

# Developing Self-Awareness of Lifelong Education Students through Learning Activity Packages Based on the Concept of Contemplative Education

Chananporn Areekul<sup>1</sup>

Received: September 25, 2025

Revised: December 25, 2025

Accepted: December 30, 2025

## Abstract

The objectives of this research article aimed to compare the self-awareness of Lifelong Education Students before and after the use of a learning activity package based on the contemplative education concept. The target group for this research consisted of 24 second-year students majoring in Lifelong Education in the Bachelor of Education (4-year) program. The research instruments included the Course Learning Management Structure, LED221 Alternative Education, a Learning Activity Package to develop Self-Awareness based on the Contemplative Education Concept, a 50 Facts about Me Test, and *Guidelines for Group Discussions*. The research findings showed that the self-awareness of Lifelong Education Students before and after the use of a learning activity package based on the contemplative education concept, as measured by the test scores, revealed that the average score or number of questions on the pre-test self-understanding test was 27.92 points, and the average score or number of questions on the post-test self-awareness test was

---

<sup>1</sup> Srinakharinwirot University

Corresponding author, e-mail: chananporn@g.swu.ac.th, Tel. 0865116700

48.38 points. Overall, the students showed a very high percentage of improvement (93.40%). What the students learned from using the learning activity package to develop self-awareness based on the contemplative education concept was that they gained a better understanding of themselves, learned to understand others, especially their classmates, and as a result of knowing themselves and their classmates better, the students were happier in class and were able to work in groups more effectively and efficiently.

**Keywords:** self-awareness, learning activity package, contemplative education

## การพัฒนาความเข้าใจในตนเองของนิสิตวิชาเอกการศึกษาตลอดชีวิต โดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

ชนันภรณ์ อารีกุล<sup>2</sup>

Received: September 25, 2025

Revised: December 25, 2025

Accepted: December 30, 2025

### บทคัดย่อ

บทความวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความเข้าใจในตนเองของนิสิตวิชาเอกการศึกษาตลอดชีวิตก่อนและหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษากลุ่มเป้าหมายการวิจัย ได้แก่ นิสิตวิชาเอกการศึกษาตลอดชีวิต หลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต (4 ปี) ชั้นปีที่ 2 จำนวน 24 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ โครงสร้างการจัดการเรียนรู้รายวิชา กศต221 การศึกษาทางเลือก ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความเข้าใจในตนเองตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา แบบทดสอบ 50 Facts about me และแนวทางการสนทนากลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า ความเข้าใจในตนเองของนิสิตวิชาเอกการศึกษาตลอดชีวิตก่อนและหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาจากแบบทดสอบพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนหรือจำนวนข้อที่นิสิตทำแบบทดสอบความเข้าใจในตนเองก่อนเรียนเท่ากับ 27.92 คะแนน และค่าเฉลี่ยของคะแนนหรือจำนวนข้อที่นิสิตทำแบบทดสอบความเข้าใจในตนเองหลังเรียนเท่ากับ 48.38 คะแนน โดยในภาพรวมนิสิตมีร้อยละของพัฒนาการอยู่ในระดับสูงมาก (ร้อยละ 93.40) สิ่งที่นิสิตได้เรียนรู้จากการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความเข้าใจในตนเองตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา คือนิสิตมีความเข้าใจในตนเองมากขึ้น ได้เรียนรู้เข้าใจผู้อื่นโดยเฉพาะเพื่อนร่วมชั้นเรียนมากขึ้น และผลจาก

<sup>2</sup> มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; Srinakharinwirot University

Corresponding author, e-mail: chananporn@g.swu.ac.th, Tel. 0865116700

การรู้จักตนเองและเพื่อนร่วมชั้นเรียนมากขึ้น ทำให้มีสติมีความสุขในการเรียนร่วมชั้นกับเพื่อนมากขึ้น ทำงานกลุ่มได้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากขึ้น

**คำสำคัญ:** ความเข้าใจในตนเอง, ชุดกิจกรรมการเรียนรู้, จิตตปัญญาศึกษา

## บทนำ

การจัดการเรียนการสอนในรายวิชา กศต221 การศึกษาทางเลือก (Alternative Education) ให้แก่นิสิตวิชาเอกการศึกษาตลอดชีวิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีแนวคิดที่หลากหลายซึ่งผู้สอนได้นำเสนอแก่ผู้เรียนเพื่อนำไปปรับใช้ในการพัฒนาตนเองและนำไปใช้ในการสอนในห้องเรียน เช่น แนวคิดการจัดการศึกษาวิถีพุทธ แนวคิดมนุษยนิยมแนวใหม่ (นีโอฮิวแมนนิส) แนวคิดวอลดอร์ฟ แนวคิดมอนเตสซอรี และอื่น ๆ ซึ่งการสอนทฤษฎีเหล่านี้มุ่งเน้นให้นิสิตพัฒนาจิตใจและเข้าใจในตนเองมากยิ่งขึ้นเพื่อที่จะสามารถจัดการกิจกรรมการเรียนรู้และส่งเสริมให้นักเรียนในชั้นเรียนของผู้เรียนในอนาคตเข้าใจในตนเองได้ต่อไป ความเข้าใจในตนเองมีความสำคัญเป็นอย่างมากสำหรับชีวิตของมนุษย์ เนื่องจากเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างความรู้จักตนเอง เพื่อที่จะเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น ประกอบอาชีพและพัฒนาตนเอง รวมถึงการปรับตัว หลีกเลี่ยงพฤติกรรมด้านลบ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

