

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้แบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข เพื่อศิษย์และครอบครัว โดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา โรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาระบบการเรียนรู้ “จิตตปัญญาศึกษา” แบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข 2) ศึกษาศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม และ 3) ศึกษาระดับความสุขของนักเรียนและผู้ปกครองของนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561 การวิจัยครั้งนี้มุ่งพัฒนาศักยภาพผู้เรียน 3 ด้าน คือ 1) ด้านการทำงาน ได้แก่ การปรับตัว และความเป็นผู้นำ 2) ด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การชี้นำตนเอง การตรวจสอบการเรียนรู้ และ 3) ด้านศีลธรรม ได้แก่ ความเคารพผู้อื่น ความซื่อสัตย์ และสำนึกพลเมือง ผลการวิจัยสามารถนำเสนอได้ดังนี้

1. การพัฒนาระบบการเรียนรู้ “จิตตปัญญาศึกษา” แบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข

ผลการสนทนากลุ่ม (Focus Group)

ผู้วิจัยเป็นผู้นำในการดำเนินการสนทนากลุ่ม โดยใช้แนวคำถามที่สร้างขึ้นเป็นประเด็นในการสนทนา ซักถามผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 11 คน ประกอบด้วยครูที่ปรึกษาประจำชั้นเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ปีการศึกษา 2561 การสนทนากลุ่มสรุปได้ดังนี้

1. ความรู้ ความเข้าใจ ก่อนและหลังเข้ารับการประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษา ของคณะครูและบุคลากรทางการศึกษาโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคมเป็นอย่างไร

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 1 ให้ความเห็นว่า..... “ความรู้ ความเข้าใจก่อนประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษานั้นมีค่อนข้างเล็กน้อย แต่ยังไม่เข้าใจในรายละเอียดของจิตตปัญญาศึกษาอย่างลึกซึ้ง แต่หลังจากเข้ารับการประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษาแล้วนั้นได้รับความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษาเพิ่มขึ้นเป็นอย่างมาก เนื่องจากได้รับความรู้จากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตตปัญญาศึกษาโดยตรง ซึ่งท่านจะมีเส้นทางการเรียนรู้และมีกระบวนการถ่ายทอดความรู้ได้เป็นอย่างดี”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 2 ให้ความเห็นว่า..... “ความรู้และเข้าใจก่อนเข้ารับการประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษา ไม่มีเลย แต่ก็เคยได้ยินชื่อและไม่ได้สนใจที่จะศึกษาเพิ่มเติม โดยหลังจากได้ประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษา ก็มีความรู้ความเข้าใจมากขึ้น เริ่มหันมา

ศึกษาเพิ่มเติม ทำให้เข้าใจด้านในของตัวเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริง ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลก และผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ และมีความสุข”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 3 ให้ความเห็นว่า..... “ก่อนเข้ารับการประชุมเชิงปฏิบัติการนั้น มีความรู้ และความเข้าใจในเรื่องจิตตปัญญาศึกษาอยู่บ้าง เนื่องจากสนใจในแนวคิดและกิจกรรมบาง กิจกรรมที่จะนำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอน แต่หลังจากเข้ารับการประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับ จิตตปัญญาศึกษาแล้ว รู้สึกว่ากิจกรรมที่นำมาใช้นั้นเป็นเพียงแค่หลักการที่ยังเข้าถึงแก่นแท้ ซึ่งหลังจากที่ได้รับความรู้จากท่านวิทยากรแล้ว พบว่าแต่ละกิจกรรมต้องใช้จิตเป็นพื้นฐานด้วยใจที่ ใคร่ครวญ”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 4 ให้ความเห็นว่า..... “ความรู้ ความเข้าใจก่อนเข้ารับการ ประชุมเชิง ไม่มี และไม่เคยรู้จักมาก่อน ซึ่งหลังเข้ารับการประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจิตตปัญญา ศึกษาแล้ว ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง เป็นการเปลี่ยนแปลงตนเองโดยการเกิด ความรู้ ความเข้าใจในตนเอง คนอื่นอย่างลึกซึ้งและสอดคล้องกับความเป็นจริง เกิดความรักความ เมตตา ความอ่อนน้อมถ่อมตน และมีทัศนคติที่ดีต่อตน”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 5 ให้ความเห็นว่า..... “ความรู้ และเข้าใจก่อนเข้ารับการประชุม เชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษา มีบ้างเล็กน้อยแต่ไม่เข้าใจรายละเอียดอย่างแท้จริง โดยหลัง เข้ารับการประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษา ก็ความรู้ ความเข้าใจมากขึ้น และเชื่อว่า กระบวนการในการเรียนรู้ของบุคคล ที่เน้นการเรียนรู้จากภายใน คิดและใคร่ครวญจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งที่เรียนรู้ เกิดความเข้าใจในความเป็นธรรมชาติของสิ่ง ต่างๆที่เกี่ยวข้อง เกิดปัญญา ทำให้จิตใจได้รับการพัฒนาอย่างแท้จริง”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 6 ให้ความเห็นว่า..... “ความรู้ก่อนเข้ารับการประชุมเชิง ปฏิบัติการนั้น ไม่มีเลย เพราะไม่เคยศึกษาเรื่องนี้มาก่อน แต่หลังเข้ารับการประชุมเชิงปฏิบัติการ เกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษา มีความรู้ ความเข้าใจเพิ่มมากขึ้น ซึ่งนอกจากจะรับรู้ได้จากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 2 ท่านแล้ว ข้าพเจ้ายังได้ไปศึกษาเพิ่มเติม โดยหาข้อมูลเพื่อให้เข้าใจถึงรากที่มาของจิตตปัญญาศึกษา อย่างแท้จริง เพื่อพัฒนาตนเองและผู้เรียนต่อไป”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 7 ให้ความเห็นว่า..... “มีความรู้ ความเข้าใจก่อนเข้ารับการ ประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษา โดยหลังเข้ารับการประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับ จิตตปัญญาศึกษาก็ได้รับความรู้ ความเข้าใจถึงจิตตปัญญาศึกษาลึกซึ้งขึ้น เพราะจิตตปัญญาศึกษาเป็น การศึกษาที่เน้นการพัฒนาด้านในอย่างจริง เพื่อให้เกิดความตระหนักถึงคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ โดย ปราศจากอคติเกิดความรักความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถ เชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมบูรณ์”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 8 ให้ความเห็นว่า..... “ก่อนเข้ารับการประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษานั้น ไม่มีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้มาก่อน แต่เมื่อได้ฟังชื่อที่สนใจที่จะศึกษาเป็นอย่างยิ่ง เพราะสอดคล้องกับรายวิชาที่ได้รับมอบหมายให้สอน ซึ่งหลังเข้ารับการประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษาแล้วก็มีความรู้ ความเข้าใจเพิ่มเติมเยอะขึ้นมาก จึงเปลี่ยนการจัดการเรียนรู้ใหม่ โดยการนำกิจกรรมตามแนวคิดจิตศึกษามาใช้ เพื่อพัฒนาปัญญาภายในตัวผู้เรียน เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้พูด ได้คิด ตามความสามารถของผู้เรียนเอง จนผู้เรียนเริ่มไว้วางใจครูมากขึ้น ขณะเดียวกันครูก็เกิดความภาคภูมิใจ เพราะเห็นผู้เรียนมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ครูลดการเปรียบเทียบ ลดการตีค่าการตัดสินและชี้โทษ แต่เพิ่มการเสริมแรงเชิงบวก สร้างบรรยากาศให้เอื้อต่อการเรียนรู้ ให้กำลังใจและสร้างแรงจูงใจแก่ผู้เรียน จนเกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างครูและนักเรียน”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 9 ให้ความเห็นว่า..... “ก่อนเข้ารับการประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษานั้นมีความรู้ ความเข้าใจอยู่บ้างเล็กน้อย แต่พอหลังได้รับการประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษาแล้วนั้น ก็มีความรู้ความเข้าใจเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสามารถนำแนวคิดและกิจกรรมตามจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในชั้นเรียน เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้เรียนได้”

ครูที่ปรึกษาที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 10 ให้ความเห็นว่า..... “ไม่มีความรู้และเข้าใจก่อนเข้ารับการประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษาเลย แต่หลังเข้ารับการประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษาก็มีความรู้ ความเข้าใจมากขึ้นเพราะว่าได้รับความรู้โดยตรงจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 2 ท่าน ซึ่งท่านได้ให้ความรู้เกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษาได้เป็นอย่างดี”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 11 ให้ความเห็นว่า..... “มีความรู้ ความเข้าใจก่อนเข้ารับการประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษาพอสมควร โดยหลังจากการเข้ารับการประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษาแล้ว ได้รับความรู้เพิ่มเติมเป็นอย่างมาก ได้เข้าถึงจิตตปัญญาศึกษาอย่างแท้จริง ได้ปรับสภาพจิตใจครูให้พร้อมที่จะรับและเรียนรู้ใหม่ ได้สะท้อนความคิดของตนเองเปลี่ยนไป มีความเข้าใจความเป็นครู ตลอดจนเข้าใจการสร้างบรรยากาศที่ส่งเสริมการเรียนรู้ผู้เรียนมากยิ่งขึ้น”

จากแบบสอบถามการสนทนากลุ่ม (Focus group) ถึงความรู้ ความเข้าใจ ก่อนและหลังเข้ารับการประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษา ของคณะครูและบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม นั้น สรุปได้ดังนี้ ครูที่ปรึกษาประจำชั้นมีความรู้ ความเข้าใจก่อนประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษานั้นมีค่อนข้างเล็กน้อย ซึ่งยังไม่เข้าใจในรายละเอียดของจิตตปัญญาศึกษาอย่างลึกซึ้ง โดยหลังจากเข้ารับการประชุมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษาแล้วนั้น ได้รับความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษาเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากได้รับความรู้จากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตตปัญญาศึกษาโดยตรง ซึ่งท่านจะมีเส้นทางการเรียนรู้และมีกระบวนการถ่ายทอดความรู้ได้เป็นอย่างดี ได้เข้าถึงจิตตปัญญาศึกษาอย่างแท้จริง ได้ปรับสภาพจิตใจครูให้พร้อมที่จะรับ

และเรียนรู้ใหม่ ได้สะท้อนความคิดของตนเองเปลี่ยนไป มีความเข้าใจความเป็นครู จึงเปลี่ยนการจัดการเรียนรู้ใหม่ โดยการนำกิจกรรมตามแนวคิดจิตศึกษามาใช้ เพื่อพัฒนาปัญญาภายในตัวผู้เรียน เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้พูด ได้คิด ตามความสามารถของผู้เรียนเอง จนผู้เรียนเริ่มไว้วางใจครูมากขึ้น ขณะเดียวกันครูก็เกิดความภาคภูมิใจ เพราะเห็นผู้เรียนมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ครูลดการเปรียบเทียบ ลดการตีค่าการตัดสินและชี้โทษ แต่เพิ่มการเสริมแรงเชิงบวก สร้างบรรยากาศให้เอื้อต่อการเรียนรู้ ให้กำลังใจและสร้างแรงจูงใจแก่ผู้เรียน จนเกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างครูและนักเรียน”

2. การเปลี่ยนแปลงภายในที่ได้จากกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา ตามการรับรู้ของครูและบุคลากรทางการศึกษา ของโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม เป็นอย่างไร

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 1 ให้ความเห็นว่า..... “สิ่งที่ได้จากกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาตามการรับรู้คือ การเปลี่ยนแปลงภายในที่มี พบว่าจิตตปัญญาศึกษา เป็นกระบวนการในการเรียนรู้ของบุคคลที่เน้นการเรียนรู้จากภายใน คิดและใคร่ครวญจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งที่เรียนรู้ เกิดความเข้าใจในความเป็นธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ทำให้จิตใจได้รับการพัฒนาอย่างแท้จริง”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 2 ให้ความเห็นว่า..... “การเปลี่ยนแปลงภายในที่ได้จากกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา ตามการรับรู้ คือ การมีสติรู้ตัว โดยเฉพาะในชีวิตประจำวันของตนเอง เป็นประเด็นที่มีความสำคัญและเป็นพื้นฐานของการเปลี่ยนแปลงในข้ออื่น ๆ เพราะเป็นจุดที่ทำให้ได้หันกลับเข้ามาดูตัวเอง สังเกตตัวเองและโลกภายในของตน และสังเกตสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวตามที่เป็นจริง ช่วยให้รู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิดของตน มีเวลาใคร่ครวญ รับฟังผู้อื่น และรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเปิดกว้างขึ้น และไม่ด่วนตัดสินหรือมีปฏิกิริยาโต้กลับ”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 3 ให้ความเห็นว่า..... “การเปลี่ยนแปลงภายในที่ได้จากกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา ตามการรับรู้ ได้แก่การเข้าใจและยอมรับตนเอง การเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง ทั้งด้านบวกและด้านลบเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่สุดในการเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงตนเอง ส่งผลให้มีความรู้ตัวมากขึ้น ยอมรับตัวเองมากขึ้น”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 4 ให้ความเห็นว่า..... “การเปลี่ยนแปลงภายในที่ได้จากกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา คือ ความเข้าใจ ความรัก และความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ จากการที่เน้นการเปิดรับและการรับฟังอย่างลึกซึ้ง เปิดโอกาสที่หลากหลายให้แต่ละคนได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน มีโอกาสเปิดเผยตนเองและแบ่งปันประสบการณ์ในช่วงของกิจกรรมสุนทรียสนทนา และเรื่องเล่าเร้าพลัง ทำให้เกิดความรักและความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์มากขึ้น เป็นความรักและความเมตตาบนพื้นฐานของความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ทำให้เกิดความเคารพและการยอมรับ ซึ่งส่งผลทั้งต่อ

ความสัมพันธ์ของตนกับคนรอบข้างในชีวิต และต่อการเรียนรู้ภายในของตนเองที่เกิดขึ้นท่ามกลางความสัมพันธ์ที่เปลี่ยนแปลงไปและความเข้าใจผู้อื่นที่ชัดเจนขึ้น”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 5 ให้ความเห็นว่า..... “การเปลี่ยนแปลงภายในที่ได้จากกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา คือ ความเป็นจริงในตนเอง เช่น ความคิด ความรู้สึกที่ไม่รู้ตัว หลีกเลียงหรือเก็บกดไว้ ด้วยการส่งเสริมการสืบค้น และสัมผัสกับตัวตนของตนในแง่มุมต่างๆ ผ่านกิจกรรม และการใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง โดยไม่หลีกเลี่ยง ภายใต้อบรบอบที่ปลอดภัย เปิดกว้าง ยอมรับ และมีความรักความเมตตาทั้งต่อตนเองและต่อกัน”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 6 ให้ความเห็นว่า..... “จากกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา เกิดการเปลี่ยนแปลงภายใน คือ ความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง และนำเอาแนวทางจิตตปัญญาศึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานภายในตนเองอย่างต่อเนื่อง การสร้างแรงบันดาลใจ ปลุกเร้าให้เกิดพลังความมุ่งมั่น”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 7 ให้ความเห็นว่า..... “การเปลี่ยนแปลงภายในที่ได้จากกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา ตามการรับรู้ คือ แนวทางจิตตปัญญาศึกษานั้นมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในได้จริง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมีความแตกต่างหลากหลายขึ้นกับแต่ละบุคคล ส่วนใหญ่พบว่า มีการคิดใคร่ครวญมากขึ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและการแสดงออกต่อผู้อื่นในทางที่ดีขึ้น”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 8 ให้ความเห็นว่า..... “การเปลี่ยนแปลงภายในที่ได้จากกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา ตามการรับรู้ คือ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งผู้เรียน และครู ช่วยพัฒนาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจตนเอง และเห็นคุณค่า สามารถนำไปพัฒนาผู้อื่นได้”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 9 ให้ความเห็นว่า..... “การเปลี่ยนแปลงภายในที่ได้จากกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา ตามการรับรู้ คือ เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง รู้คุณค่าของสิ่งต่าง ๆ โดยปราศจากอคติ เกิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตน การเปลี่ยนแปลงภายในองค์กร และการเปลี่ยนแปลงภายในสังคม”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 10 ให้ความเห็นว่า..... “การเปลี่ยนแปลงภายในที่ได้จากกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา คือ เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานอย่างลึกซึ้งทางความคิด และจิตสำนึกใหม่ เกี่ยวกับตนเองและ โลก ”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 11 ให้ความเห็นว่า..... “การเปลี่ยนแปลงภายในที่ได้จากกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา ตามการรับรู้ คือ เกิดจิตสำนึกใหม่ เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง เปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับผู้อื่นและธรรมชาติ”

จากแบบสอบถามการสนทนากลุ่ม (Focus group) การเปลี่ยนแปลงภายในที่ได้จากกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา ตามการรับรู้ของครูและบุคลากรทางการศึกษาของโรงเรียนเกาะกูด

วิทยาคม สรุปได้ดังนี้ กิจกรรมตามแนวทางขึ้นกับแต่ละบุคคล ส่วนใหญ่พบว่า มีการคิดใคร่ครวญมากขึ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและการแสดงออกต่อผู้อื่นในทางที่ดีขึ้น และผู้เรียนได้นำสิ่งที่ได้รับไปใช้กับตนเอง สมาชิกในครอบครัว และคนรอบข้าง รวมทั้งการปรับเปลี่ยนวิธีการเรียนรู้ให้ดีขึ้นด้วย จะเห็นได้ว่า สิ่งหนึ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งตัวเด็กนักเรียน และครู คือ กิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา เข้ามาช่วยพัฒนาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจตนเอง และเห็นคุณค่า สามารถนำไปพัฒนาผู้อื่นได้

3. จากการที่ครูและบุคลากรทางการศึกษาของโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ได้นำกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนแล้ว นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือไม่ อย่างไรบ้าง

