษาวิชาชีพครูด้วยการผสมผสานระหว่างการจัดกิจกรรมในชั้นเรียนปกติและในรูปแบบออนไลน์ พบว่า ภายหลังจากทดลองผู้เรียนมีพฤติกรรมอ่อนน้อมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ช่วยให้ ผู้เรียนได้ตระหนักรู้และเห็นคุณค่าตนเองมากขึ้น รู้สึกขอบคุณผู้มีพระคุณและบุคคลรอบข้าง เคารพให้เกียรติ ผู้อื่นพร้อมเปิดใจรับฟังข้อคิดเห็นของคนอื่นๆ อีกด้วย

เมื่อพิจารณาทางด้าน พบว่า นักเรียนมีทักษะชีวิตทุกด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เช่นกันยกเว้นด้านการตระหนักรู้ตนเองและผู้อื่นซึ่งไม่มีความแตกต่างกันอาจเป็นเพราะการทำกิจกรรม ออนไลน์แนวคิดจิตตปัญญาศึกษากับผู้เรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 เป็นเรื่องค่อนข้างยากเนื่องด้วยวัยของ ผู้เรียนยังอยู่ในวัยเด็กเฉลี่ยอายุ 12-13 ปี โดยประมาณ การที่จะให้ตระหนักรู้มิติภายในตนเองอย่างลึกซึ้งนั้น ย่อมทำได้ยาก อีกทั้งสภาพแวดล้อมรอบข้างของผู้เรียนก็ไม่เอื้ออำนวยเหมือนกับในชั้นเรียนปกติเพราะจะต้อง ทำกิจกรรมที่บ้านร่วมกับบิดามารดาในช่วงตอนเย็น (19.00-20.00 น.) ทำให้ผู้เรียนบางคนต้องทำกิจกรรม อย่างอื่นไปพร้อมๆ กันจึงไม่มีสมาธิจดจ่อกับการจัดการเรียนรู้ในบางช่วง การจะทำให้เกิดการตระหนักรู้ตนเอง ได้นั้นจะต้องอยู่ในสถานที่ที่เหมาะสมและมีวุฒิภาวะในการควบคุมอารมณ์พฤติกรรมของตนเองให้มีความ มั่นคงพอสมควร

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิด จิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นตัวแทนของกลุ่มทดลองเกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงประสบการณ์ ในทางที่ดีขึ้น รับรู้ตัวเองตามความเป็นจริง เกิดการตระหนักถึงข้อดีข้อเสียของตนเอง รู้จักวิเคราะห์ลักษณะ นิสัยประจำตัว ดึงการให้สัมภาษณ์ของ เด็กหญิง A(นามสมมติ) ที่ว่า “ทำให้คิดวิเคราะห์หลายอย่างค่ะ เพราะ ตอนที่เป็นกิจกรรมที่แบบว่าให้เลือกล้อตัวมาแล้วนิสัยเหมือนกับเรา ได้รู้ข้อดีแล้วก็เข้าใจตัวเราเพราะที่ผ่านมา ไม่รู้เลย” เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล ไม่ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง ยอมรับว่าแต่ละคนมีความชอบความ สนใจที่ต่างกัน ดึงการให้สัมภาษณ์ของ เด็กหญิง C (นามสมมติ) ที่ว่า “ตามความคิดหนูนะ หนูว่ามันต่างกัน เป็นความชอบส่วนบุคคลและความสนใจไม่เหมือนกัน” ช่วยให้นักเรียนรู้จักคิดวิเคราะห์และแยกแยะใน รายละเอียดต่างๆ อย่างถี่ถ้วนและยังพัฒนาความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อีกด้วย ตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยหลักการ และเหตุผล ไม่เอาอารมณ์ความรู้สึกเป็นที่ตั้ง นอกจากนี้ การจัดการเรียนรู้อย่างช่วยให้นักเรียนมีความรู้สึกผ่อนคลายระหว่างการทำกิจกรรม รู้จักบริหารจัดการอารมณ์ตัวเอง เกิดความสนุกสนานในการเรียนรู้ ดึงการ ให้สัมภาษณ์ของ เด็กหญิง B(นามสมมติ) ที่ว่า “ความเครียดความกังวลใจน้อยลงค่ะเพราะที่เรียนออนไลน์มัน สนุกค่ะ ไม่ได้เครียดเหมือนเรียนในห้องเรียนเพราะว่าในห้องเรียนไม่ได้เรียนแบบนี้” อีกทั้งยังก่อให้เกิด สัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่นๆ อีกด้วยไม่ว่าจะเป็นเพื่อนร่วมชั้นและผู้วิจัย ดึงการให้สัมภาษณ์ของ เด็กหญิง A