จากการจัดการเรียนการสอนรายวิชา กศต221 การศึกษาทางเลือก พบว่านิสิตวิชาเอกการศึกษาตลอดชีวิตยังขาดความเข้าใจในตนเอง โดยนิสิตบางกลุ่มยังไม่สามารถตอบคำถามในสิ่งที่ตนเองคิด ไม่ทราบถึงอารมณ์และวิธีจัดการความรู้สึกของตนเอง รวมไปถึงการไม่ทราบเป้าหมายชีวิตของตนเอง และขาดแรงจูงใจในการเรียนรู้ ส่งผลกระทบไปยังการทำงานร่วมกับผู้อื่น ปิดกั้นตนเองจากสังคมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งการไม่เข้าใจตนเองนั้นนอกจากจะเป็นผลเสียต่อตนเองในการดำเนินชีวิตแล้วยังสามารถส่งผลกระทบต่อครอบครัวได้ โดยเฉพาะนิสิตครูที่ต้องเป็นผู้ส่งเสริมให้นักเรียนเข้าใจในตนเอง เนื่องจากครูผู้สอนเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อความคิดและพฤติกรรมของนักเรียนในทุกช่วงวัย เช่น การจัดการเรียนการสอนให้แก่นักเรียนในระดับประถมศึกษาที่ควรฝึกให้นักเรียนเข้าใจในตนเอง รู้เท่าทันอารมณ์ จัดการความรู้สึก และแสดงออกต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่าง

เหมาะสม ไปจนถึงการจัดการเรียนการสอนนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาที่ควรแนะแนวทางให้นักเรียนเข้าใจในสิ่งที่ตนเองอยากทำ ตามความถนัด ความสนใจ ค้นหาตนเองได้ เพื่อนำไปสู่การต่อยอดการเรียนหรืออาชีพในอนาคตของนักเรียน หากจะส่งเสริมให้นักเรียนเข้าใจในตนเองได้นั้น ครูผู้สอนจำเป็นต้องมีความเข้าใจในตนเองอย่างลึกซึ้งเพื่อที่จะสามารถกระตุ้นหรือจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนเข้าใจในตนเองได้ โดยปกติแล้วในภาคเรียนที่ผ่านมา ผู้วิจัยออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้และให้นิสิตทำใบงานเพื่อเป็นการทดสอบความรู้และให้นิสิตได้สะท้อนผลการเรียนรู้จากการเรียน โดยไม่เคยให้นิสิตได้มีโอกาสในการเรียนรู้ทำความเข้าใจในตนเองมาก่อน

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงได้ออกแบบชุดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา โดยคาดหวังว่าผู้เรียนจะสามารถเข้าใจในตนเองมากขึ้นผ่านการใช้ชุดกิจกรรม เนื่องจากชุดกิจกรรมนี้มีคำถามหรือกิจกรรมที่กระตุ้นให้ผู้เรียนได้คิดทบทวนเกี่ยวกับตนเอง เข้าใจในตนเองมากยิ่งขึ้น ทั้งลักษณะนิสัย บุคลิกภาพ รูปแบบการดำเนินชีวิต อีกทั้งยังรับรู้ความเป็นไปทั้งภายในจิตใจตนเอง และความเป็นไปของสิ่งต่าง ๆ รอบตัว รวมไปถึงการทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นผ่านกิจกรรมกลุ่ม บทบาทสมมติ การแลกเปลี่ยนมุมมองซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในชุดกิจกรรม

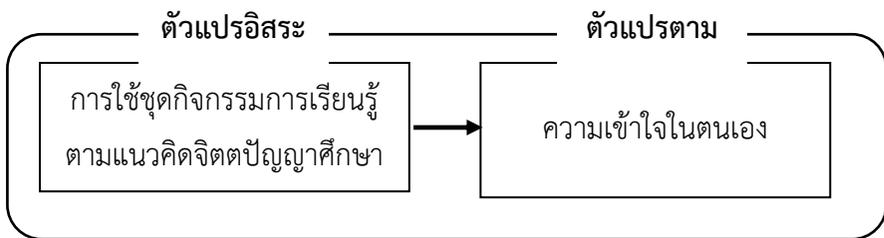
ผู้วิจัยได้ออกแบบชุดกิจกรรมโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เนื่องจากหลักการของแนวคิดนี้เป็นแนวคิดที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนเข้าใจในตนเองผ่านกระบวนการที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายในจิตใจ เช่น การพัฒนาด้านความรู้สึก ความคิด อารมณ์ ความเชื่อ มุมมองต่อตนเอง ต่อชีวิต และสังคม โดยผู้เรียนต้องตระหนักรู้จากการสำรวจภายในตนเองอย่างลึกซึ้งผ่านการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ นอกจากนี้ยังสามารถเรียนรู้ได้จากประสบการณ์ รู้เท่าทันต่อความคิด ความรู้สึกของตนเองและสิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้อย่างมีสติ (ปราณี อ่อนศรี, 2557) การใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาจะส่งเสริมให้นิสิตเข้าใจในตนเองมากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่นิสิตสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน การทำงานร่วมกับผู้อื่น การจัดการอารมณ์และความรู้สึก การกำหนดเป้าหมายชีวิต และการจัดการเรียนการสอนของนิสิตในอนาคต โดยสามารถกระตุ้นให้ผู้เรียนของนิสิตเข้าใจในตนเองผ่านกิจกรรมและการเรียนรู้ที่มีความหมาย รวมถึงการบูรณาการประสบการณ์ที่นิสิตได้จากชุดกิจกรรมนี้เข้ากับชั้นเรียนเพื่อสร้างประโยชน์ให้กับผู้เรียนของนิสิตในอนาคตและตระหนักถึงสิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้อย่างมีคุณค่า