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 1 ให้ความเห็นว่า..... “นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น รู้จักใช้เหตุผล เช่น การตัดสินใจต่างๆ ในชีวิตประจำวันต้องอาศัยการคิด ตัดสินใจทั้งสิ้น และสามารถใช้เหตุผลในการวางแผนการทำงาน และกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนให้มันถูกต้องและมีประสิทธิภาพมากขึ้น”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 2 ให้ความเห็นว่า..... “จากการที่ได้นำกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนแล้ว พบว่านักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในเชิงบวก นักเรียนยอมรับคำแนะนำ ข้อเสนอแนะ คำวิพากษ์วิจารณ์ได้ และพร้อมที่จะปรับปรุง พร้อมทั้งเคารพสิทธิของกันและกัน โดยไม่ละเมิดสิทธิเสรีภาพของผู้อื่น เช่น การแสดงความคิดเห็น การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 3 ให้ความเห็นว่า..... “จากการที่ครูและบุคลากรทางการศึกษาของโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ได้นำกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนแล้ว นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น นักเรียนจะไม่หยิ่งของผู้อื่นก่อนได้รับอนุญาต เมื่อนักเรียนเก็บเงินได้จะส่งคืนเพื่อหาเจ้าของ มีความซื่อสัตย์”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 4 ให้ความเห็นว่า..... “นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เห็นได้ชัดเจนก็คือ กิจกรรมศิลปะบำบัด โดยจากการสังเกตพฤติกรรมนักเรียน ได้วิเคราะห์และรับรู้สภาพจิตใจของแต่ละบุคคลแล้ว ผู้เรียนมีพฤติกรรมที่ดีขึ้น สามารถจัดการและควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ รู้เท่าทันจิตใจของตนเอง โดยบูรณาการเข้ากับศิลปะเพื่อเข้าสู่จิตใจ สามารถช่วยฟื้นฟูให้ดีขึ้น”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 5 ให้ความเห็นว่า..... “จากการที่ได้นำกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนแล้ว พบว่านักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนักเรียน โดยมีความตระหนักในบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของตนเอง

และต่อสังคม ด้วยการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด เมื่อมาโรงเรียน ก็ปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 6 ให้ความเห็นว่า..... “จากการที่ได้นำกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนแล้ว นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม กล่าวคือ นักเรียนมีสติ มีสมาธิมากยิ่งขึ้น และมีความสามัคคีมากขึ้น”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 7 ให้ความเห็นว่า..... “นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทิศทางที่ดี รู้จักควบคุมตัวเอง ใช้เหตุผลในการตัดสินใจมากกว่าใช้อารมณ์”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 8 ให้ความเห็นว่า..... “จากการที่ครูและบุคลากรทางการศึกษาของโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ได้นำกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนแล้ว นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือ นักเรียนเกิดความรู้สึกว่าตัวเองมีความหมายและมีคุณค่ามากขึ้น ทำให้ตัวเองมีแรงผลักดันในการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้น”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 9 ให้ความเห็นว่า..... “นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีขึ้น คือ นักเรียนมีสมาธิที่จะรับรู้เรื่องราวต่างๆ ได้ดีขึ้น มีสติ สมาธิ และมีระเบียบวินัยมากยิ่งขึ้น”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 10 ให้ความเห็นว่า..... “นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมคือ เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล การปรับตัว การอยู่ร่วมกับผู้อื่น การรู้จักปล่อยวางในเรื่องต่างๆ ที่ทำให้เกิดอารมณ์สุขหรือทุกข์ พร้อมทั้งเข้าใจและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นมากขึ้น”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 11 ให้ความเห็นว่า..... “จากการที่ครูและบุคลากรทางการศึกษาของโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ได้นำกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนแล้ว นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมคือ นักเรียนมีจิตใจที่สำนึกที่ดี คุณธรรม ความซื่อสัตย์ การไม่เห็นแก่ตัวเอง มีสติในการฟัง และรู้จักการวิเคราะห์มากขึ้น ซึ่งประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษานี้ ช่วยให้นักเรียนได้ทั้งข้อคิด และความรู้ต่างๆ สร้างแรงบันดาลใจ รู้จุดมุ่งหมายของชีวิต ฝึกกระบวนการคิดไตร่ตรองแยกแยะสิ่งดีไม่มีพัฒนาการในการแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่างๆ ได้ข้อคิดดีๆ ในการดำเนินชีวิต และช่วยพัฒนาการฟัง การคิด การแสดงความคิดเห็น การสื่อสารออกไปสู่ผู้อื่น”

จากแบบสอบถามการสนทนากลุ่ม (Focus group) จากการที่ครูและบุคลากรทางการศึกษาของโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ได้นำกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนแล้ว นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือไม่ อย่างไรบ้าง สรุปได้ดังนี้ กล่าวคือ นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทิศทางที่ดีขึ้น รู้จักใช้เหตุผล เช่น การตัดสินใจต่างๆ ในชีวิตประจำวัน สามารถใช้เหตุผลในการวางแผนการทำงาน และกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน ให้มันถูกต้องและมีประสิทธิภาพ ยอมรับคำแนะนำ ข้อเสนอแนะ คำวิพากษ์วิจารณ์ได้ และพร้อมที่จะปรับปรุง พร้อมทั้งเคารพสิทธิของกันและกัน โดยไม่ละเมิดสิทธิเสรีภาพของผู้อื่น เช่น การ

แสดงความคิดเห็น การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นไม่หยิบของผู้อื่นก่อนได้รับอนุญาต เมื่อนักเรียนเก็บเงินได้จะส่งคืนเพื่อหาเจ้าของ มีความซื่อสัตย์ สามารถจัดการและควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ รู้เท่าทันจิตใจของตนเอง มีความตระหนักในบทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบของตนเอง และต่อสังคม ด้วยการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด เมื่อมาโรงเรียน ก็ปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนมีสติ มีสมาธิมากยิ่งขึ้น และมีความสามัคคีมากขึ้น รู้จักควบคุมตัวเอง ใช้เหตุผลในการตัดสินใจมากกว่าใช้อารมณ์ เกิดความรู้สึกว่าตัวเองมีความหมายและมีคุณค่ามากขึ้น ทำให้ตัวเองมีแรงผลักดันในการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้น มีสติ สมาธิ และมีระเบียบวินัยมากยิ่งขึ้น เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล การปรับตัว การอยู่ร่วมกับผู้อื่น การรู้จักปล่อยวางในเรื่องต่างๆ ที่ทำให้เกิดอารมณ์สุขหรือทุกข์ พร้อมทั้งเข้าใจและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นมากขึ้น มีจิตใต้สำนึกที่ดี มีคุณธรรม ไม่เห็นแก่ตัวเอง มีสติในการฟัง และรู้จักการวิเคราะห์มากขึ้น ซึ่งประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษานี้ ช่วยให้นักเรียนได้ทั้งข้อคิด และความรู้ต่างๆ สร้างแรงบันดาลใจ รู้จุดมุ่งหมายของชีวิต ฝึกกระบวนการคิดไตร่ตรองแยกแยะสิ่งดีไม่ดี มีพัฒนาการในการแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่างๆ ได้ข้อคิดดีๆ ในการดำเนินชีวิต และช่วยพัฒนาการฟัง การคิด การแสดงความคิดเห็น การสื่อสารออกไปสู่ผู้อื่น

4. ท่านคิดว่ากิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาใด ที่ควรนำมาใช้ในการพัฒนาศักยภาพผู้เรียน

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 1..... ให้ความเห็นว่า... “กิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา ที่ควรนำมาใช้ในการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนนั้น ควรประกอบด้วยกิจกรรมสุนทรียสนทนา กิจกรรมเรื่องเล่าเร้าพลัง และกิจกรรมผู้นำ ผู้ตาม เพื่อพัฒนาให้มีคุณลักษณะด้านการทำงาน ได้แก่ การปรับตัว ความเป็นผู้นำ, กิจกรรมพรสวรรค์ ชื่อของฉัน กิจกรรมสุนทรียสนทนา กิจกรรมศิลปะบำบัด และกิจกรรมผ่อนคลายตระหนักรู้เพื่อพัฒนาให้มีคุณลักษณะด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การชี้แนะตนเอง การตรวจสอบการเรียนรู้ของตนเอง และกิจกรรมเรื่องเล่าเร้าพลัง กิจกรรมผู้นำ ผู้ตาม เพื่อพัฒนาให้มีคุณลักษณะด้านศีลธรรม ได้แก่ เคารพผู้อื่น ความซื่อสัตย์ สำนึกพลเมือง”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 2..... ให้ความเห็นว่า “กิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาที่ควรนำมาใช้ในการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนนั้น มีหลากหลายกิจกรรม โดยกิจกรรมที่ควรนำมาใช้เป็นพื้นฐานมากที่สุดคือ กิจกรรมสุนทรียสนทนา เพราะว่าสิ่งที่ได้รับจากการดำเนินกิจกรรมนั้น นักเรียนรู้สึกมีสติ มีสมาธิมากยิ่งขึ้น รู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกดี ได้นั่งสมาธิ และทำกิจกรรมก่อนเรียน และมีความสามัคคีมากขึ้น ได้เรียนรู้วิถีในการอยู่ร่วมกัน ทุกคนมีความกล้าที่จะพูดและกล้าแสดงออกมากยิ่งขึ้น และการเจริญภาวนา ทำให้จิตใจบริสุทธิ์ ”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 3..... ให้ความเห็นว่า “กิจกรรมที่ควรนำมาใช้พัฒนาผู้เรียนที่เห็นผลและสามารถนำมาใช้ประจำวันได้ กล่าวคือ กิจกรรมสุนทรียสนทนา เนื่องจากนักเรียนรู้สึกมี

สติ มีสมาธิมากยิ่งขึ้น ได้คุยกันรู้จักซึ่งกันและกัน มีความสามัคคี และมีความกล้าแสดงออกมากขึ้น และกิจกรรมผ่อนคลายทัศนักรู้ เนื่องจากทำให้จิตใจแจ่มใส มีสมาธิมากขึ้น สมองปลอดภัยไปรง ทำให้สมองพร้อมสำหรับการรับรู้ สามารถที่จะรับรู้เรื่องราวต่างๆได้”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 4..... ให้ความเห็นว่า “กิจกรรมตามแนวทางจิตปัญญาศึกษาที่เหมาะสมและควรนำมาใช้ในการพัฒนาศักยภาพผู้เรียน ประกอบด้วย กิจกรรมสุนทรียสนทนา ซึ่งเป็นกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำให้นักเรียนได้เรียนรู้ตนเอง สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข กิจกรรมพรสวรรค์ ชื่อของฉันทน์ โดยเป็นกิจกรรมที่สร้างแรงบันดาลใจ ให้ค้นหาความสามารถ ความโดดเด่นของตนเอง เพื่อค้นหาคุณค่าภายในตนเองของแต่ละคน กิจกรรมเรื่องเล่าเร้าพลัง เป็นกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนเกิดภาวะผู้นำ และกล้าแสดงออก อีกทั้งยังแฝงคุณธรรมและศีลธรรมให้กับผู้เรียน กิจกรรมผู้นำ ผู้ตาม เป็นกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี และกิจกรรมศิลปะบำบัด เป็นกิจกรรมที่สำรวจสภาพอารมณ์ จิตใจของแต่ละบุคคล เพื่อบำบัด ฟื้นฟู และพัฒนาอารมณ์ สติปัญญา และสมาธิ”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 5..... ให้ความเห็นว่า “กิจกรรมที่ดีและควรนำมาใช้ในการพัฒนาผู้เรียนนั้น คือ ทุกกิจกรรม คือกิจกรรมสุนทรียสนทนา กิจกรรมพรสวรรค์ ชื่อของฉันทน์ กิจกรรมเรื่องเล่าเร้าพลัง กิจกรรมผู้นำ ผู้ตาม กิจกรรมศิลปะบำบัด และกิจกรรมผ่อนคลายทัศนักรู้ เพราะแต่ละกิจกรรมนั้นเป็นกระบวนการที่สำคัญในการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนเพียงแต่ละรายกิจกรรม ต้องใช้ในช่วงเวลาที่แตกต่างกันตามความเหมาะสม”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 6..... ให้ความเห็นว่า “กิจกรรมที่ควรนำมาใช้ในการพัฒนานั้นเหมาะสมและควรนำมาใช้ทุกกิจกรรม แต่กิจกรรมที่ต้องมาใช้ประจำคือกิจกรรมผ่อนคลายทัศนักรู้ คือการให้ผู้เรียนได้พักสมอง โดยเปิดเพลงที่เป็นคลื่นเดลต้า พัฒนาสอง ซึ่งใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 15 นาที เพื่อประสิทธิภาพในการพักผ่อนคลาย”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 7..... ให้ความเห็นว่า “กิจกรรมตามแนวทางจิตปัญญาศึกษาที่ควรนำมาใช้ในการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนนั้น คือ ทุกกิจกรรม กล่าวคือ กิจกรรมสุนทรียสนทนา กิจกรรมพรสวรรค์ ชื่อของฉันทน์ กิจกรรมเรื่องเล่าเร้าพลัง กิจกรรมผู้นำ ผู้ตาม กิจกรรมศิลปะบำบัด และกิจกรรมผ่อนคลายทัศนักรู้ เพราะเป็นขั้นตอนที่จะช่วยพัฒนาศักยภาพผู้เรียนให้มีคุณลักษณะด้านการทำงาน ได้แก่ การปรับตัว ความเป็นผู้นำ คุณลักษณะด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การชี้แนะตนเอง การตรวจสอบการเรียนรู้ของตนเอง และคุณลักษณะด้านศีลธรรม ได้แก่ เคารพผู้อื่น ความซื่อสัตย์ สำนึกพลเมือง”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 8..... ให้ความเห็นว่า “กิจกรรมตามแนวทางจิตปัญญาศึกษาที่ควรนำมาใช้ในการพัฒนาศักยภาพผู้เรียน ประกอบด้วยกิจกรรมสุนทรียสนทนา กิจกรรมเรื่องเล่าเร้าพลัง และกิจกรรมผู้นำ ผู้ตาม เพื่อพัฒนาให้มีคุณลักษณะด้านการทำงาน, กิจกรรมพรสวรรค์ ชื่อ

ของฉันทน์ กิจกรรมสุนทรียสนทนา กิจกรรมศิลปะบำบัด และกิจกรรมผ่อนคลายเพื่อพัฒนาให้มีคุณลักษณะด้านการเรียนรู้ และกิจกรรมเรื่องเล่าเร้าพลัง กิจกรรมผู้นำ ผู้ตาม เพื่อพัฒนาให้มีคุณลักษณะด้านศีลธรรม”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 9..... ให้ความเห็นว่า “กิจกรรมที่ควรนำมาใช้ได้แก่กิจกรรมสุนทรียสนทนา กิจกรรมพรสวรรค์ ชื่อของฉันทน์ กิจกรรมเรื่องเล่าเร้าพลัง กิจกรรมผู้นำ ผู้ตาม กิจกรรมศิลปะบำบัด และกิจกรรมผ่อนคลายเพื่อพัฒนา”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 10..... ให้ความเห็นว่า “กิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาที่ควรนำมาใช้ในการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนนั้น คือ ทุกกิจกรรม คือกิจกรรมสุนทรียสนทนา กิจกรรมพรสวรรค์ ชื่อของฉันทน์ กิจกรรมเรื่องเล่าเร้าพลัง กิจกรรมผู้นำ ผู้ตาม กิจกรรมศิลปะบำบัด และกิจกรรมผ่อนคลายเพื่อพัฒนา ซึ่งกิจกรรมแต่ละกิจกรรมจะมีความสำคัญทุกกิจกรรม แต่ต้องใช้เวลาที่เหมาะสม โดยแต่ละกิจกรรมจะช่วยพัฒนาให้มีคุณลักษณะด้านการทำงาน คุณลักษณะด้านการเรียนรู้ และคุณลักษณะด้านศีลธรรม”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 11..... ให้ความเห็นว่า “กิจกรรมที่ควรนำมาใช้ในการพัฒนาศักยภาพผู้เรียน ควรประกอบไปด้วยกิจกรรมสุนทรียสนทนา กิจกรรมพรสวรรค์ ชื่อของฉันทน์ กิจกรรมเรื่องเล่าเร้าพลัง กิจกรรมผู้นำ ผู้ตาม กิจกรรมศิลปะบำบัด และกิจกรรมผ่อนคลายเพื่อพัฒนาศักยภาพผู้เรียนทั้งทางด้านให้มีคุณลักษณะด้านการทำงาน ได้แก่ การปรับตัว ความเป็นผู้นำ คุณลักษณะด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การชี้นำตนเอง การตรวจสอบการเรียนรู้ของตนเอง และคุณลักษณะด้านศีลธรรม ได้แก่ เคารพผู้อื่น ความซื่อสัตย์ สำนึกพลเมือง”

จากการสนทนากลุ่ม (Focus group) กิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา ที่ควรนำมาใช้ในการพัฒนาศักยภาพผู้เรียน สรุปได้ดังนี้

1. กิจกรรมสุนทรียสนทนา เป็นกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำ สร้างโอกาสให้นักเรียนได้เรียนรู้ แก้ไขและปรับปรุงตนเอง สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข
2. กิจกรรมพรสวรรค์ ชื่อของฉันทน์ เป็นกิจกรรมเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในตนเอง ให้อำนาจตนมีความสามารถและมีคุณสมบัติที่โดดเด่นจากชื่อ และเพื่อเสริมสร้างความตระหนักในการพัฒนาคุณค่าภายในตนเองของแต่ละคน
3. กิจกรรมเรื่องเล่าเร้าพลัง เป็นกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนเกิดภาวะผู้นำ และกล้าแสดงออก เสริมสร้างสมาธิและสติให้กับนักเรียน พร้อมทั้งสอดแทรกคุณธรรมและศีลธรรมให้กับผู้เรียน
4. กิจกรรมผู้นำ ผู้ตาม เป็นกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
5. กิจกรรมศิลปะบำบัด เป็นกิจกรรมที่วิเคราะห์และรับรู้สภาพจิตใจของแต่ละบุคคล เพื่อบำบัด ฟึ้นฟู และพัฒนาอารมณ์ สติปัญญา สมาธิ ความคิดสร้างสรรค์

6. กิจกรรมผ่อนคลายตระหนักรู้ เป็นกิจกรรมที่พัฒนาตนเอง จิตใจ โดยเสริมสร้างความคิด สร้างสมาธิ เป็นการพักสมองเพื่อพัฒนาจิตใจให้สงบ

5. กระบวนการเรียนรู้ “จิตตปัญญาศึกษา” แบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุขควรเป็นอย่างไร