(นามสมมติ) ที่ว่า “อาจารย์เป็นกันเอง ไม่ค่อยเหมือนการเรียนออนไลน์สักเท่าไร เพราะเราสามารถเสนอความคิดของเราได้และก็คุยเล่นกับอาจารย์ได้” ที่แรกนึกคิดว่าอาจารย์มหาลัยโหด” สอดคล้องกับการศึกษาของ Srichat, and Piyakun (2020) ที่ได้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาสำหรับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 20 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเองในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยนักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจในข้อเท็จจริงเกี่ยวกับความหมายและลักษณะของผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นและสามารถสร้างความสุขสงบทางใจให้เกิดขึ้นกับตนเองได้ และยังสอดคล้องกับการศึกษาเชิงคุณภาพของ Choosai (2013) ที่จัดกิจกรรมการเรียนการสอนในรายวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาทักษะชีวิตด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา พบว่า ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดและแนวปฏิบัติใหม่ต่อตนเองและผู้อื่น ได้ใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งผ่านกิจกรรมและกระบวนการจัดการเรียนการสอนจนเกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข

สรุป

การจัดการเรียนการสอนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาแบบออนไลน์เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของผู้เรียนในครั้งนี้ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนหลักๆ ได้แก่ ขั้นเริ่มต้นเน้นให้ผู้เรียนได้ฝึกสติในรูปแบบต่างๆ ที่สอดคล้องกับช่วงวัย อาทิ การนับจำนวนเสียงกระดิ่ง การสะท้อนนิสสัยตัวเองผ่านสัตว์ชนิดต่างๆ การฝึกโยคะรูปแบบง่ายๆ เป็นต้น ซึ่งช่วยให้ภาวะจิตเกิดความสงบเป็นสมาธิ มีความผ่อนคลาย จากนั้นในขั้นสอนกระตุ้นด้วยคำถามเพื่อให้ผู้เรียนได้คิดวิเคราะห์เกี่ยวกับรูปภาพ เรื่องราวในวิดีโอ เหตุการณ์ที่สมมติขึ้นพร้อมทั้งร่วมกันแสดงความคิดเห็น ขณะที่ขั้นสรุปกระตุ้นให้ผู้เรียนได้สะท้อนความรู้สึก แรงคิดประสบการณ์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมแต่ละครั้งซึ่งช่วยให้ผู้เรียนได้จดจำและรู้จักสรุปเป็นความองค์ความรู้ของตนเอง โดยเชิงปริมาณผู้เรียนมีทักษะชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ส่วนเชิงคุณภาพผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลาย เข้าใจตัวเองและคนอื่นมากขึ้น รู้จักวิเคราะห์แยกแยะข้อมูลข่าวสาร มีสัมพันธภาพและอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ อย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 ครู อาจารย์หรือบุคลากรทางการศึกษาสามารถนำแผนการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาที่คณะผู้วิจัยพัฒนาขึ้นไปใช้ในการพัฒนาคุณลักษณะด้านอื่นๆ ให้กับผู้เรียนได้ เช่น การทำงานเป็นทีม การเห็นคุณค่าในตนเอง การมีจิตอาสา เป็นต้น

1.2 แบบสอบถามทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเป็นแบบสอบถามที่มีความน่าเชื่อถือเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน ครู อาจารย์หรือบุคลากรทางการศึกษาสามารถนำไปใช้ศึกษาทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มอื่นๆ ได้ เช่น กลุ่มอาชีวศึกษา กลุ่มชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นต้น