## วัตถุประสงค์

เพื่อเปรียบเทียบความเข้าใจในตนเองของนิสิตวิชาเอกการศึกษาตลอดชีวิตก่อนและหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

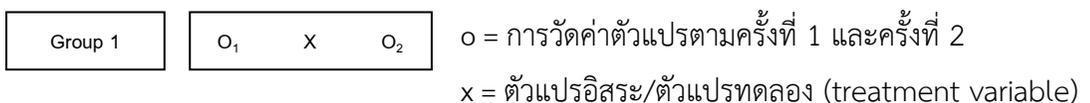
## วิธีดำเนินการวิจัย

1. จากการศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตตปัญญาศึกษาตลอดจนประสบการณ์ของผู้วิจัยที่ได้มีโอกาสศึกษาแนวคิดนี้จากผู้เชี่ยวชาญและเข้าร่วมการอบรมกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษามายาวนาน ผู้วิจัยได้นำมากำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยในชั้นเรียน โดยนำแนวคิดดังกล่าวมาเป็นแนวคิดพื้นฐานในการกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้เพิ่มเติมเสริมจากกิจกรรมการเรียนรู้ในเนื้อหาหลักที่นิสิตต้องศึกษาในรายวิชา กศต221 การศึกษาทางเลือก เพื่อให้นิสิตเกิดทักษะความเข้าใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น เพื่อจะนำไปใช้ในการวิเคราะห์ตนเองและวิเคราะห์ผู้เรียนในอนาคตของตนได้ ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดวิจัยในชั้นเรียน ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

2. การวิจัยในชั้นเรียนเพื่อพัฒนาความเข้าใจในตนเองของนิสิตวิชาเอกการศึกษาตลอดชีวิตโดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบแผนการวิจัยแบบศึกษากลุ่มเดียว วัดก่อนและหลังการทดลอง (one group pretest -posttest design) แผนภาพแสดงแบบแผนการวิจัยและรายละเอียดของการดำเนินการวิจัยมีดังนี้



1) กลุ่มเป้าหมายการวิจัย ได้แก่ นิสิตวิชาเอกการศึกษาตลอดชีวิต หลักสูตรการศึกษาบัณฑิต (4 ปี) ชั้นปีที่ 2 ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชา กศต221 การศึกษาทางเลือก (LED221 Alternative Education) ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 24 คน

2) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 1) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โครงสร้างการจัดการเรียนรู้รายวิชา กศต221 การศึกษาทางเลือกและชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความเข้าใจในตนเองตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา และ 2) เครื่องมือที่ใช้ในการวัดตัวแปรตาม คือ แบบทดสอบ 50 Facts about me และ แนวทางการสนทนากลุ่ม

3) การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยนำโครงสร้างการจัดการเรียนรู้รายวิชา กศต221 การศึกษาทางเลือก ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความเข้าใจในตนเองตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา แบบทดสอบ 50 Facts about me และแนวทางการสนทนากลุ่มให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษานอกระบบ ด้านจิตตปัญญาศึกษาและด้านวัดและประเมินผลทางการศึกษา จำนวน 3 คน รายละเอียดของการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีดังนี้

3.1) การตรวจสอบคุณภาพของโครงสร้างการจัดการเรียนรู้รายวิชา กศต221 การศึกษาทางเลือกและชุดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา โดยใช้วิธีการหาความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสอดคล้องของเนื้อหาและความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้และชุดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยกำหนดเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

4.51-5.00 = โครงสร้างการจัดการเรียนรู้/ชุดกิจกรรมการเรียนรู้มีคุณภาพและเหมาะสมมากที่สุด

3.51-4.50 = โครงสร้างการจัดการเรียนรู้/ชุดกิจกรรมการเรียนรู้มีคุณภาพและเหมาะสมมาก

2.51-3.50 = โครงสร้างการจัดการเรียนรู้/ชุดกิจกรรมการเรียนรู้มีคุณภาพและเหมาะสมปานกลาง