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 1..... ให้ความเห็นว่า “กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาเป็นกิจกรรมที่ต้องเริ่มจากการสร้างความรู้ ความเข้าใจให้ครูตระหนักรู้และเห็นคุณค่าของการใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา มาพัฒนาคุณค่าภายในเสียก่อนแล้วจึงฝึกทักษะการนำกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาให้ครูจนเกิดความชำนาญ จึงสามารถใช้พัฒนาศักยภาพนักเรียนได้”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 2..... ให้ความเห็นว่า “เป็นกระบวนการที่สามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้จริง มีขั้นตอนการปฏิบัติและวิธีการที่ชัดเจน สามารถใช้ในการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียนได้ โดยต้องสร้างความรู้ความเข้าใจให้ครูเพื่อเกิดความตระหนักรู้และเห็นคุณค่า จากนั้นจึงทดลองนำกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาไปใช้ แล้วจึงมาร่วมกันสรุปกิจกรรมที่เหมาะสมในการใช้พัฒนาศักยภาพผู้เรียน ”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 3..... ให้ความเห็นว่า “กระบวนการจิตตปัญญาศึกษานั้นมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในได้จริง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมีความแตกต่างหลากหลายขึ้นกับแต่ละบุคคล โดยส่วนใหญ่จะมีการคิดใคร่ครวญมากขึ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและการแสดงออกต่อผู้อื่นในทางที่ดีขึ้น เช่นในสมาชิกในครอบครัว และคนรอบข้าง รวมทั้งการปรับเปลี่ยนวิธีการเรียนให้ดีขึ้นด้วย”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 4..... ให้ความเห็นว่า “กระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา ที่ควรจะเป็นนั้น กล่าวคือ เป็นกระบวนการศึกษาที่มุ่งเน้นและให้ความสำคัญกับการพัฒนาการตระหนักรู้และสำรวจภายในตนเอง (อารมณ์ ความรู้สึก ความคิดความเชื่อ มุมมองต่อชีวิตและโลก) โดยเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง ให้คุณค่าในเรื่องการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ และการรับฟังด้วยใจเปิดกว้าง โดยมีเป้าหมาย คือ เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานอย่างลึกซึ้งทางความคิดและจิตสำนึกใหม่ เกี่ยวกับตนเองและโลก ส่งผลให้มีการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและมีปัญญา ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียน”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 5..... ให้ความเห็นว่า “กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาเป็นกิจกรรมที่สามารถทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้จากภายในซึ่งส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของการมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัว ผู้คนรอบข้าง เพื่อน ครู โดยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพสำหรับใช้พัฒนาพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนได้”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 6..... ให้ความเห็นว่า “ต้องสร้างความตระหนักรู้ให้ครูและนักเรียน เข้าใจถึงคุณค่าของการนำจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการพัฒนาพัฒนาคุณภาพผู้เรียนเป็นอันดับแรก ต่อมา

จึงฝึกอบรมให้ครูสามารถนำกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการพัฒนาศักยภาพผู้เรียน จนเกิดความชำนาญ และนำไปใช้กับนักเรียนของตนเองได้ ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการใช้จิตตปัญญาศึกษา พัฒนานักเรียนของแต่ละห้องเรียน และระดมความคิดร่วมกัน แล้วเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาผู้เรียนในสิ่งที่ต้องการ สิ่งสำคัญต้องมีการประเมินผลการดำเนินกิจกรรม เพื่อให้ได้กิจกรรมที่เหมาะสมมากที่สุด”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 7..... ให้ความเห็นว่า “กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาควรก่อให้เกิดการเรียนรู้ภายในที่แตกต่างกันไปในแต่ละคน สิ่งที่ต้องมี คือ มีการคิดใคร่ครวญ สังเกตความรู้สึกตนเองและรับฟังอย่างลึกซึ้งมากขึ้น ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและการแสดงออกต่อผู้อื่นในทางที่ดีขึ้น”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 8..... ให้ความเห็นว่า “สิ่งที่สำคัญอันดับแรกต้องสร้างความรู้ และเข้าใจให้ครูและนักเรียนเห็นถึงคุณค่าของกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา และนำความรู้ที่ได้มาใช้ในการพัฒนาผู้เรียน และมีการทำ PLC เพื่อแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งนำแนวคิดข้อคิดเห็นมาสรุปเพื่อคัดกรองกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาที่ดีที่สุดมาใช้ในการพัฒนาผู้เรียน”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 9..... ให้ความเห็นว่า “สิ่งแรกครูต้องมีทัศนคติที่ดี และมีความรู้ความเข้าใจในแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาก่อน แล้วจึงนำมาใช้ในการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ จากนั้นจึงมีการทำ AAR คณะครูเพื่อเป็นการทบทวนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ต่อมาจึงช่วยกันร่วมแสดงความคิดเห็นถึงกิจกรรมที่เหมาะสมกับบริบท และผู้เรียน เป็นเส้นทางแห่งการเรียนรู้ในการพัฒนาศักยภาพของผู้เรียน”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 10..... ให้ความเห็นว่า “กระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษาแบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุขต้องเสริมสร้างการตระหนักรู้ภายในให้ทั้งครูและผู้เรียนเสียก่อน เนื่องจาก คำว่าจิตตปัญญาศึกษา คือการศึกษาที่ทำให้เข้าใจด้านในของตัวเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริง ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ ความสุข ปัญญา และความรัก นั้นเรื่องแรกต้องสร้างความตระหนักให้ครูและผู้เรียนต่อแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา โดยเสริมสร้างข้อมูลความรู้ความเข้าใจ ประสบการณ์ และมีการนำกิจกรรมที่เหมาะสมไปปฏิบัติใช้จริง เมื่อเกิดผลจึงนำมาร่วมกันปรึกษา เสนอแนวคิดหลักการและข้อคิดเห็น จากนั้นจึงร่วมกันกำหนดปฏิทินกิจกรรมที่จะใช้ในการพัฒนาผู้เรียน”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 11..... ให้ความเห็นว่า “กระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษาแบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุขควรเป็นอย่างไรนั้น ชั้นแรกต้องสร้างความตระหนักให้ครูเห็นคุณค่าของการนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน พร้อมทั้งนำกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาไปใช้จริง และต้องจัดประชุมครูเพื่อร่วมกันเสนอแนวคิดและกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาเพื่อใช้

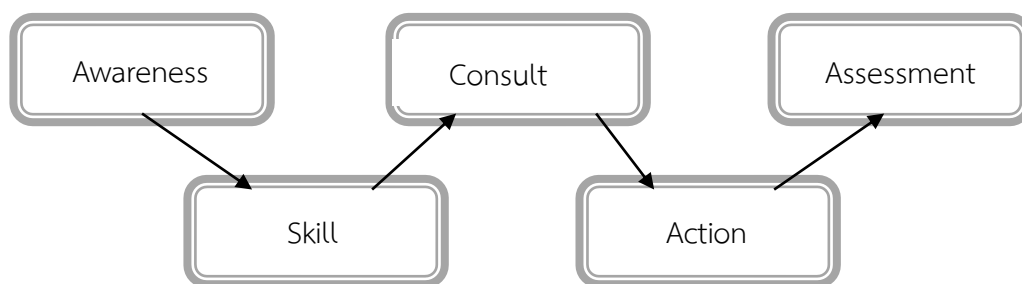
พัฒนาศักยภาพผู้เรียน และที่สำคัญนั้น ต้องมีการกำกับ ติดตามและประเมินผลเพื่อเสริมสร้าง ประสิทธิภาพ”

จากการสนทนากลุ่ม (Focus group) กระบวนการเรียนรู้ “จิตตปัญญาศึกษา” แบบโรงเรียน ชาวเกาะสร้างสุขควรเป็นอย่างไรนั้น สรุปได้ว่า ควรมีการดำเนินการดังนี้

1. สร้างความตระหนักให้ครูเห็นคุณค่าของการนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการ พัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียน (Awareness)
2. เสริมสร้างความรู้และทักษะในการนำกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษามาพัฒนาผู้เรียน (Skill)
3. จัดประชุมครูเพื่อร่วมกันกำหนดปฏิทิน และกิจกรรมจิตตปัญญาเพื่อใช้พัฒนาศักยภาพ ผู้เรียน (Consult)
4. ครูที่ปรึกษาจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา ตามปฏิทินที่กำหนดไว้ (Action)
5. ประเมินและติดตามผลการจัดกิจกรรม (Assessment)

ทั้ง 5 ขั้นตอน ของกระบวนการเรียนรู้ จิตตปัญญาศึกษา แบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข สามารถสรุปเป็นแผนภาพได้ดังนี้

กระบวนการ “จิตตปัญญาศึกษา : ASCAA”



แผนภาพแสดงกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา

6. กิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาของโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ควรจัดในช่วงเวลาใดจึงจะเหมาะสม

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 1 ให้ความเห็นว่า..... “กิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาของโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ควรจัดช่วงเวลาเช้าหลังทำกิจกรรมหน้าเสาธงเสร็จ ในคาบกิจกรรมโฮมรูม (08.10 – 08.30 น.) และช่วงพักกลางวัน (12.20 – 12.50 น.)”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 2 ให้ความเห็นว่า..... “กิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาควรจัดในช่วงครึ่งวันบ่ายในวันใดวันหนึ่งของสัปดาห์ หรือใช้เวลาโฮมรูมนักเรียน”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 3 ให้ความเห็นว่า..... “ควรจัดในช่วงเวลาคาบสุดท้ายของทุกวันที่ก่อนโรงเรียนเลิก หรือจัดในเวลาพักกลางวัน และคาบแนะแนว”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 4 ให้ความเห็นว่า..... “กิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาของโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ควรจัดในเวลาทุกวันศุกร์ในคาบสุดท้าย และจัดในตอนเช้าคาบโฮมรูมนักเรียนของทุกวัน”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 5 ให้ความเห็นว่า..... “กิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาจัดในตอนเช้าคาบโฮมรูมนักเรียน และควรสอดแทรกไปในการจัดการเรียนการสอนของครูในรายวิชาต่างๆ”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 6 ให้ความเห็นว่า..... “กิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาของโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ควรจัดในเวลาพักกลางวันของทุกวัน หรือจัดทุกวันจันทร์ 1 คาบ”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 7 ให้ความเห็นว่า..... “กิจกรรมควรให้ครูสอดแทรกขณะจัดการเรียนการสอนและตามโอกาสสมควร และต้องทำเป็นประจำทุกวันโดยใช้ช่วงเวลาในตอนเช้าคาบโฮมรูมนักเรียน และควรจัดในเวลาพักกลางวัน”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 8 ให้ความเห็นว่า..... “กิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาของโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ควรจัดในช่วงเวลาสอดแทรกในเวลาเช้าขณะโฮมรูม ตอนพักกลางวัน และตอนเย็นก่อนเลิกเรียน”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 9 ให้ความเห็นว่า..... “ควรจัดในช่วงเวลาควรจัดในเวลาเช้าหลังทำกิจกรรมหน้าเสาธงเสร็จของทุกวัน (08.10 – 08.30 น.)”

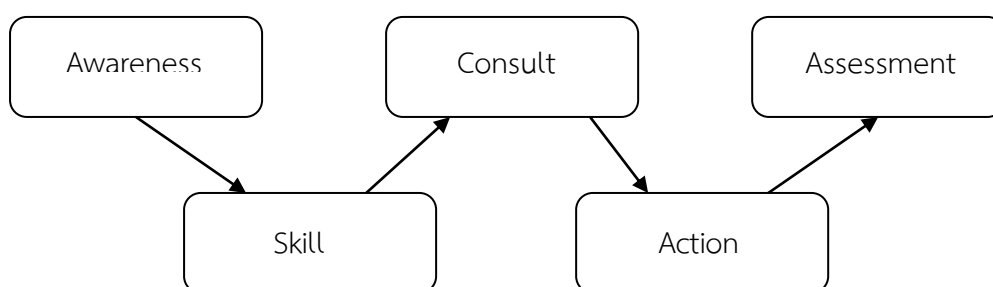
ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 10 ให้ความเห็นว่า..... “กิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาของโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ควรจัดในตอนเช้าคาบโฮมรูมนักเรียน และเวลาพักกลางวัน”

ครูที่ปรึกษาประจำชั้นคนที่ 11 ให้ความเห็นว่า..... “กิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาของโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ควรจัดในช่วงเวลาจัดในตอนเช้าคาบโฮมรูมนักเรียน และจัดในเวลาพักกลางวัน”

จากแบบสอบถามการสนทนากลุ่ม (Focus group) กิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาของโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ควรจัดในช่วงเวลาใดจึงจะเหมาะสม สรุปได้ดังนี้ กล่าวคือ ควรจัดเป็นประจำทุกวันในช่วงเวลาเช้าหลังทำกิจกรรมหน้าเสาธงเสร็จ ในคาบกิจกรรมโฮมรูม (08.10–08.30 น.) และช่วงเวลาที่พักกลางวัน (12.20 – 12.50 น.)

จากผลการสนทนากลุ่มข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปและดำเนินการสร้างกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ชุดกิจกรรม และกำหนดปฏิทินในการนำไปใช้พัฒนาศักยภาพผู้เรียนได้ดังนี้

1.1 กระบวนการ “จิตตปัญญาศึกษา” แบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข



แผนภาพที่ 3 แสดงกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา

1. Awareness : สร้างความตระหนักให้ครูเห็นคุณค่าของการนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้
2. Skill : เสริมสร้างความรู้และทักษะในการนำกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษามาพัฒนาผู้เรียน
3. Consult : จัดประชุมครูเพื่อร่วมกันกำหนดปฏิทินและกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาเพื่อใช้พัฒนาศักยภาพผู้เรียน
4. Action : ครูที่ปรึกษาประจำชั้นจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาตามปฏิทินที่กำหนดไว้
5. Assessment : ประเมินและติดตามผลการจัดกิจกรรม

นอกจากนี้ผลการสนทนากลุ่มได้ร่วมกันกำหนดแนวทางดำเนินกิจกรรมตามกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของขั้นตอนที่ 3 (Consult) ของกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาแบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข ของโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ประกอบด้วย 6 ชุดกิจกรรม มีรายละเอียดดังนี้

1.2 ชุดกิจกรรมตามกระบวนการจัดปัญหาศึกษา

กิจกรรมชุดที่ 1 “สุนทรียสนทนา”

ความหมาย

การสนทนาแบบสุนทรียสนทนา เป็นการรับฟังวิถีคิด วิธีการให้คุณค่า ความหมายของคนอื่น ต่อสิ่งที่พูด เพื่อเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ละทิ้งสิ่งที่แต่ละคนยึดถือ เพื่อผ่าข้ามพรมแดนแห่งตัวตนไปพร้อมๆกัน ด้วยเหตุที่มนุษย์มีความสามารถเฉพาะของอวัยวะรับสัมผัสที่แตกต่างจากสิ่งมีชีวิตอื่นๆ ความสามารถของตา หู จมูก ลิ้น ผิวน้ำหนัง ของมนุษย์นั้น ถือว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่การที่มนุษย์มี “ใจ” หรือ “สัมผัสที่หก” ทำให้มนุษย์สามารถสัมผัสสิ่งรอบตัวได้ละเอียดลึกซึ้งกว่าสิ่งมีชีวิตแบบอื่นๆ โดยบทนำการประชุมด้วยกัลยาณมิตร กติกาการประชุม สามารถใช้ในกิจกรรมในสังคมตอนเช้า การประชุม กิจกรรมต่างๆ ในโรงเรียน มีทั้งฉบับยาวและฉบับสั้น (ไม่มีประธาน, ไม่มีวาระการประชุมตายตัว, ผลัดกันเป็นผู้นำ)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำให้กับนักเรียน
2. เพื่อสร้างโอกาสให้นักเรียนได้เรียนรู้ แก้ไขและปรับปรุงตนเอง สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

วิธีการดำเนินการ

หลักปฏิบัติ

- ฟังอย่างลึกซึ้ง ฟังให้ได้ยิน
- ความเป็นอิสระ และผ่อนคลาย
- ทุกคนเท่าเทียมกัน ไม่มีผู้นำ และไม่มีผู้ตาม

การทำ Dialogue ควรทำอย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ คนในวงสนทนาจะเป็นกระจกเงาให้กันและกัน อย่างปราศจากอคติ เพื่อเปิดโอกาสให้แต่ละคนเรียนรู้ตนเอง และแก้ไขปรับปรุงตนเอง เพื่อให้สามารถทำงานร่วมกัน และอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข สามารถทำงานที่ยากๆที่ไม่สามารถจัดการด้วยวิธีการธรรมดาได้ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. เริ่มจากการหลับตา และปิดวาจา ทำให้จิตใจสงบและผ่อนคลาย
2. นั่งหลังตรง ศีรษะตรงหลับตาเบาๆ
3. เริ่มต้นด้วยการหายใจเข้าออกยาวๆซัก 5 ลมหายใจ (สังเกตสัมผัสของลมหายใจที่ปลายจมูกข้างที่รู้สึกชัดกว่า ตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุด)
4. ตามด้วยบทนำการประชุมด้วยสมาธิแบบยาวหรือแบบสั้น
5. กติกาการประชุม (เสียงระฆังช่วยเตือน)

6. พุดคุยและแปลความคิด ความเห็น อย่างมีสติ
7. เมื่อพุดเสร็จแต่ละคนให้ส่งสัญญาณโดยให้สัญลักษณ์ด้วยการใช้ดอกไม้

การนำการประชุมด้วยสมาธิ

ฉบับยาว

เราจะเริ่มประชุมด้วยการทำสมาธิให้จิตสงบและผ่อนคลาย ขอให้ทุกคนนั่งหลังตรง ศีรษะตรง หลังตาเบาๆ เริ่มต้นด้วยการหายใจ เข้าออก ยาวสัก 5 ลมหายใจ สังเกตสัมผัสของลมหายใจที่ปลายจมูกข้างที่รู้สึกชัดกว่า ตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุด ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ การรู้ลมหายใจ จะทำให้ความคิดหยุด

ระหว่างนี้จะมีความคิดจากจิตใต้สำนึกเกิดขึ้นบ้างเป็นครั้งคราว ทุกครั้งที่มีความคิดเกิดขึ้น ก็ขอให้รู้ตัวไม่คิดตาม เตือนตนเองให้กลับมารู้ลมหายใจใหม่ ด้วยการหายใจเข้าออกยาวสัก 1-2 ครั้ง แล้วดูไปให้ต่อเนื่องด้วย ลมหายใจปกติ ดูไปให้ต่อเนื่อง เราจะใช้เวลาในช่วงนี้ 3 นาที

เอาหละ ค่อยๆ ลืมตาขึ้น ให้จิตอยู่กับลมหายใจต่อไปอีก 1 นาที เพื่อให้จิตคุ้นกับการรู้ลมหายใจโดยไม่ต้องหลับตา