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับ

2.1 ควรศึกษาเปรียบเทียบระหว่างการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาในรูปแบบชั้นเรียนปกติกับออนไลน์ในการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนเพื่อตรวจสอบความแตกต่างของค่าคะแนนภายหลังการทดลอง

2.2 ควรศึกษารูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในผู้เรียนระดับอื่นๆ เช่น ประถมศึกษา อาชีวศึกษา อุดมศึกษา เป็นต้น

References

- Boonphak, K. (2020). Learning Management in New Normal Era. *Journal of Industrial Education*, 19(2), 1-6.
- Choosai, S. (2013). *Effects of using Contemplative Education Learning Process in course of "Human Behavior and Life skills Development"*. Research in Educational Psychology and Guidance (Research Report). Phetchabun: Phetchabun Rajabhat University.
- Department of Health. (2020). Approach of Practice for Education Institute in Protection of Covid-16 Pandemic in Thailand. Retrieved March 20, 2022, from <http://www.oic.go.th/FILEWEB/CABINFOCENTER17/DRAWER002/GENERAL/DATA0002/00002647.PDF>
- Jantakoon, J. (2017). The Effect of Learning Activities Based on Contemplative Education Approach on the Development of Local Curriculum of the University of Phayao Student Teachers' Competency. *Journal of Community Development Research (Humanities and Social Sciences)*, 10(4), 168-199.
- Linhoo, M., & Siri, S. (2021). The Promotion of Courtesy of the Teaching Professional Teacher Student Based on Integrated Contemplative Education. *Sisaket Rajabhat University Journal*, 15(2), 146-157.
- Office of the Basic Education Commission. (2009). *Approach for developing Life Skill Integrated the Instruction of Eight Learning Material Group*. Bangkok: Bureau of Academic Affairs and Educational Standards office of the basic Education Commission, Ministry of Education.
- Office of the Basic Education Commission. (2015). *Approach of Activity Arrangement for Life Skill Development for Drug Cased Immunity*. Bangkok: The Agricultural Co-operative Federation of Thailand.

- Pinid, P., & Anmanakul, A. (2015). *Learning Management Procedure Based on Contemplative Education in Academic Writing Subject*. King Mongkut's University of Technology Thonburi: Jaransanidwongkanpim.
- Podapol, C. (2022). *Online Learning Management: New Normal of Education*. Retrieved March 15, 2022, from <https://slc.mbu.ac.th/wp-content/uploads/2020/06/การเรียนรู้ออนไลน์-ดร.จักรกฤษณ์-โพต.pdf>
- Prajapati, R., Sharma, B., & Sharma, D. (2017). Significance of Life Skills Education. *Contemporary Issues in Education Research*, 10(1), 1-6.
- Ratanathirakul, A. (2009). *The Construction of E-learning System with Moodle (Complete Copy)*. Bangkok: Se-education.
- Soaraso, J., & Sawangpoon, T. (2017). The development of Promoting Self-discipline Program on Contemplative Education for Intellectual Disability Students, Mattayomsuksa 3, Kalasin Pannanukun School. *Journal of Education Evaluation of Mahasarakam University*, 23(2), 64-72.
- Srichat, Y., & Piyakun, A. (2020). The Development of Emotional Quotient of Mathayomsuksa 1 Students Using Contemplative Education Activities. *Journal of Graduate School*, 17(77), 149-157.
- Srisuwan, S. (2018). Learning Management Based on Contemplative Education for Reaching the Humanship of Mass Communicator. *Proceeding of National Conference "Active Learning"*. Retrieved March 20, 2022, from <https://alc.wu.ac.th/backEnd/attach/attArticle/Proceeding2561-198-204.pdf>
- Unicef. (2021). *Module 7 Life Skills*. Retrieved March 21, 2022, from https://www.unodc.org/pdf/youthnet/action/message/escap_peers_07.pdf.
- Wongphiromsan, Y., & Ruengkanjanased, S. (2009). *Life Skills*. Bangkok: Division of Mental Health Promotion and Development.
- World Health Organization. (1996). *Life Skills Education Planning for Research*. Retrieved March 23, 2022, from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/338491/MNH-PSF-96.2.Rev.1-eng.pdf>