1.51-2.50 = โครงสร้างการจัดการเรียนรู้/ชุดกิจกรรมการเรียนรู้มีคุณภาพและเหมาะสมน้อย

1.00-1.50 = โครงสร้างการจัดการเรียนรู้/ชุดกิจกรรมการเรียนรู้มีคุณภาพและเหมาะสมน้อยที่สุด

ผู้วิจัยกำหนดให้คะแนนเฉลี่ย 3.51 ขึ้นไป เป็นเกณฑ์มีความเหมาะสมที่ยอมรับว่าโครงสร้างการจัดการเรียนรู้และชุดกิจกรรมการเรียนรู้ มีคุณภาพสามารถนำไปใช้ในการทดลองได้ ซึ่งจากการประเมินของผู้เชี่ยวชาญพบว่า โครงสร้างการจัดการเรียนรู้มีคะแนนคุณภาพเฉลี่ย 4.92 และชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความเข้าใจในตนเองตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามีคะแนน

คุณภาพเฉลี่ย 4.86 ผู้วิจัยจึงนำโครงสร้างการจัดการเรียนรู้และชุดกิจกรรมการเรียนรู้ไปใช้ในการทดลองตามแผนการวิจัยที่กำหนดไว้

3.2) การตรวจสอบค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามแต่ละข้อกับวัตถุประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence: IOC) ของแบบทดสอบ 50 Facts about me และแนวทางการสนทนากลุ่ม ผลการพิจารณาค่าดัชนี IOC พบว่าทุกข้อมีค่ามากกว่า 0.50 ขึ้นไป ถือว่าข้อคำถามวัดได้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเนื้อหา

4) การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิจัยในชั้นเรียนเพื่อพัฒนาความเข้าใจในตนเองของนิสิต วิชาเอกการศึกษาตลอดชีวิตโดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยออกแบบให้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณจากการให้นิสิตทำแบบทดสอบ 50 Facts about me ก่อนและหลังเรียนผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา และเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสนทนากลุ่มในรูปแบบ World Café

5. การวิเคราะห์ข้อมูล การวิจัยในชั้นเรียนครั้งนี้ ผู้วิจัยออกแบบให้มีรายละเอียดของการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

5.1) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ จากการทำแบบทดสอบ 50 Facts about me ผู้วิจัยใช้การคิดคะแนนพัฒนาการสัมพัทธ์ (Relative Gain Score) โดยมีวิธีการคิดคำนวณร้อยละของพัฒนาการ ดังนี้

$$\text{คะแนนพัฒนาการ} = \frac{\text{หลัง} - \text{ก่อน}}{\text{เต็ม} - \text{ก่อน}} \times 100$$

#### การแปลความหมายระดับพัฒนาการ

ร้อยละ 1 – 25	หมายถึง ผู้เรียนมีระดับพัฒนาในระดับต้น
ร้อยละ 26 – 50	หมายถึง ผู้เรียนมีระดับพัฒนาในระดับปานกลาง
ร้อยละ 51 – 75	หมายถึง ผู้เรียนมีระดับพัฒนาในระดับสูง
ร้อยละ 76 – 100	หมายถึง ผู้เรียนมีระดับพัฒนาในระดับสูงมาก

5.2) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสนทนากลุ่ม ในรูปแบบ World Café ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) และนำเสนอในรูปแบบการเล่าเรื่อง ซึ่งมีรายละเอียดของกิจกรรม World Café 4 ขั้นตอน ดังนี้ 1) ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศ สภาพแวดล้อมในการจัดกลุ่มเหมือนร้านกาแฟ 2) ผู้วิจัยมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยเป็น Facilitator (เจ้าของบ้าน) ทำหน้าที่เป็นผู้รับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม สร้างความอบอุ่นเป็นกันเอง ช่วยกระตุ้นและสร้างบรรยากาศที่ดีในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ 3) สมาชิกในกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมจิตปัญญาศึกษา โดยสมาชิกทุกคนเปิดใจแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ในกลุ่มตนเอง 30 นาที รอบต่อ ๆ ไป สมาชิกในกลุ่มหมุนเวียนเพื่อไปแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มอื่น ๆ แต่เจ้าของบ้านยังอยู่ในกลุ่มเดิมเพื่อสรุปประเด็นที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของกลุ่มเดิมให้กับกลุ่มมาใหม่ได้ต่อยอดประสบการณ์ และ 4) สมาชิกในกลุ่มกลับมากลุ่มเดิมในรอบสุดท้ายและร่วมกันเติมเต็มประสบการณ์ แบ่งปันต่อยอดประเด็นเพื่อการเรียนรู้ รวมทั้งบันทึกผลการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความเข้าใจในตนเองตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษาอย่างสร้างสรรค์ จากนั้นมีการนำเสนอให้ชั้นเรียนได้รับฟัง สมาชิกจะเห็นทั้งประเด็นที่เหมือนและต่าง เพื่อนำไปเติมเต็มประสบการณ์ตนเอง ให้เกิดการพัฒนาความเข้าใจในตนเองต่อไปเป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างแท้จริง

### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยในชั้นเรียนครั้งนี้เป็นการพัฒนาความเข้าใจในตนเองของนิสิตวิชาเอกการศึกษาตลอดชีวิตโดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความเข้าใจในตนเองของนิสิตวิชาเอกการศึกษาตลอดชีวิตก่อนและหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษา ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการวิจัยเป็น 2 ตอน ได้แก่

1. ผลการเปรียบเทียบความเข้าใจในตนเองของนิสิตวิชาเอกการศึกษาตลอดชีวิตก่อนและหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษาจากแบบทดสอบ

**ตารางที่ 1** ผลการเปรียบเทียบความเข้าใจในตนเองของนิสิตวิชาเอกการศึกษาตลอดชีวิตก่อนและหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาจากแบบทดสอบ

นิสิต (คนที่)	จำนวนข้อที่นิสิตทำแบบทดสอบความเข้าใจ ในตนเองโดยไม่ลังเลใจ		ร้อยละของ พัฒนาการ	การแปลความหมาย ระดับพัฒนาการ
	ก่อนการใช้ ชุดกิจกรรมการเรียนรู้	หลังการใช้ ชุดกิจกรรมการเรียนรู้		
1	21	46	86.20	ระดับสูงมาก
2	30	50	100.00	ระดับสูงมาก
3	23	44	77.77	ระดับสูงมาก
4	26	50	100.00	ระดับสูงมาก
5	28	50	100.00	ระดับสูงมาก
6	25	50	100.00	ระดับสูงมาก
7	20	45	83.33	ระดับสูงมาก
8	22	50	100.00	ระดับสูงมาก
9	22	46	85.71	ระดับสูงมาก
10	33	50	100.00	ระดับสูงมาก
11	30	43	65.00	ระดับสูง
12	25	45	80.00	ระดับสูงมาก
13	23	50	100.00	ระดับสูงมาก
14	26	50	100.00	ระดับสูงมาก
15	31	50	100.00	ระดับสูงมาก
16	35	50	100.00	ระดับสูงมาก
17	30	46	80.00	ระดับสูงมาก
18	26	50	100.00	ระดับสูงมาก
19	29	48	90.47	ระดับสูงมาก
20	26	50	100.00	ระดับสูงมาก
21	21	48	93.10	ระดับสูงมาก
22	39	50	100.00	ระดับสูงมาก
23	41	50	100.00	ระดับสูงมาก

นิสิต (คนที่)	จำนวนข้อที่นิสิตทำแบบทดสอบความเข้าใจ ในตนเองโดยไม่ลังเลใจ		ร้อยละของ พัฒนาการ	การแปลความหมาย ระดับพัฒนาการ
	ก่อนการใช้ ชุดกิจกรรมการเรียนรู้	หลังการใช้ ชุดกิจกรรมการเรียนรู้		
24	38	50	100.00	ระดับสูงมาก
ค่าเฉลี่ย	27.92	48.38	93.40	ระดับสูงมาก

จากตารางที่ 1 ซึ่งแสดงผลการเปรียบเทียบความเข้าใจในตนเองของนิสิตวิชาเอก การศึกษาดูชีวิตก่อนและหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาจากแบบทดสอบพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนหรือจำนวนข้อที่นิสิตทำแบบทดสอบความเข้าใจในตนเองโดยไม่ลังเลใจก่อนเรียนเท่ากับ 27.92 คะแนน และค่าเฉลี่ยของคะแนนหรือจำนวนข้อที่นิสิตทำแบบทดสอบความเข้าใจในตนเองโดยไม่ลังเลใจหลังเรียนเท่ากับ 48.38 คะแนน โดยในภาพรวมนิสิตมีร้อยละของพัฒนาการอยู่ในระดับสูงมาก (ร้อยละ 93.40) และเมื่อพิจารณานิสิตรายบุคคลพบว่า มีนิสิตจำนวน 23 จาก 24 คน ที่มีร้อยละของพัฒนาการอยู่ในระดับสูงมาก และมีนิสิตเพียงคนเดียวเท่านั้นที่มีร้อยละของพัฒนาการอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 65.00)

2. ผลการเปรียบเทียบความเข้าใจในตนเองของนิสิตวิชาเอกการศึกษาดูชีวิตก่อนและหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาจากการสนทนากลุ่มในรูปแบบ World Café

ก่อนการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความเข้าใจในตนเองตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา จากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 3 ของรายวิชา กศต221 การศึกษาทางเลือก ในวันที่ 25 มกราคม 2567 ผู้วิจัยให้นิสิตทำกิจกรรม Check In ก่อนเรียนในหัวข้อ “แนวคิดการศึกษาทางเลือก” โดยให้นิสิตทำแบบทดสอบ 50 Facts about me เพื่อให้นิสิตได้ฝึกทบทวนตนเองก่อนเรียน เพราะการศึกษาทางเลือกเป็นแนวคิดที่มีพื้นฐานมาจากปรัชญาการศึกษาอัตถิภาวนิยม (Existentialism) ที่ผู้เรียนต้องรู้จักตนเอง รู้ความถนัดของตนเอง และรู้ความสนใจของตนเอง แต่ในขณะที่ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามให้แก่ นิสิต ก็เริ่มได้ยินเสียงสะท้อนจากนิสิตที่เห็นคำถามแล้วทันที ผู้วิจัยจึงให้นิสิตทำแบบทดสอบเฉพาะข้อที่คิดว่าทำได้โดยไม่ลังเลใจ ไม่ใช้เวลาในการคิด