(ต่อด้วยกติกากาการประชุม)

ฉบับสั้น

เราจะทำสมาธิกันสัก 3-4 นาที ก่อนเริ่มการประชุม ขอให้ทุกคนหลับตา เริ่มต้นด้วยการรู้ลมหายใจเข้าออกยาวสัก 5 ลมหายใจ สังเกตสัมผัสลมหายใจที่ปลายจมูกข้างที่รู้สึกชัดกว่า ตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุด ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ การรู้ลมหายใจจะทำให้ความคิดหยุด และจัดการกับความคิด จัดการกับความง่วง อย่างที่ได้เรียนรู้มา เราจะใช้เวลาในช่วงนี้ 3 นาที

เอาหละค่อยๆ ลืมตาขึ้น ให้จิตอยู่กับลมหายใจต่อไปอีกสัก 1 นาที เพื่อให้จิตคุ้นกับการรู้ลมหายใจโดยไม่ต้องหลับตา

(ต่อด้วยกติกากาการประชุม)

กติกากาประชุม

เราจะประชุมด้วยสติสนทนา โดยรู้ลมหายใจในการพุดและฟัง ใช้เสียงระฆังช่วยเตือนให้เรา กลับมารู้ลมหายใจ รู้ในการพุดและฟัง สติสนทนาจะช่วยให้เราจัดประชุมด้วยด้วยกัลยาณมิตรสนทนา และอภิปรายอย่างสร้างสรรค์

การวัดการประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมนักเรียน
2. การสัมภาษณ์

กิจกรรมชุดที่ 2 กิจกรรมพหุสสรค์ชื่อของฉัน

ความหมาย

ความสามารถหรือคุณสมบัติที่โดดเด่น ของบุคคลที่มีมาแต่กำเนิดสร้างให้เกิดแรงบันดาลใจ จากชื่อ ผูกการทำกิจกรรมพหุสสรค์จากชื่อของฉัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้รู้ว่าตนเอง มีความสามารถและมีคุณสมบัติที่โดดเด่น จากชื่อ
2. เพื่อเสริมสร้างความตระหนักในการพัฒนาคุณค่าภายในตนเองของแต่ละคน

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. เริ่มจากการพูดสนทนาถึงพหุสสรค์ที่มีในตัวแต่ละคน
2. นักเรียนเขียนชื่อจริงของตนเองเป็นภาษาอังกฤษ ลงในกระดาษที่จัดเตรียมไว้ (รูปหัวใจ/รูปดอกไม้สีอื่นต่างๆ)
3. ถอดรหัสตัวอักษรภาษาอังกฤษแต่ละตัวจากชื่อจริงชื่อตนเอง เช่น ณัฐวุฒิ (Nattawut)

4. จากนั้นถอดรหัสทุกตัวอักษร และให้นำคำมาเรียงเขียนเป็นประโยค เช่น

N = Nice	แปลว่า ดี
A = All	แปลว่า ทั้งหมด
T = tactful	แปลว่า มีไหวพริบดี
T = Tolerance	แปลว่า ความอดทน
A = Able	แปลว่า ความสามารถ
W = Warm	แปลว่า อบอุ่น
U = unique	แปลว่า เป็นหนึ่งเดียว, เป็นพิเศษ
t = target	แปลว่า เป้าหมาย, จุดมุ่งหมาย

ณัฐวุฒิ คือผู้ที่เจริญไปด้วยปฏิภาณไหวพริบ เป็นคนมีความอดทน เป็นคน เก่ง มีความสามารถ มีความอบอุ่น ฉันเป็นผู้ที่มีความพิเศษในตัวเอง และฝ่าฟันปัญหาจนทะลุ เป้าหมายในชีวิต

5. นักเรียนนำกระดาษรูปหัวใจติดกาวแปะลงในกระดาษ A4 พร้อมตกแต่งให้ สวยงามตามความชอบและถนัด
6. นักเรียนนำเสนอพหุสสรค์ของตนเองผ่านประโยคที่ได้แต่งไว้
7. แสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนความรู้สึกที่ได้รับจากกิจกรรม

การวัดการประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมนักเรียน
2. การสัมภาษณ์

กิจกรรมชุดที่ 3 กิจกรรมเรื่องเล่าเร้าพลัง

ความหมาย

เรื่องเล่าเร้าพลังเป็นเครื่องมืออันทรงพลังในการจัดการเรียนรู้ เพราะเรื่องเล่าเร้าพลังใช้ประโยชน์ในการพัฒนาคน และสร้างพลังรวมถึงการแก้ไขปัญหาต่างๆ สิ่งที่สำคัญที่สุดในการที่จะเล่าเรื่องนั้นคือการเปิดใจ การเปิดใจในที่นี้ คือการเปิดใจทั้งผู้เล่าและผู้ฟัง โดยผ่านกระบวนการการฟังอย่างลึกซึ้ง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดภาวะผู้นำ และกล้าแสดงออก
2. เพื่อเสริมสร้างสมาธิและสติให้กับนักเรียน
3. เพื่อสอดแทรกคุณธรรมและศีลธรรมให้กับนักเรียน

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. นั่งสมาธิโดยล้อมวงเป็นวงกลม เข้าใกล้เข้า
2. ครูกล่าวเริ่มต้น
 - เมื่อเราได้มาเข้าวงกันแล้ว ครูขอสวัสดี (ยกมือไหว้ระดับหน้าอก) อรุณสวัสดิ์พวกเราทุกคนนะคะ/ครับ วันนี้เราจะมาเข้าสู่กิจกรรมสร้างสุขกันนะคะ/ครับ
 - พวกเราชั้น ม.1 ทุกคน ครูขอให้ทุกคนจับมือกันโดยนำมือซ้ายไปวางที่เข่าขวาของเพื่อน และนำขวาวางที่เข่าซ้ายของเพื่อน เมื่อได้สัมผัสมือกันแล้ว ขอให้พวกเราส่งมอบพลังดีๆ ให้แก่กันคะ
 - หลับตาลงเบาๆ ตั้งกายให้ตรง ผ่อนคลาย เบาสบาย ให้ทุกคนได้รับรู้ที่ลมหายใจเข้า-ออก ช่างที่ชัดเจนที่สุด สัก 5 ลมหายใจคะ
 - เยี่ยมมากเลยคะ ครูจะขอเชิญชวนพวกเราทุกคนได้ทำสมาธิ เพื่อเกิดสติสมาธิ สิ่งที่เราได้ทำร่วมกันต่อไปนี้จะโอบอุ้มเราในการเรียน และการใช้ชีวิตกับเพื่อนๆ ในบรรยากาศแห่งความสุข ของโรงเรียนสร้างสุขตลอดทั้งวันคะ
 - กลับมารับรู้ลมหายใจของเราต่ออีกสัก 3 นาทีนะคะ/ครับ
 - วันนี้ครูได้เตรียมนิทานเรื่องหนึ่ง ที่จะมาเล่าให้พวกเราได้ฟังกันนะคะ
3. เล่าเรื่องที่ได้เตรียมมาให้ให้นักเรียนฟัง โดยแนวทางในการการจัดทำเป็นเรื่องเล่า

เราปลงนำการเปลี่ยนแปลง มีแนวทางในการดำเนินการดังนี้

- มีเค้าโครงเหตุการณ์จริง เค้าโครงจากพื้นที่จริง และมีตัวตนผู้คนที่เกี่ยวข้องจริง(เรื่องเล่า)
- การทำให้เหมือนละครชีวิต (มีตัวละครที่เราไปเกี่ยวข้อง)
- สะท้อนอารมณ์ความรู้สึก สะเทือนใจ ต้องสู้ฝ่าฟันอุปสรรค ให้แรงบันดาลใจให้กำลังใจ(เราปลง)
- ให้แง่คิด คุณค่า ความหมาย(การเรียนรู้ ตระหนักรู้)
- ให้บทเรียนวิธีการปฏิบัติสร้างความสำเร็จ ทำได้อย่างไร (นำการเปลี่ยนแปลง)

- มีคนเล่าเรื่อง ที่มีความผูกพัน มีความเกี่ยวเนื่อง โนม่นำการเปลี่ยนแปลง
4. เมื่อเล่าจบ ให้นักเรียนอยู่กับลมหายใจสักครู่หนึ่ง แล้วเชิญชวนให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็น และข้อคิดที่ได้รับจากเรื่องเล่า โดยให้นักเรียนที่แสดงความคิดเห็นเด่นเข้ามากลางวงเพื่อแลกเปลี่ยนข้อคิด หรือประสบการณ์ที่ได้รับ
5. ให้กำลังใจโดยใช้ดอกไม้ (นำมือทั้งสองข้างขึ้นประมาณโล่และสะบัดเบาด้วยกิริยาที่นุ่มนวล)

การวัดการประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมนักเรียน
2. การสัมภาษณ์

กิจกรรมชุดที่ 4 กิจกรรมผ่อนพักตระหนักรู้

ความหมาย

เป็นการผ่อนคลายอีกอย่างหนึ่ง ทำให้ร่างกายได้ฝึกอย่างมีสติ เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง ร่างกายต้องพักผ่อน การผ่อนคลายในระดับหนึ่งเพื่อเตรียมความพร้อมให้มีสมาธิและสติก่อนการเรียนและการทำกิจกรรม

วัตถุประสงค์

1. พัฒนาตนเอง จิตใจ โดยเสริมสร้างความคิด สร้างสมาธิ พักสมองมีจิตใจที่สงบ

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. พุดภาวนาเนื้อหาแบบสบายๆ เพื่อให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลาย
2. หายใจเข้า-ออก ให้รับรู้ลมหายใจ
3. นอนลงในท่านอนหงายเหยียดขาตรง นอนราบสบายๆ ลงกับพื้น

4. เปิดเพลงเบาๆสบายนอนสัก 15 นาที
5. จากนั้นค่อยๆเรียกด้วยเสียงที่อ่อนนุ่ม เรียกเบาๆซ้ำ

การวัดการประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมนักเรียน
2. การสัมภาษณ์

กิจกรรมชุดที่ 5 กิจกรรมศิลปะบำบัด

ความหมาย

คือการบำบัดรักษาทางจิตเวช รูปแบบโรงเรียนเข้ากับศิลปะเพื่อเข้าสู่จิตใจฟื้นฟู สามารถช่วยให้ดีขึ้น เป็นอีกหนึ่งหนทาง อารมณ์ความสุขคิดความต้องการแก้ตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อวิเคราะห์และรับรู้สภาพจิตใจของแต่ละบุคคล
2. เพื่อบำบัด ฟื้นฟู และพัฒนาอารมณ์ สติปัญญา สมาธิ ความคิดสร้างสรรค์

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. เตรียมอุปกรณ์ ได้แก่ กระดาษร้อยปอนด์ สีน้ำ พู่กัน
2. ใช้เวลา 10 นาที ลงมือระบายสีปล่อยไปตามจินตนาการโดยใช้อารมณ์และความรู้สึกในการระบายสี
3. ใช้เวลา 5 นาที ดูสีที่ระบายลงไปว่ามีส่วนใดที่มีลักษณะคล้ายกับอะไรแล้วแต่งกลอนไฮกุ จำนวน 6 คำ 3 บรรทัด ไม่มีสัมผัส เช่นรูปนั้นมีส่วนหนึ่งคล้ายนก (นกน้อยบินลอยฟ้ากว้าง เห็นเวหาด้วยปีกแข็ง ช่างสุขใจทำแผ่นดิน)
4. นำเสนอกลอนของตัวเองกลางวง
5. ให้กำลังใจโดยใช้ดอกไม้ (นำมือทั้งสองข้างขึ้นประมาณไล่และสะบัดเบาๆ ด้วยกิริยาที่นุ่มนวล)

การวัดการประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมนักเรียน
2. การสัมภาษณ์

กิจกรรมชุดที่ 6 กิจกรรมผู้นำผู้ตาม

ความหมาย

กิจกรรมผู้นำผู้ตามเป็นกิจกรรมที่แสดงออกถึงความเป็นผู้นำภาวะของผู้นำ ในการคิด การตัดสินใจ ผู้นำที่ดีเป็นอย่างไร มีคุณสมบัติใดบ้างในส่วนของผู้ตาม อาจเปรียบได้เสมือนลูกน้อง หรือผู้ที่ต้องทำตามผู้นำจะต้องประพฤติปฏิบัติตนอย่างไร

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างภาวะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

ขั้นตอนการดำเนินการ

- 1.เตรียมกระดาษ A4 และสี 2 แท่ง ไม่เหมือนกัน ผู้เล่น 2 คน จับคู่กัน
- 2.ตกลงกันว่าใครเป็นผู้นำผู้ตาม คนที่เป็นผู้นำให้นำกระดาษขึ้นมาและสี หาจุดเริ่มต้นตรงส่วนไหนของกระดาษ โคนผู้ตามให้ลากเส้น เสร็จแล้วให้ลากเส้นตามติดกับผู้นำ โดยให้จับเวลาสัก 2 นาที และสลับกันแบบนี้
- 3.หลังจบทั้ง 2 ฝ่าย ให้แต่ละคนเปิดใจแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้รับ สิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ ว่ามีความรู้สึกอย่างไร หลังจากนั้นให้ครูสอดแทรก สิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้

การวัดการประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมนักเรียน
2. การสัมภาษณ์

1.3 ปฏิทินการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนโดยใช้กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาแบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข โรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม

วัน/เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
สัปดาห์ที่ 1 จันทร์ – ศุกร์ 08.10 – 08.30 น. 12.20 – 12.50 น.	- สนทนา - ผ่อนพักตระหนักรู้	-ผู้ดำเนินการ : ครูที่ปรึกษา เวลาที่ใช้ : คาบกิจกรรมโฮมรูม สถานที่ : ห้องประจำชั้น
สัปดาห์ที่ 2 จันทร์ – ศุกร์ 08.10 – 08.30 น.	- สนทนา	ผู้ดำเนินการ : ครูที่ปรึกษา เวลาที่ใช้ : คาบกิจกรรมโฮมรูม สถานที่ : ห้องประจำชั้น

วัน/เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
12.20 – 12.50 น.	- ผ่อนพักตระหนักผู้	
สัปดาห์ที่ 3 จันทร์ – ศุกร์ 08.10 – 08.30 น. 12.20 – 12.50 น.	- สุนทรียสนทนา - ผ่อนพักตระหนักผู้	ผู้ดำเนินการ : ครูที่ปรึกษา เวลาที่ใช้ : คาบกิจกรรมโฮมรูม สถานที่ : ห้องประจำชั้น
สัปดาห์ที่ 4 จันทร์ – ศุกร์ 08.10 – 08.30 น. 12.20 – 12.50 น.	- พรสวรรค์ชื่อของฉัน - ผ่อนพักตระหนักผู้	ผู้ดำเนินการ : ครูที่ปรึกษา เวลาที่ใช้ : คาบกิจกรรมโฮมรูม สถานที่ : ห้องประจำชั้น
สัปดาห์ที่ 5 จันทร์ – ศุกร์ 08.10 – 08.30 น. 12.20 – 12.50 น.	- พรสวรรค์ชื่อของฉัน - ผ่อนพักตระหนักผู้	ผู้ดำเนินการ : ครูที่ปรึกษา เวลาที่ใช้ : คาบกิจกรรมโฮมรูม สถานที่ : ห้องประจำชั้น
สัปดาห์ที่ 6 จันทร์ – ศุกร์ 08.10 – 08.30 น. 12.20 – 12.50 น.	- พรสวรรค์ชื่อของฉัน - ผ่อนพักตระหนักผู้	ผู้ดำเนินการ : ครูที่ปรึกษา เวลาที่ใช้ : คาบกิจกรรมโฮมรูม สถานที่ : ห้องประจำชั้น
สัปดาห์ที่ 7 จันทร์ – ศุกร์ 08.10 – 08.30 น. 12.20 – 12.50 น.	- เรื่องเล่าเร้าพลัง - ผ่อนพักตระหนักผู้	ผู้ดำเนินการ : ครูที่ปรึกษา เวลาที่ใช้ : คาบกิจกรรมโฮมรูม สถานที่ : ห้องประจำชั้น
สัปดาห์ที่ 8 จันทร์ – ศุกร์ 08.10 – 08.30 น. 12.20 – 12.50 น.	- เรื่องเล่าเร้าพลัง - ผ่อนพักตระหนักผู้	ผู้ดำเนินการ : ครูที่ปรึกษา เวลาที่ใช้ : คาบกิจกรรมโฮมรูม สถานที่ : ห้องประจำชั้น
สัปดาห์ที่ 9 จันทร์ – ศุกร์ 08.10 – 08.30 น. 12.20 – 12.50 น.	- เรื่องเล่าเร้าพลัง - ผ่อนพักตระหนักผู้	ผู้ดำเนินการ : ครูที่ปรึกษา เวลาที่ใช้ : คาบกิจกรรมโฮมรูม สถานที่ : ห้องประจำชั้น
สัปดาห์ที่ 10		ผู้ดำเนินการ : ครูที่ปรึกษา

วัน/เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
จันทร์ – ศุกร์ 08.10 – 08.30 น. 12.20 – 12.50 น.	- ศิลปะบำบัด - ผ่อนพักตระหนักรู้	เวลาที่ใช้ : คาบกิจกรรมโฮมรูม สถานที่ : ห้องประจำชั้น
สัปดาห์ที่ 10 จันทร์ – ศุกร์ 08.10 – 08.30 น. 12.20 – 12.50 น.	- ศิลปะบำบัด - ผ่อนพักตระหนักรู้	ผู้ดำเนินการ : ครูที่ปรึกษา เวลาที่ใช้ : คาบกิจกรรมโฮมรูม สถานที่ : ห้องประจำชั้น
สัปดาห์ที่ 11 จันทร์ – ศุกร์ 08.10 – 08.30 น. 12.20 – 12.50 น.	- ศิลปะบำบัด - ผ่อนพักตระหนักรู้	ผู้ดำเนินการ : ครูที่ปรึกษา เวลาที่ใช้ : คาบกิจกรรมโฮมรูม สถานที่ : ห้องประจำชั้น
สัปดาห์ที่ 12 จันทร์ – ศุกร์ 08.10 – 08.30 น. 12.20 – 12.50 น.	- ผู้นำผู้ตาม - ผ่อนพักตระหนักรู้	ผู้ดำเนินการ : ครูที่ปรึกษา เวลาที่ใช้ : คาบกิจกรรมโฮมรูม สถานที่ : ห้องประจำชั้น
สัปดาห์ที่ 13 จันทร์ – ศุกร์ 08.10 – 08.30 น. 12.20 – 12.50 น.	- ผู้นำผู้ตาม - ผ่อนพักตระหนักรู้	ผู้ดำเนินการ : ครูที่ปรึกษา เวลาที่ใช้ : คาบกิจกรรมโฮมรูม สถานที่ : ห้องประจำชั้น
สัปดาห์ที่ 14 จันทร์ – ศุกร์ 08.10 – 08.30 น. 12.20 – 12.50 น.	- ผู้นำผู้ตาม - ผ่อนพักตระหนักรู้	ผู้ดำเนินการ : ครูที่ปรึกษา เวลาที่ใช้ : คาบกิจกรรมโฮมรูม สถานที่ : ห้องประจำชั้น