คำตอบนานเกินไปเท่านั้น และนำจำนวนข้อที่ได้มาเป็นคะแนนทดสอบก่อนเรียน ซึ่งผลคะแนนทดสอบก่อนเรียนโดยเฉลี่ยเท่ากับ 27.92 ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 55.84 เท่านั้น จึงเป็นที่มาของการวิจัยในชั้นเรียนเพื่อพัฒนาความเข้าใจในตนเองของนิสิตวิชาเอกการศึกษาตลอดชีวิตในครั้งนี้

หลังจากการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความเข้าใจในตนเองตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาจากการสนทนากลุ่มในรูปแบบ World Café จากการสนทนากลุ่มในรูปแบบ World Café ที่ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศ สภาพแวดล้อมในการจัดกลุ่มเหมือนร้านกาแฟ และให้ผู้ช่วยวิจัยเป็น Facilitator (เจ้าของบ้าน) ทำหน้าที่เป็นผู้ถามคำถามและรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม สร้างความอบอุ่นเป็นกันเอง ช่วยกระตุ้นและสร้างบรรยากาศที่ดีในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ในแต่ละกลุ่มประมาณ 30 นาที ต่อกลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยกำหนดให้มี 4 กลุ่มตามแนวคำถามของการสนทนากลุ่ม ได้แก่ 1) สิ่งที่คุณได้เรียนรู้จากห้องเรียนจิตตปัญญาศึกษา 2) ฉันจะสามารถเรียนรู้ผ่านการทำกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาได้ดีกว่านี้ ถ้าฉัน... 3) ถ้าฉันได้มีโอกาสในการปรับปรุงกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาฉันจะทำ... และ 4) ฉันจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากห้องเรียนจิตตปัญญาศึกษาไปใช้ในเรื่อง... เมื่อนิสิตกลับมากลุ่มเดิมในรอบสุดท้าย ก็จะช่วยกันเติมเต็มประสบการณ์ แบ่งปันต่อยอดประเด็นเพื่อการเรียนรู้ รวมทั้งบันทึกผลการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความเข้าใจในตนเองตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาอย่างสร้างสรรค์ จากนั้นมีการนำเสนอให้เพื่อนในชั้นเรียนได้รับฟังด้วย ผลจากการทำกิจกรรม World Café แยกตามคำถาม ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

1) สิ่งที่คุณได้เรียนรู้จากห้องเรียนจิตตปัญญาศึกษา... สิ่งที่คุณได้เรียนรู้จากการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความเข้าใจในตนเองตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ได้แก่ นิสิตมีความเข้าใจในตนเองมากขึ้น ซึ่งเป็นวัตถุประสงค์หลักของการวิจัย นอกจากนี้ นิสิตยังได้เรียนรู้เข้าใจผู้อื่น (เพื่อนร่วมชั้นเรียน) มากขึ้น ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการอยู่ร่วมกันในสังคม เคารพความแตกต่างระหว่างบุคคลมากขึ้น และได้เรียนรู้ที่จะปรับตัวท่ามกลางสังคมที่หลากหลาย เพื่อให้ตนเองอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2) ฉันจะสามารถเรียนรู้ผ่านการทำกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาได้ดีกว่านี้ ถ้าฉัน... สิ่งที่คุณจะทำเพื่อให้การเรียนรู้จากการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความเข้าใจในตนเองตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเกิดผลลัพธ์ที่ดียิ่งขึ้น ได้แก่ นิสิตจะเตรียมตัวให้พร้อมในการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาให้มากขึ้น ทั้งทางร่างกาย เช่น รับประทานอาหารให้เรียบร้อยก่อนเข้า

เรียน พักผ่อนให้เพียงพอมากขึ้น และทางจิตใจ เช่น การเปิดใจรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ทบทวนจิตใจของตนเอง และแสดงความคิดเห็นของตัวเองออกมาให้มากขึ้น เพื่อให้ตนเองเกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น

3) ถ้าฉันได้มีโอกาสในการปรับปรุงกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาฉันจะทำ... หากนิสิตต้องเป็นกระบวนกรจัดกิจกรรมเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเองในอนาคต นิสิตจะกำหนดเวลาในการจัดกิจกรรมกลุ่มและกิจกรรมการทบทวนตนเองให้มากขึ้น เพื่อนิสิตจะได้ใช้เวลาในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันหรือเรียนรู้ด้วยตนเองมากขึ้น และจะกำหนดสัดส่วนการให้คะแนน โดยเน้นการลงมือทำ (learning by doing) กิจกรรมมากกว่าการทดสอบ (testing)

4) ฉันจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากห้องเรียนจิตตปัญญาศึกษาไปใช้ในเรื่อง... นิสิตจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาไปใช้ในมิติที่หลากหลาย ได้แก่ นิสิตจะนำไปใช้กับตัวเองในการดำเนินชีวิตประจำวัน จะฝึกฝนที่จะเรียนรู้ตัวเองไปตลอดชีวิต เพราะความเข้าใจในตนเองเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต นิสิตจะไปใช้กับคนรอบข้าง ครอบครัว เพื่อน และทุกคนที่เราต้องพบเจอในสังคมเพื่อความเข้าใจในตัวของผู้อื่นมากยิ่งขึ้น เพื่อการปรับตัวในสังคมได้เป็นอย่างดี และนิสิตจะนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียนในอนาคตของตนเอง เพราะกิจกรรมตามแนวคิดนี้มีประโยชน์จริง ทำให้ผู้เรียนเข้าใจในตนเองได้ดีขึ้นเรื่อย ๆ และเป็นกิจกรรมที่ต้องฝึกฝนไปตลอดชีวิต ไม่มีที่สิ้นสุด

### อภิปรายผลการวิจัย

ในการสะท้อนผลการเรียนรู้จากการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ผู้วิจัยจะนำเสนอประเด็นการอภิปรายเป็น 2 ตอน ได้แก่ 1) ประเด็นน่าสนใจจากผลการเปรียบเทียบความเข้าใจในตนเองของนิสิตวิชาเอกการศึกษาตลอดชีวิตจากแบบทดสอบ และ 2) ประเด็นน่าสนใจจากผลการเปรียบเทียบความเข้าใจในตนเองของนิสิตวิชาเอกการศึกษาตลอดชีวิตจากการสนทนากลุ่มในรูปแบบ World Café ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1) ประเด็นน่าสนใจจากผลการเปรียบเทียบความเข้าใจในตนเองของนิสิตวิชาเอกการศึกษาตลอดชีวิตจากแบบทดสอบ คือ โดยภาพรวมนิสิตมีร้อยละของพัฒนาการอยู่ในระดับสูงมาก (ร้อยละ 93.40) และเมื่อพิจารณานิสิตรายบุคคลพบว่า มีนิสิตจำนวน 23 คน ที่มีร้อยละของ

พัฒนาการอยู่ในระดับสูงมาก และมีนิสิตเพียงคนเดียวเท่านั้นที่มีร้อยละของพัฒนาการอยู่ในระดับสูง ผู้วิจัยคิดว่านิสิตที่มีพัฒนาการอยู่ในระดับสูงน่าจะเพราะใช้เวลาอ่านคำถามนาน ใช้เวลาไตร่ตรองคำตอบนานและค่อย ๆ เขียนด้วยลายมือเรียบร้อย จึงใช้เวลานานและจำนวนข้อที่ตอบได้ในเวลาที่กำหนดจึงมีจำนวนน้อย ผู้วิจัยคิดว่านิสิตคนนี้เป็นคนที่ตั้งใจทำงานทุกอย่างอย่างเรียบร้อย จึงคิดว่าผลดังกล่าวไม่น่าจะเกี่ยวข้องกับความเข้าใจในตนเอง ดังนั้นในการเปรียบเทียบความเข้าใจในตนเองของนิสิตจึงควรใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ ผ่านการสังเกต การสัมภาษณ์ มากกว่าการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณหรือทดสอบโดยใช้แบบทดสอบ

2) ประเด็นน่าสนใจจากผลการเปรียบเทียบความเข้าใจในตนเองของนิสิตวิชาเอก การศึกษาตลอดชีวิตจากการสนทนากลุ่มในรูปแบบ World Café คือ สิ่งที่นิสิตได้เรียนรู้จากการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความเข้าใจในตนเองตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ได้แก่ นิสิตมีความเข้าใจในตนเองมากขึ้น ซึ่งเป็นวัตถุประสงค์หลักของการวิจัย แต่ประโยชน์ที่เกิดขึ้นตามมาคือนิสิตได้เรียนรู้เข้าใจผู้อื่นโดยเฉพาะเพื่อนร่วมชั้นเรียนมากขึ้น ผลจากการรู้จักตนเองและเพื่อนร่วมชั้นเรียนมากขึ้น ทำให้นิสิตมีความสุขในการเรียนร่วมชั้นกับเพื่อนมากขึ้น ทำงานกลุ่มได้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาทัศนะของนักวิชาการที่เกี่ยวข้องกับจิตตปัญญาศึกษา (จิรัฐกาล พงศ์ภาคเธียร, 2551; ชลลดา ทองทวี และคณะ, 2551; จุมพล พูลภัทรชีวิน, 2555; สิริรัตน์ นาकिन และคณะ, 2560) ที่เห็นสอดคล้องกันว่า จิตตปัญญาศึกษามีความสำคัญทั้งการพัฒนาตนเอง (ผู้สอน) การพัฒนาผู้เรียน และการพัฒนาการเรียนการสอน เมื่อผู้วิจัยจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สิ่งแรกที่เกิดขึ้นคือ การเปลี่ยนแปลงในตัวผู้วิจัยเองที่ได้ใคร่ครวญไตร่ตรองตนเองก่อนการจัดการเรียนรู้ รู้สึกตัว มีสติในขณะที่จัดกิจกรรมการเรียนรู้มากขึ้น ฟังอย่างลึกซึ้งมากขึ้น (deep listening) และเข้าใจในแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาอย่างลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น เพราะเปลี่ยนบทบาทจากเดิมที่เคยเป็นเพียงแค่ผู้เข้าร่วมกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา มาเป็นผู้จัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งถือเป็นการพัฒนาตนเองของผู้วิจัยไปอีกขั้นหนึ่ง