ตารางที่ 2 ปฏิทินการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนโดยใช้กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา

2. การศึกษาศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียนหลังการพัฒนาด้วยกระบวนการ จิตตปัญญาศึกษา แบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข

ผลการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียนโดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาที่
ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาขึ้น โดยครูที่ปรึกษาประจำชั้นเป็นผู้ดำเนินการใช้ชุดกิจกรรมตามแนวทาง
จิตตปัญญาละปฏิทินที่ได้กำหนดขึ้น โดยอาศัยทักษะที่ได้จากการประชุมและอบรมเชิงปฏิบัติการ
ทั้งนี้ผู้วิจัยได้เข้าร่วมและสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม ปรากฏผลดังนี้

2.1 ผลการสังเกตของครูที่ปรึกษาประจำชั้นขณะดำเนินกิจกรรมกับนักเรียน

1. นักเรียนมีความตั้งใจ ความสนใจในการร่วมกิจกรรม เช่น สนใจฟังคำอธิบาย
ตั้งใจทำกิจกรรม ให้ความร่วมมือ ตรงต่อเวลา

ในช่วงแรกรักเรียนยังไม่ค่อยให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และยังไม่มีย
สมาธิเท่าที่ควร หลังจากที่นักเรียนได้รับการพัฒนามาเรื่อยๆ นักเรียนให้ความสนใจ มีส่วนร่วมในการ
ทำกิจกรรมต่างๆ มีสมาธิและสติมากขึ้นสังเกตได้จากการเข้าชั้นเรียน แต่ยังคงมีบางส่วนที่เข้าร่วม
กิจกรรมล่าช้า เนื่องจากมาโรงเรียนสาย และไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นอย่างต่อเนื่อง

2. การแสดงความคิดเห็นและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นขณะเข้าร่วมกิจกรรม
เช่น การพูดตามกติกา กลุ่ม การรับฟัง การพูดแสดงความคิดเห็นด้วยถ้อยคำสุภาพนุ่มนวลเป็น
กัลยาณมิตร

- หลังจากที่นักเรียนได้ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ จิตตปัญญาศึกษา นักเรียน
เป็นผู้ฟังและผู้พูดได้ดีมากยิ่งขึ้น

- นักเรียนมีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นในเชิงบวก รวมทั้งรับฟังความ
คิดเห็น ยอมรับ และเข้าใจความคิดเห็นของผู้อื่น สังเกตได้จากนักเรียนใช้คำหยาบคายน้อยลง และมี
น้ำเสียงสุภาพ นุ่มนวลมากยิ่งขึ้น

- นักเรียนสามารถทำกิจกรรมกระบวนการกลุ่มโดยมีต้นกล้าเป็นผู้ดำเนิน
กิจกรรมได้ จึงทำให้นักเรียนมีที่ไม่ง้อแสดงความคิดเห็นมีความกล้าแสดงออกมากขึ้น

3. พฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม เช่น การแต่งกาย กิริยามารยาท การควบคุม
ตนเอง

- นักเรียนส่วนใหญ่แต่งกายได้สะอาด เรียบร้อยมากขึ้น

- นักเรียนมีกิริยามารยาทของนักเรียน เรียบร้อยดีขึ้นเห็นได้อย่างชัดเจน

- นักเรียนส่วนใหญ่ มีสติสามารถควบคุมตนเองได้มากขึ้น ส่งผลให้ กิริยามารยาทของนักเรียนเรียบร้อยมากขึ้นด้วย แต่ยังคงมีบางส่วนที่ยังไม่สามารถควบคุมตนเองได้

จากการบันทึกแบบสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนข้างต้นนั้น จะเห็นได้ว่าในช่วงแรก นักเรียนจะยังไม่ค่อยให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และยังไม่มีความสนใจเท่าที่ควร แต่หลังจากที่ นักเรียนได้ทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง นักเรียนได้ให้ความสนใจ มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ มี สมาธิและสติมากขึ้น สังเกตได้จากการเข้าชั้นเรียน แต่ยังคงมีบางส่วนที่เข้าร่วมกิจกรรมล่าช้า เนื่องจากมาโรงเรียนสาย และไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นอย่างต่อเนื่อง นักเรียนเป็นผู้ฟังและผู้พูดได้ดี มากยิ่งขึ้น มีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นในเชิงบวก รวมทั้งรับฟังความคิดเห็น ยอมรับ และ เข้าใจความคิดเห็นของผู้อื่น สังเกตได้จากนักเรียนใช้คำหยาบคายน้อยลง และมีน้ำเสียงสุภาพ นุ่มนวลมากยิ่งขึ้น สามารถทำกิจกรรมกระบวนการกลุ่มโดยมีต้นกล้าเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมได้ จึงทำให้ นักเรียนที่มีไม่กล้าแสดงความคิดเห็นมีความกล้าแสดงออกมากขึ้น และในด้านพฤติกรรมขณะเข้าร่วม กิจกรรม นักเรียนส่วนใหญ่แต่งกายได้สะอาด เรียบร้อยมากขึ้น มีกิริยามารยาทเรียบร้อยดีขึ้นเห็นได้ อย่างชัดเจน และส่วนใหญ่มีสติสามารถควบคุมตนเองได้มากขึ้น ส่งผลให้กิริยามารยาทของนักเรียน เรียบร้อยมากขึ้นด้วย แต่ยังคงมีบางส่วนที่ยังไม่สามารถควบคุมตนเองได้

2.2 ผลการสัมภาษณ์นักเรียนหลังทำกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา

ผลการสะท้อนกิจกรรมจากการสัมภาษณ์นักเรียน สรุปได้ดังนี้

ชื่อกิจกรรม : พระสวรรคชื่อของฉัน

1. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรก่อนทำกิจกรรม

ในช่วงแรกยังไม่เข้าใจในตัวกิจกรรม จึงดูตัวอย่างของเพื่อนข้างๆ แล้วค่อยมาทำด้วยตนเอง

2. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรหลังทำกิจกรรม

ทำให้รู้ในความหมายของชื่อตนเองมากยิ่งขึ้น และได้ฝึกการนำความหมายนั้นมา เรียงให้คล้องจองกัน

3. นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากการทำกิจกรรม

ทำให้มีความรู้ในชื่อและความหมายของตัวเอง ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตัวเองมี ความหมายมากขึ้น

4. นักเรียนคิดว่าประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้คืออะไร

ทำให้ตัวเองมีแรงผลักดันมากยิ่งขึ้น

จากการสัมภาษณ์ผู้เรียน กิจกรรมพระสวรรคชื่อของฉันนั้น นักเรียนมีความรู้สึกก่อนทำ

กิจกรรม โดยในช่วงแรกยังไม่เข้าใจในตัวกิจกรรม จึงดูตัวอย่างของเพื่อนข้างๆ แล้วค่อยมาทำด้วยตนเอง แต่หลังจากได้ทำกิจกรรมแล้วจึงทำให้รู้ความหมายของชื่อตนเองมากยิ่งขึ้น และได้ฝึกการนำความหมายนั้นมาเรียงให้คล้องจองกัน ซึ่งได้ข้อคิดจากการทำกิจกรรม ทำให้มีความรู้ในชื่อและความหมายของตัวเอง ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตัวเองมีความหมายและมีคุณค่ามากขึ้น ทำให้ตัวเองมีแรงผลักดันในการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้น

ชื่อกิจกรรม : สนทริยสนทนา

1. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรก่อนทำกิจกรรม
 - ในช่วงแรกเกิดความรู้สึกเบื่อ ไม่อยากทำกิจกรรมเนื่องจากเวลาน้อย
2. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรหลังทำกิจกรรม
 - นักเรียนรู้สึกมีสติ มีสมาธิมากยิ่งขึ้น
 - นักเรียนรู้สึกผ่อนคลาย
 - นักเรียนรู้สึกดี ได้นั่งสมาธิ และทำกิจกรรมก่อนเรียน
 - นักเรียนมีความสามัคคีมากขึ้น
3. นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากการทำกิจกรรม
 - ได้เรียนรู้วิถีในการอยู่ร่วมกัน
 - ได้ข้อคิดในเรื่องความกตัญญู และความซื่อสัตย์
 - ได้ข้อคิดในเรื่องความสามัคคี
 - ทุกคนมีความกล้าที่จะพูดและกล้าแสดงออกมากยิ่งขึ้น
 - การเจริญภาวนา ทำให้จิตใจบริสุทธิ์
4. นักเรียนคิดว่าประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้คืออะไร
 - นักเรียนมีความสามัคคี มีความกล้าแสดงออกมากขึ้น
 - นักเรียนได้คุยกัน รู้จักซึ่งกันและกันมากขึ้น จากการทำกิจกรรมนี้
 - ตนเองได้เรียนรู้ในการอยู่ร่วมกันในครอบครัว สังคม
 - ทุกคนมีความสามัคคีกันมากขึ้น และมีความกล้าแสดงออก
 - มีสมาธิ และสติมากขึ้น
 - ได้บุญจากการใช้สติมากขึ้น

จากแบบสัมภาษณ์ผู้เรียน กิจกรรมสนทริยสนทนานั้น ก่อนทำกิจกรรมนักเรียนมีความรู้สึกเบื่อ ไม่อยากทำกิจกรรมเนื่องจากเวลาเรียนจะเหลือน้อย แต่หลังจากได้ทำกิจกรรม นักเรียนรู้สึกมีสติ มีสมาธิมากยิ่งขึ้น รู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกดี ได้นั่งสมาธิ และทำกิจกรรมก่อนเรียน และมีความสามัคคี

มากขึ้น โดยได้ข้อคิดจากการทำกิจกรรมครั้งนี้ คือ ได้เรียนรู้วิธีการอยู่ร่วมกัน ได้ข้อคิดในเรื่องความกตัญญู และความซื่อสัตย์ ความสามัคคี ทุกคนมีความกล้าที่จะพูดและกล้าแสดงออกมากยิ่งขึ้น และการเจริญภาวนา ทำให้จิตใจบริสุทธิ์ ซึ่งประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้คือ นักเรียนมีความสามัคคี มีความกล้าแสดงออกมากขึ้น ได้คุยกัน รู้จักซึ่งกันและกันมากขึ้น ได้เรียนรู้ในการอยู่ร่วมกันในครอบครัว สังคม มีสมาธิ สติมากขึ้น และได้บุญจากการใช้สติมากขึ้น

ชื่อกิจกรรม ผ่อนพัก ตระหนักรู้

1. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรก่อนทำกิจกรรม
 - ในช่วงแรกรู้สึกเบื่อๆ และเครียดนิดหน่อย
 - รู้สึกผ่อนคลาย ไม่ทำให้เครียด อารมณ์ดี
 - ไม่ค่อยอยากร่วมกิจกรรม
2. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรหลังทำกิจกรรม
 - รู้สึกผ่อนคลาย
 - รู้สึกสมองปลอดโปร่ง
 - รู้สึกสบายกาย สบายใจ
 - มีสติ และความอดทนมากขึ้น
3. นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากการทำกิจกรรม
 - ทำให้จิตใจแจ่มใส มีสมาธิมากขึ้น
 - ได้ข้อคิดว่าเราควรใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
 - การที่สมองปลอดโปร่ง ทำให้สมองพร้อมสำหรับการรับรู้
4. นักเรียนคิดว่าประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้คืออะไร
 - ช่วยให้เรามีสมาธิที่จะรับรู้เรื่องราวต่างๆ ได้
 - ได้สติ และความมีระเบียบวินัยมากยิ่งขึ้น
 - ทำให้มีความสงบ และมีสมาธิมากยิ่งขึ้น

จากแบบสัมภาษณ์ผู้เรียน กิจกรรมผ่อนพัก ตระหนักรู้ นั้น นักเรียนมีความรู้สึกก่อนทำกิจกรรม คือโดยส่วนใหญ่ไม่ค่อยอยากร่วมกิจกรรมรู้สึกเบื่อๆ และเครียดนิดหน่อย แต่ก็ยังมีบางส่วนที่รู้สึกผ่อนคลาย ไม่ทำให้เครียด อารมณ์ดี แต่เมื่อได้ทำกิจกรรมแล้วรู้สึกผ่อนคลาย สมองปลอดโปร่ง รู้สึกสบายกาย สบายใจ มีสติ และความอดทนมากขึ้น และได้ข้อคิดจากการทำกิจกรรมครั้งนี้ คือ ทำให้จิตใจแจ่มใส มีสมาธิมากขึ้น ควรใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ การที่สมองปลอดโปร่ง ทำให้สมอง

พร้อมสำหรับการรับรู้ ประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้ ช่วยให้เรามีสมาธิที่จะรับรู้เรื่องราวต่างๆ ได้ ได้สติ และความมีระเบียบวินัยมากยิ่งขึ้น ทำให้มีความสุข และมีสมาธิมากยิ่งขึ้น

ชื่อกิจกรรม ศิลปะบำบัด

1. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรก่อนทำกิจกรรม
 - ไม่เข้าใจ และกังวลว่าเป็นกิจกรรมอะไร และเป็นกิจกรรมแบบไหน
 - มีความอยากรู้อย่างไรคือกิจกรรมอะไร แล้วทำอะไร
2. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรหลังทำกิจกรรม
 - รู้สึกผ่อนคลาย สบายใจและมีความสุข
 - รู้สึกดีต่อใจ
3. นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากการทำกิจกรรม
 - ความเป็นอิสระ และสบายใจ ไม่เดือดร้อนตนเองและผู้อื่น
 - อารมณ์ ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน
4. นักเรียนคิดว่าประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้คืออะไร
 - ได้อยู่กับตนเอง รับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตัวเอง
 - ได้สะท้อนอารมณ์ และความรู้สึกของตนเอง

จากแบบสัมภาษณ์ผู้เรียน กิจกรรมศิลปะบำบัด นักเรียนมีความรู้สึกก่อนทำกิจกรรม คือ ไม่เข้าใจ และกังวลว่าเป็นกิจกรรมอะไร และเป็นกิจกรรมแบบไหน มีความอยากรู้อย่างไรคือกิจกรรมอะไร แล้วทำอะไร แต่เมื่อหลังจากทำกิจกรรมแล้วรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจและมีความสุข ได้ข้อคิดต่างๆ เช่น ความเป็นอิสระ และสบายใจ ไม่เดือดร้อนตนเองและผู้อื่น และเห็นว่าอารมณ์ ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้คือ ได้อยู่กับตนเอง รับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตัวเอง ได้สะท้อนอารมณ์ และความรู้สึกของตนเอง

ชื่อกิจกรรม เรื่องเล่า ไร้พลัง

1. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรก่อนทำกิจกรรม
 - รู้สึกไม่อยากฟัง และไม่อยากแสดงความคิดเห็น
 - รู้สึกเฉยๆ ทำก็ได้ ไม่ทำก็ได้
 - รู้สึกไม่มีสมาธิ บางครั้งก็มีความรู้สึกไม่อยากทำเพราะรู้สึกเครียดจากเรื่องอื่นๆ
 - ไม่อยากทำ คิดว่าทำแล้วจะน่าเบื่อ
2. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรหลังทำกิจกรรม

- รู้สึกดี และชอบ
- รู้สึกมีสติมากขึ้น มีแรงบันดาลใจ มีอารมณ์อะไรเข้ามาที่รู้สึกนิ่งลง
- รู้สึกสมองปลอดโปร่งมากขึ้น ได้ข้อคิดดีๆ อารมณ์รุนแรงลดลง มีความรู้สึกของ

การให้การแบ่งปันมากขึ้น

- การทำความดี ไม่ใช่เรื่องน่าอาย
- ทำแล้วรู้สึกดี มีความคิดมากขึ้น

3. นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากการทำกิจกรรม

- ทำให้ได้ข้อคิดมากมายจากเรื่องเล่าที่ได้รับฟัง
 - ได้เห็นคุณค่าของสิ่งรอบข้าง เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล การปรับตัว
- การอยู่ร่วมกับผู้อื่น การรู้จักปล่อยวางในเรื่องต่างๆ ที่ทำให้เกิดอารมณ์สุขหรือทุกข์
- เข้าใจและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นมากขึ้น การอยู่ร่วมกับผู้อื่นต้องมีน้ำใจ
- เอื้อเพื่อเผื่อแผ่ เราต้องใช้เวลาให้คุ้มค่าที่สุด ทำในสิ่งที่ควรทำและไม่เป็นภัยต่อผู้อื่น

- การที่เรามีจิตใจสำนึก จะไม่ทำให้รู้สึกผิด
- ทำความดีก็จะมีคนชื่นชม
- คุณธรรม ความซื่อสัตย์ การไม่เห็นแก่ตัวเอง
- มีสติในการฟัง และได้รู้จักการวิเคราะห์มากขึ้น

4. นักเรียนคิดว่าประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้คืออะไร

- ช่วยให้เราได้ทั้งข้อคิด และความรู้ต่างๆ
 - สร้างแรงบันดาลใจ รู้จุดมุ่งหมายของชีวิต ฝึกกระบวนการคิดไตร่ตรองแยกแยะ
- สิ่งดีไม่มีดี มีพัฒนาการในการแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่างๆ
- ทำให้เรามีความซื่อสัตย์ ไม่ลักขโมยของผู้อื่น
 - ได้ข้อคิดดีๆ ในการดำเนินชีวิต
 - ถ้าเจอของผู้อื่นไม่นำมาเป็นของตนเอง
 - ช่วยพัฒนาการฟัง การคิด การแสดงความคิดเห็น การสื่อสารออกไปสู่ผู้อื่น

จากแบบสัมภาษณ์ผู้เรียน กิจกรรม เรื่องเล่า เราพลังนั้น นักเรียนมีความรู้สึกก่อนทำกิจกรรม คือ รู้สึกไม่ยอมฟัง และไม่ยอมแสดงความคิดเห็น ทั้งยังรู้สึกเฉยๆ ทำก็ได้ ไม่ทำก็ได้ ไม่มีสมาธิ บางครั้งก็มีความรู้สึกไม่ยอมทำเพราะรู้สึกเครียดจากเรื่องอื่นๆ และคิดว่าทำแล้วจะน่าเบื่อ แต่พอหลังจากได้ทำกิจกรรมแล้วรู้สึกดี และชอบ มีสติมากขึ้น มีอารมณ์อะไรเข้ามาที่รู้สึกนิ่งลงสมองปลอดโปร่งมากขึ้น มีแรงบันดาลใจ ได้ข้อคิดดีๆ อารมณ์รุนแรงลดลง มีความรู้สึกของการให้ การ

แบ่งปันมากขึ้นเข้าใจว่าการทำความดี ไม่ใช่เรื่องน่าอาย ทำแล้วรู้สึกดี มีความคิดมากขึ้นโดยข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม ทำให้ได้ข้อคิดมากมายจากเรื่องเล่าที่ได้รับฟัง ได้เห็นคุณค่าของสิ่งรอบข้าง เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล การปรับตัว การอยู่ร่วมกับผู้อื่น การรู้จักปล่อยวางในเรื่องต่างๆ ที่ทำให้เกิดอารมณ์สุขหรือทุกข์ พร้อมทั้งเข้าใจและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นมากขึ้น เข้าใจในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นต้องมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักใช้เวลาให้คุ้มค่าที่สุด ทำในสิ่งที่ควรทำและไม่เป็นภัยต่อผู้อื่น มีจิตใต้สำนึกที่ดี คุณธรรม ความซื่อสัตย์ การไม่เห็นแก่ตัวเอง มีสติในการฟัง และได้รู้จักการวิเคราะห์มากขึ้น ซึ่งประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้ ช่วยให้เราได้ทั้งข้อคิด และความรู้ต่างๆ สร้างแรงบันดาลใจ รู้จุดมุ่งหมายของชีวิต ฝึกกระบวนการคิดไตร่ตรองแยกแยะสิ่งดีไม่ดี มีพัฒนาการในการแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่างๆ ได้ข้อคิดดีๆ ในการดำเนินชีวิต และช่วยพัฒนาการฟัง การคิด การแสดงความคิดเห็น การสื่อสารออกไปสู่ผู้อื่น

สรุปผลการดำเนินกิจกรรมจากการเข้าร่วมและสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม จากแบบสำรวจพฤติกรรมผู้เรียนของครูที่ปรึกษา และจากการสัมภาษณ์นักเรียนพบว่า ในระยะแรกๆ ผู้เรียนไม่ค่อยให้ความร่วมมือในทุกระดับชั้น ชั้นเรียนคุณุณวายเป็นต้องใช้เวลา นานกว่าจะสงบลงได้ โดยครูที่ปรึกษาต้องใช้การอบรมสั่งสอน และบังคับให้ปฏิบัติ จึงสามารถดำเนินกิจกรรมให้ผ่านไปได้ จากการสังเกตพบว่า ครูที่ปรึกษายังขาดเทคนิคการดำเนินกิจกรรมที่ดี การใช้คำพูดยังไม่สุภาพ นุ่มนวล ไม่สามารถกระตุ้น หรือจูงใจให้ผู้เรียนทำกิจกรรมได้ แต่ระยะต่อมา การดำเนินกิจกรรมค่อยพัฒนาขึ้นตามลำดับ ครูที่ปรึกษาบางคนเริ่มใช้สื่อช่วยในการเล่าเรื่อง โดยค้นหาการเล่าเรื่องข้อคิด/คติสอนใจ/นิทานคุณธรรม จากคลิปวิดีโอในสื่อออนไลน์ และบางคนใช้บทเพลง ให้ผู้เรียนรับฟังด้วยสติ กลับมาฟังด้วยใจที่ใคร่ครวญ เมื่อจบจึงให้แต่ละคนได้สะท้อนข้อคิดที่ได้ และใช้กิจกรรมสุนทรียสนทนา เพื่อครูที่ปรึกษาสรุปอีกครั้ง และให้แต่ละคนบันทึกลงในสมุดประจำตัว ซึ่งเมื่อใช้ระยะเวลาในการพัฒนาเกือบ 4 เดือน พบว่าผู้เรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้ และรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าว ส่วนใหญ่มีสมาธิมากขึ้น ได้ข้อคิดเพิ่มขึ้นอย่างหลากหลายจากเรื่องเล่าเร้าพลังหรือบทเพลงที่ครูที่ปรึกษาสรรหามาเพื่อถ่ายทอดให้ศิษย์หวังต้องการให้ศิษย์ได้ข้อคิดจากเรื่องที่ได้ฟัง และสามารถนำไปเป็นแบบอย่างหรือแนวทางในการปฏิบัติได้ จากแบบสังเกตพฤติกรรมของครูพบว่า ผู้เรียนมีพฤติกรรม และคุณลักษณะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น สงบ มีมารยาท พูดจาไพเราะ อ่อนน้อมถ่อมตน มีสัมมาคารวะ สุขภาพมากขึ้น มีความกล้าพูดกล้าคิด กล้าแสดงออก เคารพผู้อื่น เคารพกติกาของชั้นเรียนและโรงเรียนเพิ่มขึ้น แต่ยังมีผู้เรียนบางส่วนที่ยังไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น

2.3 ผลการสัมภาษณ์นักเรียน ครู และผู้ปกครอง หลังจากนักเรียนได้รับการพัฒนา ศักยภาพการเรียนรู้ โดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา

หลังจากได้ใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาแบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข ที่ได้สร้างขึ้น ในการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียน ให้มีคุณลักษณะของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ใน 3 ด้าน คือ ด้านการทำงาน ได้แก่ การปรับตัว ความเป็นผู้นำ ด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การชี้นำตนเอง การตรวจสอบการเรียนรู้ของตนเอง ด้านศีลธรรม ได้แก่ ซื่อสัตย์ เคารพผู้อื่น สำนึกพลเมือง โดยใช้เวลา ตั้งแต่เดือนพฤษภาคม ถึงเดือนสิงหาคม 2561 ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลผลการพัฒนาโดยการสัมภาษณ์ นักเรียน ครู และผู้ปกครอง เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะของนักเรียน สรุปได้ดังนี้

2.3.1 ผลการสัมภาษณ์นักเรียน

1. ด้านการทำงาน ได้แก่ การปรับตัว ความเป็นผู้นำ

1. นักเรียนสามารถปรับตัวเข้ากับความเปลี่ยนแปลง สถานการณ์ และ สิ่งแวดล้อมได้หรือไม่ อย่างไร

- สามารถปรับตัวเข้ากับความเปลี่ยนแปลง สถานการณ์ และ

สิ่งแวดล้อมได้

เป็นอย่างดี โดยการตั้งสติ สมาธิ

- ได้ ด้วยการติดตามข่าวสารให้ทันสมัยอยู่เสมอ รู้เท่าทันเหตุการณ์

ปัจจุบัน

- ได้ เราต้องมีภูมิคุ้มกันที่ดี ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

- ได้ เพราะว่า เรามีจิตใจที่มั่นคง กล้าเผชิญกับความจริง ไม่กลัวหรือ

ทอดใจใดๆ

- ได้ โดยการคิดในทางที่ดี คิดในทางบวก

- ได้ เพราะว่าถ้าเรามีเหตุผล รู้จักมองให้รอบด้าน

2. นักเรียนสามารถวางแผนการทำงานและกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน มี เหตุผลและรู้จักใช้เหตุผลหรือไม่ อย่างไร

- รู้จักใช้เหตุผล เช่น การตัดสินใจต่างๆในชีวิตประจำวันต้องอาศัยการ

คิด และตัดสินใจทั้งสิ้น

- สามารถใช้เหตุผลในการวางแผนการทำงาน และกำหนดเป้าหมาย

ที่ชัดเจนให้มันถูกต้อง มีประสิทธิภาพ

- มีการใช้เหตุผลในการทำงานกลุ่ม เพื่อหาข้อสรุป

- ทุกอย่างย่อมมีเหตุ แล้วก็มีผล

- รู้จักควบคุมตัวเอง ใช้เหตุผลในการตัดสินใจมากกว่าใช้อารมณ์

3. นักเรียนยอมรับคำแนะนำ ข้อเสนอแนะ คำวิพากษ์วิจารณ์ได้ และพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขหรือไม่ เพราะอะไร

- ใช่ เพราะในการทำกิจกรรมรวมกลุ่ม หรืองานในห้องเรียน ต้องมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น

- ใช่ เช่น ในตอนนำเสนอหน้าชั้นเรียน ต้องมีข้อเสนอแนะ คำวิพากษ์วิจารณ์จากทั้งครูและเพื่อนในห้องด้วย

- ใช่ เพราะถ้าเรายังทำงานได้ไม่ดี คุณครูจะให้คำแนะนำ เราก็พร้อมที่จะนำมาปรับปรุงให้งานของเราดีขึ้น

- ใช่ เพราะแต่ละคนมีความแตกต่างกัน เราไม่ได้อยู่คนเดียว

จากแบบสัมภาษณ์คุณลักษณะผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ด้านการทำงาน ได้แก่ การปรับตัว ความเป็นผู้นำของนักเรียนนั้น พบว่านักเรียนสามารถปรับตัวเข้ากับเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ และสิ่งแวดล้อมได้โดยการตั้งสติ สมาธิ การติดตามข่าวสารให้ทันสมัยอยู่เสมอ รู้เท่าทันเหตุการณ์ปัจจุบัน มีภูมิคุ้มกันที่ดี ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีจิตใจที่มั่นคง กล้าเผชิญกับความจริง ไม่กลัวหรือทอดทิ้งใดๆ การคิดในทางที่ดี คิดในทางบวก มีเหตุผล รู้จักมองให้รอบด้าน นอกจากนี้นักเรียนยังมีความเป็นผู้นำโดยสามารถวางแผนการทำงานและกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน มีเหตุผลและรู้จักใช้เหตุผล เช่น การตัดสินใจต่างๆ ในชีวิตประจำวันต้องอาศัยการคิด และที่ตัดสินใจสามารถใช้เหตุผลในการวางแผนการทำงาน มีการใช้เหตุผลในการทำงานกลุ่ม เพื่อหาข้อสรุป รู้จักควบคุมตัวเอง ใช้เหตุผลในการตัดสินใจมากกว่าใช้อารมณ์ ยอมรับคำแนะนำ ข้อเสนอแนะ คำวิพากษ์วิจารณ์ได้ และพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไข เพราะในการทำกิจกรรมรวมกลุ่ม หรืองานในห้องเรียน ต้องมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น เช่น ในตอนนำเสนอหน้าชั้นเรียน ต้องมีข้อเสนอแนะ คำวิพากษ์วิจารณ์จากทั้งครูและเพื่อนในห้องด้วย ซึ่งทั้งหมดที่ได้กล่าวมาแล้วนั้นแสดงถึงการปรับตัว และความเป็นผู้นำของนักเรียน

2. ด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การขึ้นนำตนเอง การตรวจสอบการเรียนรู้

ของตนเอง

1. นักเรียนสามารถทำงานให้สำเร็จได้โดยลำพังอย่างมีประสิทธิภาพได้หรือไม่ อย่างไร

- ได้ ถ้าเราตั้งใจทำงาน และมีความอดทนมากพอ

- ได้ เพราะว่าตั้งใจฟังที่ครูสอนในห้องเรียน และมีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่ลอกการบ้านเพื่อน

- ได้ ด้วยการเพียรพยายามทำในสิ่งที่ได้รับมอบหมาย

- ได้ ถ้าตรงไหนไม่แน่ใจ ก็เปิดอินเทอร์เน็ตดูได้

- ได้ เพราะเราต้องตั้งใจทำ และตรวจสอบ ทบทวนก่อนส่งให้ดี

2. นักเรียนสามารถพัฒนาตนเอง แสวงหาความรู้ใหม่ และทักษะที่เกี่ยวข้องกับงานอย่างต่อเนื่อง สามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง เรียนรู้ที่จะเลือกรู้ และมีความเข้าใจในสิ่งที่เรียนใช่หรือไม่ อย่างไร

- มีความเข้าใจในสิ่งที่เรียน ด้วยการตั้งใจฟังในสิ่งที่ครูสอน ไม่พูดคุยในขณะที่เรียน ไม่เล่นในเวลาเรียน

- ใช่ เพราะสามารถศึกษาความรู้ในเรื่องที่เรียนเพิ่มเติมได้จากอินเทอร์เน็ต

- ใช่ โดยมีนิสัยรักการอ่านและแสวงหาความรู้ด้วยตนเองจากห้องสมุด แหล่งเรียนรู้ และสื่อต่างๆ รอบตัว

จากแบบสัมภาษณ์คุณลักษณะผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การชี้นำตนเอง การตรวจสอบการเรียนรู้ของตนเองของนักเรียนนั้น พบว่า นักเรียนสามารถทำงานให้สำเร็จได้โดยลำพังอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยการตั้งใจทำงาน และมีความอดทนมากพอ ตั้งใจฟังที่คุณครูสอนในห้องเรียน และมีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่ลอกการบ้านเพื่อน เพียรพยายามทำในสิ่งที่ได้รับมอบหมาย ถ้าตรงไหนไม่แน่ใจ ก็เปิดอินเทอร์เน็ตดูได้ ต้องตั้งใจทำ และตรวจสอบ ทบทวนก่อนส่งให้ดี นอกจากนี้ นักเรียนสามารถพัฒนาตนเอง แสวงหาความรู้ใหม่ และทักษะที่เกี่ยวข้องกับงานอย่างต่อเนื่อง สามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง เรียนรู้ที่จะเลือกรู้ และมีความเข้าใจในสิ่งที่เรียน ด้วยการตั้งใจฟังในสิ่งที่ครูสอน ไม่พูดคุยในขณะที่เรียน ไม่เล่นในเวลาเรียน สามารถศึกษาความรู้ในเรื่องที่เรียนเพิ่มเติมได้จากอินเทอร์เน็ต มีนิสัยรักการอ่านและแสวงหาความรู้ด้วยตนเองจากห้องสมุด แหล่งเรียนรู้ และสื่อต่างๆ รอบตัว ซึ่งทั้งหมดที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น แสดงถึงการชี้นำตนเอง และการตรวจสอบการเรียนรู้ของตนเองของนักเรียน

3. ด้านศีลธรรม ได้แก่ เคารพผู้อื่น ความซื่อสัตย์ สำนึกพลเมือง

1. นักเรียนมีความเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ และรู้จักรักษาสีลธรรมของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นอย่างไร

- ให้เกียรติซึ่งกันและกัน

- ทุกคนเกิดมามีความเท่าเทียมกัน ดังนั้นเราจะไม่ยอมให้ใครมาเอาเปรียบและจะไม่ไปเอาเปรียบเปรียบผู้อื่น

- ไม่ล้อเลียนเพื่อน ให้เพื่อนอับอาย

- เคารพสิทธิของกันและกัน โดยไม่ละเมิดสิทธิเสรีภาพของผู้อื่น เช่น การแสดงความคิดเห็น การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

- รู้จักใช้สิทธิของตนเองและแนะนำให้ผู้อื่นรู้จักใช้สิทธิของตนเอง

2. นักเรียนจะไม่หยิบของผู้อื่นก่อนได้รับอนุญาต เมื่อนักเรียนเก็บเงินได้จะส่งคืนเพื่อหาเจ้าของใช่หรือไม่ เพราะอะไร

- ใช่ เพราะว่าไม่ใช่ของตนเอง ต้องนำส่งคุณครูเพื่อคืนเจ้าของ
- ใช่ ต้องคิดถึงใจเขาใจเรา ถ้าเราทำเงินหายแล้วหาไม่เจอจะรู้สึกอย่างไร

- ใช่ เวลาจะยืมของผู้อื่นต้องขออนุญาตเสียก่อน เพราะว่าเราต้องรู้จักมารยาทที่ดี

- ใช่ เพราะสงสารคนที่ทำหาย
- ใช่ เราต้องมีความซื่อสัตย์
- ใช่ เพราะต้องรู้จักเห็นใจผู้อื่น
- ใช่ เพราะจะไม่สร้างความทุกข์ใจให้ผู้อื่น
- ใช่ เพราะมันไม่ใช่ของเรา ไม่ควรนำมาเป็นของตนเอง และไม่ควรทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

- ใช่ เพราะการลักขโมยของผู้อื่นนั้น ผิดศีล

3. นักเรียนมีความตระหนักในบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของตนเองและต่อสังคมอย่างไรบ้าง

- ทำงานตามที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด
- เมื่อมาโรงเรียน เราต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน เช่น แต่งกายให้ถูกต้องตามระเบียบ มาให้ทันเช้าแถวเคารพธงชาติในตอนเช้า
- ให้ความเคารพเชื่อฟังครูอาจารย์ ตั้งใจเรียนหนังสือ รวมทั้งทำงานต่าง ๆ ที่ครูมอบหมายด้วยความตั้งใจและเอาใจใส่
- บำเพ็ญประโยชน์ต่อชุมชน เช่น ช่วยเก็บเศษขยะที่พบเห็นในบริเวณต่างๆ

- ร่วมกันอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมในชุมชน มีจิตสำนึกในการรักษาสิ่งแวดล้อม เช่น อยู่ติดชายทะเล ควรร่วมใจกันรักษาความสะอาดของชายหาด เพื่อให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่ยั่งยืนของชุมชน

จากแบบสัมภาษณ์คุณลักษณะผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ด้านศีลธรรม ได้แก่ เคารพผู้อื่น ความซื่อสัตย์ สำนึกพลเมืองของนักเรียนนั้น พบว่านักเรียนมีความเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ และรู้จักรักษาสีทิวของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่น โดยการให้เกียรติซึ่งกันและกัน ทุกคนเกิดมามีความเท่าเทียมกัน ดังนั้นเราละไม่ยอมให้ใครมาเอาเปรียบและจะไม่ไปเอาเปรียบเปรียบผู้อื่น