## องค์ความรู้ใหม่

จากการวิจัยในชั้นเรียนเรื่อง “การพัฒนาความเข้าใจในตนเองของนิสิตวิชาเอก การศึกษาตลอดชีวิตโดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา” ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ องค์ความรู้ใหม่ที่มีพื้นฐานมาจากกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 2 การพัฒนาความเข้าใจในตนเองโดยใช้การเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

กระบวนการหลักตามแนวจิตตปัญญาศึกษา แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) สุนทรียสนทนา (Dialogue) 2) การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep listening) เพื่อเข้าใจผู้พูดอย่างเป็นองค์รวม ไม่ใช่แค่ภาษาพูดหรือคำพูด ไม่ตัดสินผู้พูด และ 3) การสะท้อนการเรียนรู้ (Learning reflection) ทั้งส่วนบุคคลและกลุ่มเพื่อการตระหนักรู้ เรียนรู้และรู้เท่าทันตนเองและผู้อื่น จากกระบวนการจัดการเรียนการสอนในลักษณะนี้ทำให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจตนเองใน 7 ด้านมากขึ้น ได้แก่ 1)

ความสนใจ 2) ความชอบหรือลักษณะนิสัยติดตัว 3) พฤติกรรมและการแสดงออก 4) ความเข้าใจทางด้านอารมณ์ความรู้สึก 5) ลักษณะของการมีความสัมพันธ์ 6) คุณค่า และ 7) จุดมุ่งหมายในชีวิต

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ผู้บริหารสถานศึกษาในทุกระดับสามารถนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาไปเป็นส่วนหนึ่งของนโยบายเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลากรและการพัฒนานักเรียน นิสิต นักศึกษาได้ เพราะเป็นแนวคิดที่ทำให้บุคลากรและนักเรียน นิสิต นักศึกษาเกิดความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งในด้านความสนใจ ความชอบ พฤติกรรม อารมณ์ ความสัมพันธ์ คุณค่าและจุดมุ่งหมายในชีวิต ซึ่งจะนำไปสู่การรู้จักเลือกเส้นทางชีวิตที่สอดคล้องกับศักยภาพและคุณค่าของตนเอง ส่งผลให้เกิดความสุข ความพึงพอใจในการทำงานและการเรียนรู้ และสามารถปรับตัวได้ดีกับการเปลี่ยนแปลงในอนาคต

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความเข้าใจในตนเองตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาซึ่งพัฒนาขึ้นมาเพื่อเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง เป็นผลผลิต (output) จากงานวิจัย ที่สามารถนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนทุกวิชาได้ โดยอาจนำไปประยุกต์ใช้ในช่วงชั้นนำ (check in) เพื่อให้ผู้เรียนได้ทบทวนความเข้าใจในตนเอง สสำรวจอารมณ์ความรู้สึกหรือเตรียมความพร้อมก่อนเรียน ทำให้ผู้เรียนมีความพร้อมในการเรียน มีสติ สามารถเท่าทันอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ทั้งด้านบวกและลบก่อนเรียนได้

## เอกสารอ้างอิง

จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร. (2551). *จิตตปัญญาศึกษาในประเทศไทย (Contemplative education in Thailand)*. ในจิตตปัญญาศึกษา: การศึกษาเพื่อการพัฒนามนุษย์. (พิมพ์ครั้งที่ 2). นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.

จุมพล พุฒภัทรชีวิน. (2555). *การตกผลึกและการระเบิดประสบการณ์ทางจิตตปัญญาทัศน์และจิตตปัญญาปฏิบัติ*. เข้าถึงได้จาก [https://jitwivat.blogspot.com/2012/06/blog-post\\_22.html](https://jitwivat.blogspot.com/2012/06/blog-post_22.html)

- ชลลดา ทองทวี และคณะ. (2551). *จิตตปัญญาศึกษา: การสำรวจและสังเคราะห์ความรู้จิตตปัญญาศึกษาเบื้องต้น*. โครงการวิจัยและจัดการความรู้จิตตปัญญาศึกษา. กรุงเทพฯ: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปราณี อ่อนศรี. (2557). จิตตปัญญาศึกษา: การศึกษาเพื่อการพัฒนามนุษย์ในศตวรรษที่ 21. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 15(1), 7-11.
- สิริรัตน์ นาकिन และคณะ. (2560). การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมจริยธรรมสำหรับนักศึกษาวิชาชีพรู: กรณีศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา. *วารสาร อัล-ฮิกมะฮฺ มหาวิทยาลัยฟาฏอน*, 7(13), 25-35.