ไม่ล้อเลียนเพื่อน ให้เพื่อนอับอาย เคารพสิทธิของกันและกัน โดยไม่ละเมิดสิทธิเสรีภาพของผู้อื่น เช่น การแสดงความคิดเห็น การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รู้จักใช้สิทธิของตนเองและแนะนำให้ผู้อื่น รู้จักใช้สิทธิของตนเอง นักเรียนจะไม่หยิบของผู้อื่นก่อนได้รับอนุญาต เมื่อนักเรียนเก็บเงินได้จะส่งคืน เพื่อหาเจ้าของเพราะว่าไม่ใช่ของตนเอง ต้องนำส่งคุณครูเพื่อคืนเจ้าของ คิดถึงใจเขาใจเรา ถ้าเราทำเงินหายแล้วหาไม่เจอจะรู้สึกอย่างไร เวลาจะยืมของผู้อื่นต้องขออนุญาตเสียก่อน เพราะว่าเราต้องรู้จัก มารยาทที่ดี เราต้องมีความซื่อสัตย์ รู้จักเห็นใจผู้อื่น ไม่สร้างความทุกข์ใจให้ผู้อื่น เพราะการลักขโมย ของผู้อื่นนั้น ผิดศีล และนอกจากนี้ นักเรียนมีความตระหนักในบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบ ของตนเองและต่อสังคม ด้วยการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด เมื่อมาโรงเรียน เราต้อง ปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน เช่น แต่งกายให้ถูกต้องตามระเบียบ มาให้ทันเข้าแถวเคารพธงชาติในตอนเช้า ให้ความเคารพเชื่อฟังครูอาจารย์ ตั้งใจเรียนหนังสือ รวมทั้งทำงานต่าง ๆ ที่ครู มอบหมายด้วยความตั้งใจและเอาใจใส่ บำเพ็ญประโยชน์ต่อชุมชน เช่น ช่วยเก็บเศษขยะที่พบเห็นใน บริเวณต่างๆ ร่วมกันอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมในชุมชน มีจิตสำนึกในการรักษา สิ่งแวดล้อม เช่น อยู่ติดชายทะเล ควรร่วมใจกันรักษาความสะอาดของชายหาด เพื่อให้เป็นแหล่ง ท่องเที่ยวที่ยั่งยืนของชุมชน

2.3.2 ผลการสัมภาษณ์ครู

2.3.2.1 ด้านการทำงาน ได้แก่ การปรับตัว ความเป็นผู้นำ

1. นักเรียนสามารถปรับตัวเข้ากับความเปลี่ยนแปลง สถานการณ์ และ สิ่งแวดล้อมได้หรือไม่ อย่างไร
 - นักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับความเปลี่ยนแปลง สถานการณ์ และสิ่งแวดล้อมได้ดีมากขึ้น เห็นได้จากการที่นักเรียนมีสติ และสมาธิในชั้นเรียนและการ เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆของโรงเรียน
 - ได้ เนื่องจากพบว่านักเรียนมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ของตนเองได้ มีความใจเย็นมากขึ้น
 - ได้ เนื่องจากนักเรียนมีความกล้าแสดงออก เห็นได้จากกิจกรรมเรื่อง เล่าเร้าพลัง นักเรียนได้มีการแสดงความคิดเห็น แสดงทัศนะของตนเอง ทำให้มีความกล้าแสดงออก มากขึ้น
 - ได้ เพราะว่า นักเรียนรู้จักใช้เหตุผลในการแก้ปัญหาต่างๆได้ เห็นได้ จากกิจกรรมผู้นำ ผู้ตาม
2. นักเรียนสามารถวางแผนการทำงานและกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน มีเหตุผลและรู้จักใช้เหตุผลหรือไม่ อย่างไร

- นักเรียนสามารถวางแผนการทำงานและกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน มีเหตุผลและรู้จักใช้เหตุผลมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเจน เช่นในการทำงานกลุ่ม นักเรียนมีการแบ่งงานกันทำตามความถนัด มีการวางแผนจัดการ รวมถึงมีกระบวนการกลุ่ม มีความสามัคคีด้วย

- นักเรียนสามารถใช้เหตุผลในการวางแผนการทำงาน และกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนให้มันถูกต้อง มีประสิทธิภาพ

- นักเรียนสามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้ชัดเจนขึ้น ทั้งนี้นี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนเห็นคุณค่าและเข้าใจตนเอง เห็นได้จากกิจกรรม พรสวรรค์ชื่อของฉันทน์

- นักเรียนรู้จักควบคุมตัวเอง ใช้เหตุผลในการตัดสินใจมากกว่าใช้อารมณ์ สามารถควบคุมความโกรธ ความไม่พอใจได้มากขึ้น

3. นักเรียนยอมรับคำแนะนำ ข้อเสนอแนะ คำวิพากษ์วิจารณ์ได้ และพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขหรือไม่ เพราะอะไร

- นักเรียนยอมรับคำแนะนำ ข้อเสนอแนะ คำวิพากษ์วิจารณ์ และพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขตนเองได้มากขึ้น ทั้งนี้นี้อาจเนื่องมาจากได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ได้นั่งสมาธิ ผ่อนคลาย ได้นอนผ่อนพักตระหนักรู้ เป็นต้น

- ใจ สังเกตได้จากการจัดกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนได้มีการแลกเปลี่ยนและยอมรับความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

- ใจ เห็นได้จากการที่นักเรียนนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน เมื่อครูหรือเพื่อนๆ ให้ข้อเสนอแนะต่างๆ ในการดำเนินงาน นักเรียนก็พร้อมจะปรับปรุงแก้ไข

จากแบบสัมภาษณ์คุณลักษณะผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ด้านการทำงาน ได้แก่ การปรับตัว ความเป็นผู้นำของครูนั้น พบว่านักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับเปลี่ยนแปลง สถานการณ์ และสิ่งแวดล้อมได้ดีมากขึ้น เห็นได้จากการที่นักเรียนมีสติ และสมาธิในชั้นเรียนและการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียน นักเรียนมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ มีความใจเย็นมากขึ้น มีความกล้าแสดงออก เห็นได้จากกิจกรรมเรื่องเล่าเร้าพลัง นักเรียนได้มีการแสดงความคิดเห็น แสดงทัศนะของตนเอง ทำให้มีความกล้าแสดงออกมากขึ้น รู้จักใช้เหตุผลในการแก้ปัญหาต่างๆ ได้ เห็นได้จากกิจกรรมผู้นำ ผู้ตาม นักเรียนสามารถวางแผนการทำงานและกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน มีเหตุผลและรู้จักใช้เหตุผลมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเจน เช่นในการทำงานกลุ่ม นักเรียนมีการแบ่งงานกันทำตามความถนัด มีการวางแผนจัดการ รวมถึงมีกระบวนการกลุ่ม มีความสามัคคีด้วย สามารถใช้เหตุผลในการวางแผนการทำงาน และกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนให้มันถูกต้อง มีประสิทธิภาพ มีการกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้ชัดเจนขึ้น ทั้งนี้นี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนเห็นคุณค่าและเข้าใจตนเอง เห็นได้จากกิจกรรม พรสวรรค์ชื่อของฉันทน์ รู้จักควบคุมตัวเอง ใช้เหตุผลในการตัดสินใจมากกว่าใช้อารมณ์ สามารถควบคุมความโกรธ ความไม่พอใจได้มากขึ้น นอกจากนี้

นักเรียนยอมรับคำแนะนำ ข้อเสนอแนะ คำวิพากษ์วิจารณ์ และพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขตนเองได้มากขึ้น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ได้นั่งสมาธิ ผ่อนคลายได้นอนผ่อนพักตระหนักรู้ สังเกตได้จากการจัดกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนได้มีการแลกเปลี่ยนและยอมรับความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เห็นได้จากการที่นักเรียนนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน เมื่อครูหรือเพื่อนๆ ให้ข้อเสนอแนะต่างๆ ในการดำเนินงาน นักเรียนก็พร้อมจะปรับปรุงแก้ไข

2.3.2.2. ด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การชี้นำตนเอง การตรวจสอบการเรียนรู้

ของตนเอง

1. นักเรียนสามารถทำงานให้สำเร็จได้โดยล้าพอย่างมีประสิทธิภาพ ได้หรือไม่ อย่างไร

- นักเรียนสามารถทำงานให้สำเร็จได้โดยล้าพอย่างมีประสิทธิภาพ

ได้อย่างมีคุณภาพมากขึ้น

- ได้ เนื่องจากนักเรียนมีความรับผิดชอบในตนเองเพิ่มมากขึ้นเห็น

ได้จากการที่นักเรียนมีความตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายส่งตามเวลาที่กำหนด

- ได้ เพราะนักเรียนมีความมั่นใจใจตนเองมากขึ้น มีความกล้าคิด

กล้าตัดสินใจได้ด้วยตนเอง สังเกตได้จากการตอบคำถามในชั้นเรียน

2. นักเรียนสามารถพัฒนาตนเอง แสวงหาความรู้ใหม่ และทักษะที่เกี่ยวข้องกับงานอย่างต่อเนื่อง สามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง เรียนรู้ที่จะเลือกรู้ และมีความเข้าใจในสิ่งที่เรียนใช่หรือไม่ อย่างไร

- นักเรียนสามารถพัฒนาตนเอง แสวงหาความรู้ใหม่ และทักษะที่

เกี่ยวข้องกับงานอย่างต่อเนื่อง สามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง เรียนรู้ที่จะเลือกรู้ และมีความเข้าใจในสิ่งที่เรียนมากขึ้น ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากนักเรียนได้ผ่านการฟังอย่างลึกซึ้ง

- ใช่ เพราะนักเรียนมีสมาธิ สติ และปัญญามากขึ้น พร้อมรับต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เสมอ สามารถคิดและตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

- ใช่ เนื่องจากนักเรียนสามารถศึกษาค้นคว้า แสวงหาความรู้ได้ด้วยตนเองจากอินเทอร์เน็ต ห้องสมุด แหล่งเรียนรู้ และสื่อต่างๆ

จากแบบสัมภาษณ์คุณลักษณะผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การชี้นำตนเอง การตรวจสอบการเรียนรู้ของตนเองของครูนั้น พบว่า นักเรียนสามารถทำงานให้สำเร็จได้โดยล้าพอย่างมีประสิทธิภาพได้อย่างมีคุณภาพมากขึ้น เนื่องจากนักเรียนมีความรับผิดชอบในตนเองเพิ่มมากขึ้นเห็นได้จากการที่นักเรียนมีความตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายส่งตามเวลาที่กำหนด มี

ความมั่นใจใจตนเองมากขึ้น มีความกล้าคิด กล้าตัดสินใจได้ด้วยตนเอง สังเกตได้จากการตอบคำถามในชั้นเรียน สามารถพัฒนาตนเอง แสวงหาความรู้ใหม่ และทักษะที่เกี่ยวข้องกับงานอย่างต่อเนื่อง สามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง เรียนรู้ที่จะเลือกรู้ และมีความเข้าใจในสิ่งที่เรียนมากขึ้น ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากนักเรียนได้ผ่านการฟังอย่างลึกซึ้ง มีสมาธิ สติ และปัญญามากขึ้น พร้อมรับการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เสมอ สามารถคิดและตัดสินใจได้ด้วยตนเอง สามารถศึกษาค้นคว้า แสวงหาความรู้ได้ด้วยตนเองจากอินเทอร์เน็ต ห้องสมุด แหล่งเรียนรู้ และสื่อต่างๆ ซึ่งทั้งหมดที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น แสดงถึงการชี้แนะตนเอง และการตรวจสอบการเรียนรู้ของตนเองของนักเรียน

2.3.2.3 ด้านศีลธรรม ได้แก่ เคารพผู้อื่น ความซื่อสัตย์ สำนักพลเมือง

1. นักเรียนมีความเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ และรู้จักรักษาสีทิตีของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นอย่างไร
 - นักเรียนมีความเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ และรู้จักรักษาสีทิตีของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นมากยิ่งขึ้น
 - นักเรียนมีความเคารพความคิดเห็นของผู้อื่นมากยิ่งขึ้น เห็นได้จากการทำงานกลุ่ม มีการสอบถามแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
 - นักเรียนมีความเคารพสิทธิของกันและกัน โดยไม่ละเมิดสิทธิเสรีภาพของผู้อื่น เช่น การแสดงความคิดเห็น การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
 - นักเรียนมีความเข้าใจในสิทธิของตนเองและผู้อื่นอย่างเห็นได้ชัดในกิจกรรมผู้นำและผู้ตาม
2. นักเรียนจะไม่หยิบของผู้อื่นก่อนได้รับอนุญาต เมื่อนักเรียนเก็บเงินได้จะส่งคืนเพื่อหาเจ้าของใช่หรือไม่ เพราะอะไร
 - ใช่ เห็นได้ชัดเจนมากจากการที่นักเรียนเมื่อเจอเงินแล้วนำมาส่งครูเพื่อประกาศคืนเจ้าของเสมอ
 - ใช่ เพราะนักเรียนมีความคุณธรรมด้านความซื่อสัตย์ สังเกตได้จากการที่ไม่มีปัญหาเรื่องทรัพย์สินหายทั้งของครูและนักเรียน
 - ใช่ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก นักเรียนตระหนักถึงโทษของการลักขโมย
 - ใช่ เนื่องจากนักเรียนมีมารยาทในการยืมสิ่งของมากขึ้น โดยการใช้ภาษาที่สุภาพขึ้น
3. นักเรียนมีความตระหนักในบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของตนเองและต่อสังคมอย่างไรบ้าง
 - นักเรียนมีความตระหนักในบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของ

ตนเองและต่อสังคม โดยการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน แต่งกายถูกระเบียบ มาให้ทันเข้าแถวเคารพธงชาติในตอนเช้า การมาสายลดน้อยลง

- นักเรียนมีระเบียบวินัยมากยิ่งขึ้น ทั้งการจัดแถวเคารพธงชาติ การเข้าชั้นเรียนมีความตรงต่อเวลามากขึ้น

- นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อภาระงานและหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มที่ เช่นพื้นที่ 5 ส เวรประจำห้องเรียน และงานในห้องเรียน

- นักเรียนอนุรักษ์ทรัพยากรไฟฟ้าเพิ่มมากขึ้น เห็นได้จากการเปิดไฟในห้องเรียนขณะห้องว่างลดน้อยลง

จากแบบสัมภาษณ์คุณลักษณะผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ด้านศีลธรรม ได้แก่ เคารพผู้อื่น ความซื่อสัตย์ สำนึกพลเมืองของครูนั้น พบว่า - นักเรียนมีความเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ และรู้จักรักษาสีทิวของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นมากยิ่งขึ้น มีความเคารพความคิดเห็นของผู้อื่นมากยิ่งขึ้น เห็นได้จากการทำงานกลุ่ม มีการสอบถามแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน โดยไม่ละเมิดสิทธิเสรีภาพของผู้อื่น เช่น การแสดงความคิดเห็น การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีความเข้าใจในสิทธิของตนเองและผู้อื่นอย่างเห็นได้ชัดในกิจกรรมผู้นำและผู้ตาม นักเรียนจะไม่หยิบบของผู้อื่นก่อนได้รับอนุญาต เมื่อนักเรียนเก็บเงินได้จะส่งคืนเพื่อหาเจ้าของ เห็นได้ชัดเจนมากจากการที่นักเรียนเมื่อเจอเงินแล้วนำมาส่งครูเพื่อประกาศคืนเจ้าของเสมอ เพราะนักเรียนมีความคุณธรรมด้านความซื่อสัตย์ สังเกตได้จากการที่ปัญหาเรื่องทรัพย์สินหายทั้งของครูและนักเรียน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก นักเรียนตระหนักถึงโทษของการลักขโมย และนักเรียนมีมารยาทในการยืมสิ่งของมากขึ้น โดยการใช้ภาพที่สุภาพขึ้น นักเรียนมีความตระหนักในบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของตนเองและต่อสังคม โดยการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน แต่งกายถูกระเบียบ มาให้ทันเข้าแถวเคารพธงชาติในตอนเช้า การมาสายลดน้อยลง มีระเบียบวินัยมากยิ่งขึ้น ทั้งการจัดแถวเคารพธงชาติ การเข้าชั้นเรียนมีความตรงต่อเวลามากขึ้น มีความรับผิดชอบต่อภาระงานและหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มที่ เช่นพื้นที่ 5 ส เวรประจำห้องเรียน และงานในห้องเรียน นอกจากนี้นักเรียนยังอนุรักษ์ทรัพยากรไฟฟ้าเพิ่มมากขึ้น เห็นได้จากการเปิดไฟในห้องเรียนขณะห้องว่างลดน้อยลง

2.3.3 ผลการสัมภาษณ์ผู้ปกครอง

2.3.3.1 ด้านการทำงาน ได้แก่ การปรับตัว ความเป็นผู้นำ

1. นักเรียนสามารถปรับตัวเข้ากับเปลี่ยนแปลง สถานการณ์ และสิ่งแวดล้อมได้หรือไม่ อย่างไร

- สามารถปรับตัวได้เป็นอย่างดี เนื่องจากได้ฝึกการนั่งสมาธิอย่างมีสติ
- ได้ เพราะนักเรียนเริ่มมีการแผนในการใช้ชีวิตอย่างมีสติ
- ได้ เพราะนักเรียนมีสติพร้อมรับทุกสถานการณ์

- ได้ เพราะนักเรียนเริ่มรู้เท่าทันสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต
- ได้ เพราะรู้จักเหตุผลในการยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

2. นักเรียนสามารถวางแผนการทำงานและกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน มีเหตุผลและรู้จักใช้เหตุผลหรือไม่ อย่างไร

- มีการวางแผนในการทำงานอย่างมีเป้าหมายที่ชัดเจนในระดับหนึ่ง
- รู้จักใช้เหตุและผลในการตัดสินใจกับเรื่องราวที่เกิดขึ้น
- มีการวางแผนการทำงานเป็นทีม
- รู้จักกระบวนการการทำงานเป็นกลุ่มอย่างเป็นระบบ

3. นักเรียนยอมรับคำแนะนำ ข้อเสนอแนะ คำวิพากษ์วิจารณ์ได้ และพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขหรือไม่ เพราะอะไร

- ใช่ เพราะนักเรียนยอมรับฟังคำสั่งสอนจากผู้ปกครองโดยไม่มีเหตุและผล
- ใช่ เพราะนักเรียนยอมรับความคิดเห็นของผู้ปกครองและแสดงความคิดเห็นกลับมาในเชิงบวก
- ใช่ เพราะนักเรียนพร้อมจะแก้ไขและปรับปรุงจากคำชี้แนะจากผู้ปกครองโดยไม่มีข้อแลกเปลี่ยน

จากแบบสัมภาษณ์คุณลักษณะผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ด้านการทำงาน ได้แก่ การปรับตัว ความเป็นผู้นำของผู้ปกครองนั้น พบว่านักเรียนสามารถปรับตัวเข้ากับ ความเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ และสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี เนื่องจากได้ฝึกการนั่งสมาธิอย่างมีสติ เริ่มมีแผนในการใช้ชีวิตอย่างมีสติ มีสติพร้อมรับทุกสถานการณ์ รู้เท่าทันสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต รู้จักเหตุผลในการยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่เกิดขึ้น นักเรียนสามารถวางแผนการทำงานและกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน มีเหตุผลและรู้จักใช้เหตุผลที่ชัดเจนในระดับหนึ่ง รู้จักใช้เหตุและผลในการตัดสินใจกับเรื่องราวที่เกิดขึ้น มีการวางแผนการทำงานเป็นทีม รู้จักกระบวนการการทำงานเป็นกลุ่มอย่างเป็นระบบ ยอมรับคำแนะนำ ข้อเสนอแนะ คำวิพากษ์วิจารณ์ได้ และพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไข ยอมรับฟังคำสั่งสอนจากผู้ปกครองได้อย่างมีเหตุและผล ยอมรับความคิดเห็นของผู้ปกครองและแสดงความคิดเห็นกลับมาในเชิงบวกและพร้อมจะแก้ไขและปรับปรุงจากคำชี้แนะจากผู้ปกครองโดยไม่มีข้อแลกเปลี่ยน

2.3.3.2 ด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การชี้นำตนเอง การตรวจสอบการเรียนรู้ของ

ตนเอง

1. นักเรียนสามารถทำงานให้สำเร็จได้โดยลำพังอย่างมีประสิทธิภาพได้หรือไม่ อย่างไร

- ได้ เพราะรู้จักความรับผิดชอบต่องานที่ตนเองได้รับมอบหมาย
- ได้ เพราะมีความมุ่งมั่นในศึกษาค้นคว้าและปฏิบัติงานนั้นจนสำเร็จ
- ได้ เพราะมีระเบียบวินัยในตนเองมากขึ้น
- ได้ เพราะรู้จักกระบวนการคิดอย่างมีเหตุและผลในการทำงาน

2. นักเรียนสามารถพัฒนาตนเอง แสวงหาความรู้ใหม่ และทักษะที่เกี่ยวข้องกับงานอย่างต่อเนื่อง สามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง เรียนรู้ที่จะเลือกรู้ และมีความเข้าใจในสิ่งที่เรียนใช้หรือไม่ อย่างไร

- ใช่ เพราะศึกษาค้นคว้าจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆด้วยตัวเอง เช่น

โทรศัพท์ ห้องสมุด

- ใช่ เนื่องจากมีทักษะกระบวนการคิดในเชิงบวก
- ใช่ เพราะมีความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน
- ใช่ เพราะมีความสุขในการทำงานจึงมีแรงกระตุ้นให้นักเรียนเลือกที่จะ

จะเรียนรู้ได้ทุกเวลาและทุกโอกาส

จากแบบสัมภาษณ์คุณลักษณะผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การชี้นำตนเอง การตรวจสอบการเรียนรู้ของตนเองของผู้ปกครองนั้น พบว่า นักเรียนสามารถทำงานให้สำเร็จได้โดยลำพังอย่างมีประสิทธิภาพได้ เพราะรู้จักความรับผิดชอบต่องานที่ตนเองได้รับมอบหมาย มีความมุ่งมั่นในศึกษาค้นคว้าและปฏิบัติงานนั้นจนสำเร็จ มีระเบียบวินัยในตนเองมากขึ้น รู้จักกระบวนการคิดอย่างมีเหตุและผลในการทำงาน นักเรียนสามารถพัฒนาตนเอง แสวงหาความรู้ใหม่ และทักษะที่เกี่ยวข้องกับงานอย่างต่อเนื่อง สามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง เรียนรู้ที่จะเลือกรู้ และมีความเข้าใจในสิ่งที่เรียน เพราะศึกษาค้นคว้าจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆด้วยตัวเอง เช่น โทรศัพท์ ห้องสมุด มีทักษะกระบวนการคิดในเชิงบวก มีความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน และมีความสุขในการทำงานจึงมีแรงกระตุ้นให้นักเรียนเลือกที่จะเรียนรู้ได้ทุกเวลาและทุกโอกาส

2.3.3.3 ด้านศีลธรรม ได้แก่ เคารพผู้อื่น ความซื่อสัตย์ สำนึกพลเมือง

1. นักเรียนมีความเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ และรู้จักรักษาสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นอย่างไร

- พอใจในสิ่งที่ตัวเองมี ไม่อิจฉาริษยาผู้อื่น

เป็นอย่างดี

- แสดงความคิดเห็นในเชิงบวกและยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นได้

- ให้เกียรติซึ่งกันและกัน ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น

- ยอมรับคุณค่าความเป็นคนในตัวของตนเอง

2. นักเรียนจะไม่หยิบของผู้อื่นก่อนได้รับอนุญาต เมื่อนักเรียนเก็บเงินได้ จะส่งคืนเพื่อหาเจ้าของใช่หรือไม่ เพราะอะไร

- ใช่ เพราะนักเรียนมีความซื่อสัตย์

- ใช่ เพราะนักเรียนมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

- ใช่ เพราะนักเรียนรู้และเข้าใจคุณค่าของสิ่งนั้น

- ใช่ เพราะนักเรียนใช้สติในการตัดสินใจกระทำโดยไม่เอาของคนอื่น

มาเป็นของตนเองในทางที่ดีอย่างมีเหตุมีผล

3. นักเรียนมีความตระหนักในบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของตนเองและต่อสังคมอย่างไรบ้าง

- นักเรียนมีจิตอาสาในการช่วยเหลือโรงเรียนและชุมชน

- นักเรียนมีการช่วยเหลืองานทางบ้านมากขึ้น

- นักเรียนทำงานที่ตนเองได้รับมอบหมายเป็นอย่างดี

- นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการเรียนจบหลักสูตรสถานศึกษาเพื่อไปศึกษา

ต่อและประกอบอาชีพในอนาคต

จากแบบสัมภาษณ์คุณลักษณะผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ด้านศีลธรรม ได้แก่ เคารพผู้อื่น ความซื่อสัตย์ สำนึกพลเมืองของผู้ปกครองนั้น พบว่านักเรียนมีความเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ และรู้จักรักษาสีทิวของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่น พอใจในสิ่งที่ตัวเองมี ไม่อิจฉาริษยาผู้อื่น ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ให้เกียรติซึ่งกันและกัน ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น ยอมรับคุณค่าความเป็นคนในตัวของตนเอง มีความซื่อสัตย์ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้และเข้าใจคุณค่าของสิ่งนั้นๆ ใช้สติในการตัดสินใจกระทำโดยไม่เอาของคนอื่นมาเป็นของตนเองในทางที่ดีอย่างมีเหตุมีผล มีจิตอาสาในการช่วยเหลือโรงเรียนและชุมชน มีการช่วยเหลืองานทางบ้านมากขึ้น ทำงานที่ตนเองได้รับมอบหมายเป็นอย่างดี มีความมุ่งมั่นในการเรียนจบหลักสูตรสถานศึกษาเพื่อไปศึกษาต่อและประกอบอาชีพในอนาคต

2.4 ผลการตอบแบบสอบถามวัดศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียน

การศึกษาศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียน หลังได้รับการพัฒนาโดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาแบบโรงเรียนชาวเกาะสร้างสุข โดยใช้แบบสอบถามวัดศักยภาพการ

เรียนรู้ของนักเรียน 3 ด้าน ประกอบด้วย ด้านการทำงาน ได้แก่ 1) ด้านการทำงาน ได้แก่ การปรับตัว ความเป็นผู้นำ 2) ด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การชี้นำตนเอง การตรวจสอบการเรียนรู้ และ 3) ด้าน ศีลธรรม ได้แก่ ความเคารพผู้อื่น ความซื่อสัตย์ และสำนึกพลเมือง นำเสนอได้ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงค่าร้อยละของนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561 จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	52	50
หญิง	52	50
รวม	104	100

จากตารางที่ 3 พบว่า นักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ผู้ตอบแบบวัดศักยภาพการเรียนรู้ เป็นนักเรียนชาย และนักเรียนหญิง จำนวนเท่ากัน คือร้อยละ 50

ตารางที่ 4 แสดงค่าร้อยละของนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561 จำแนกตาม ระดับชั้น

ระดับชั้น	จำนวน	ร้อยละ
ม.1	26	25
ม.2	35	33.7
ม.3	16	15.4
ม.4	13	12.5
ม.5	6	5.8
ม.6	8	7.7
รวม	104	100

จากตารางที่ 4 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.7 รองลงมาเป็นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 25 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีจำนวนน้อย ที่สุด คิดเป็นร้อยละ 5.8

ตารางที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของศักยภาพการเรียนรู้ของ นักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561 โดยรวม

ด้าน ที่	ศักยภาพ	ศักยภาพการเรียนรู้		
		ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	แปลผล
1	การทำงาน	3.61	.21	มาก
2	การเรียนรู้	3.53	.17	มาก
3	ศีลธรรม	3.70	.18	มาก
	รวม	3.62	.09	มาก

จากตารางที่ 5 พบว่า โดยรวมนักเรียนมีศักยภาพอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.62$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านศีลธรรมนักเรียนมีความเคารพ และซื่อสัตย์ต่อผู้อื่น และมีสำนึกพลเมืองที่ดีมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x} = 3.70$) รองลงมาคือ ด้านการทำงาน นักเรียนสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆได้ มีความเป็นผู้นำ ($\bar{x} = 3.61$) และด้านการเรียนรู้นักเรียนสามารถชี้แนะตนเอง และสามารถตรวจสอบการเรียนรู้ของตนเองได้ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{x} = 3.53$)

ตารางที่ 6 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561 ด้านการทำงาน

ข้อที่	ศักยภาพ	ศักยภาพการเรียนรู้		
		ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	แปลผล
การปรับตัว				
1	นักเรียนเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่เมื่อต้องทำงานร่วมกับผู้อื่น	3.52	.65	มาก
2	นักเรียนมีการเรียนรู้และจดจำการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบ	3.75	.62	มาก
3	นักเรียนยอมรับคำวิจารณ์เมื่อเกิดความผิดพลาดในการทำงาน	3.69	.62	มาก
4	นักเรียนยอมรับความสามารถของคนอื่นที่	3.59	.65	มาก

ข้อที่	ศัถยภพ	ศัถยภพการเรยนรู้		
		ค่าเฉลยย (\bar{x})	ส่วนเบยงเบน มาตรฐาน (s.d.)	แปลผล
	ทำงานร่วมนกัน			
5	นักเรียนยอมรับผิดเมื่อกศความผิดพลาดใน การทำงาน	3.64	.61	มาก
	ความเป็นผู้นำ			
1	นักเรียนมีเป้าหมายในการทำงานเป็นของ ตนเอง	3.65	.59	มาก
2	นักเรียนเป็นคนที่มีความรอบรู้เรื่องราวต่างๆ	3.48	.54	ปานกลาง
3	นักเรียนกล้าเปลี่ยนแปลงหรือริเริ่มสิ่งใหม่ๆ	3.58	.53	มาก
4	นักเรียนกระตือรือร้น กระฉับกระเฉง	3.56	.59	มาก
5	นักเรียนมีมนุษยสัมพันธ์ในการทำงานร่วมนกับ ผู้อื่น	3.62	.56	มาก
	รวม	3.64	.29	มาก

จากตารางที่ 6 พบว่า โดยรวมนักเรียนมีศัถยภพอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.64$) เมื่อกิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนมีการเรยนรู้และจดจำการทำงานเป็นที่มอย่างเป็นระบบมีค่าเฉลยยสูงสุด ($\bar{x} = 3.75$) รองลงมาคือ นักเรียนยอมรับคำวิจารณ์เมื่อกศความผิดพลาดในการทำงาน ($\bar{x} = 3.69$) และนักเรียนเป็นคนที่มีความรอบรู้เรื่องราวต่างๆ มีค่าเฉลยยต่ำสุด ($\bar{x} = 3.48$)

ตารางที่ 7 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561 ด้านการเรียนรู้

ข้อที่	ศักยภาพ	ศักยภาพการเรียนรู้		
		ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	แปลผล
การชี้นำตนเอง				
1	นักเรียนสามารถวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ได้	3.53	.56	มาก
2	นักเรียนสามารถวางแผนการเรียนรู้ของตนเองได้	3.58	.53	มาก
3	นักเรียนคิดวิธีการในการเรียนรู้เพื่อไปยังจุดมุ่งหมายได้	3.51	.52	มาก
4	นักเรียนเลือกแหล่งทรัพยากรเพื่อการเรียนรู้ได้	3.58	.53	มาก
5	นักเรียนเลือกและดำเนินการตามวิธีการในการเรียนรู้ได้	3.46	.50	ปานกลาง
การตรวจสอบการเรียนรู้ของตนเอง				
1	นักเรียนสามารถกำหนดวิธีการตรวจสอบตนเองได้	3.46	.54	ปานกลาง
2	นักเรียนสามารถกำหนดวิธีการประเมินผล การเรียนรู้ได้	3.47	.54	ปานกลาง
3	นักเรียนมีการประเมินตนเองและเข้าใจถึง ศักยภาพของตนเอง	3.56	.54	มาก
4	นักเรียนมีการเรียนรู้จากข้อผิดพลาดและ ความสำเร็จ	3.60	.53	มาก
5	นักเรียนทำการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ ด้วยตนเอง	3.59	.53	มาก
รวม		3.53	.17	มาก

จากตารางที่ 7 พบว่า โดยรวมนักเรียนมีศักยภาพอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.53$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนมีการเรียนรู้จากข้อผิดพลาดและความสำเร็จมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x} = 3.60$) รองลงมาคือ นักเรียนทำการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง ($\bar{x} = 3.59$) และในรายข้อ นักเรียนเลือกและดำเนินการตามวิธีการในการเรียนรู้ได้กับนักเรียนสามารถกำหนดวิธีการตรวจสอบตนเองได้ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากัน ($\bar{x} = 3.46$)

ตารางที่ 8 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561 ด้านศีลธรรม

ข้อที่	ศักยภาพ	ศักยภาพการเรียนรู้		
		ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	แปลผล
<u>เคารพผู้อื่น</u>				
1	นักเรียนไม่ล้อเลียน ไม่ใช่คำเรียกผู้อื่นที่ไม่เหมาะสม	3.52	.54	มาก
2	นักเรียนใส่ใจในความคิดเห็นของผู้อื่น สามารถแลกเปลี่ยนกับผู้อื่นได้	3.61	.53	มาก
3	นักเรียนรู้จักความเป็นส่วนตัวของตนเองและผู้อื่น	3.62	.53	มาก
4	นักเรียนไม่เยาะเย้ย ดุถูก ชมเชยคนที่คิดว่าเขาดีน้อยกว่า	3.55	.54	มาก
5	นักเรียนยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล	3.68	.51	มาก
<u>ความซื่อสัตย์</u>				
1	นักเรียนมาโรงเรียนตรงเวลา ไม่มาสาย ไม่เข้าห้องเรียนสาย	3.79	.48	มาก
2	นักเรียนไม่ลอกการบ้านเพื่อน ไม่ลอกคำตอบเพื่อน	3.58	.53	มาก
3	นักเรียนไม่พูดปด พูดความจริงเสมอ	3.62	.53	มาก
4	นักเรียนยอมรับผิดเมื่อทำผิด ไม่ใส่ร้าย	3.64	.52	มาก

ข้อที่	ศักรภาพ	ศักรภาพการเรียนรู้		
		ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (s.d.)	แปลผล
5	ความผิดให้ผู้อื่น นักเรียนไม่หยิบฉวยสิ่งของผู้อื่นมาเป็นของตน จะใช้สิ่งของผู้อื่นต้องขออนุญาตก่อน	3.62	.53	มาก
สำนึกพลเมือง				
1	นักเรียนมีความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์	4.00	.00	มาก
2	นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่	3.79	.46	มาก
3	นักเรียนมีระเบียบวินัย	3.79	.46	มาก
4	นักเรียนมีความซื่อสัตย์	3.90	.36	มาก
5	นักเรียนมีความสามัคคีในหมู่คณะ	3.75	.48	มาก
รวม		3.70	.12	มาก

จากตารางที่ 8 พบว่า โดยรวมนักเรียนมีศักรภาพอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.70$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนมีความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x} = 4.00$) รองลงมาคือ นักเรียนมีความซื่อสัตย์ ($\bar{x} = 3.90$) และนักเรียนไม่ล้อเลียน ไม่ใช่คำเรียกผู้อื่นที่ไม่เหมาะสม มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{x} = 3.52$)

3. ระดับความสุขของนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561

การวัดระดับความสุขของนักเรียนหลังการใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ในการพัฒนาศักรภาพ โดยใช้แบบวัดความสุขที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ผลปรากฏดังต่อไปนี้

ตารางที่ 9 แสดงค่าร้อยละของนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561 จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	52	50
หญิง	52	50

รวม	104	100
-----	-----	-----

จากตารางที่ 9 พบว่า นักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ผู้ตอบแบบวัดความสุข เป็นนักเรียนชาย และนักเรียนหญิง จำนวนเท่ากัน คือร้อยละ 50

ตารางที่ 10 แสดงค่าร้อยละของนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561 จำแนกตามระดับชั้น

ระดับชั้น	จำนวน	ร้อยละ
ม.1	26	25
ม.2	35	33.7
ม.3	16	15.4
ม.4	13	12.5
ม.5	6	5.8
ม.6	8	7.7
รวม	104	100

จากตารางที่ 10 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.7 รองลงมาเป็นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 25 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีจำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 5.8

ตารางที่ 11 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของระดับความสุขของนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561

ลำดับ	คำถาม	ระดับความสุข		
		ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	แปลผล
1	นักเรียนรู้สึกอยากมาโรงเรียน	4.19	.59	มาก
2	นักเรียนมาโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ	4.76	.51	มาก
3	นักเรียนทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มที่	4.13	.48	มาก

ลำดับ	คำถาม	ระดับความสุข		
		ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (s.d.)	แปลผล
4	นักเรียนมีความกระตือรือร้นที่จะเรียน	4.11	.48	มาก
5	นักเรียนขยันหมั่นเพียรในการเรียนอย่าง สม่ำเสมอ	4.12	.51	มาก
6	นักเรียนรู้สึกสนุกที่จะได้เรียนรู้	4.15	.50	มาก
7	นักเรียนมีความรับผิดชอบและให้ความ ร่วมมือในกิจกรรมของโรงเรียน	4.10	.53	มาก
8	นักเรียนมีความรักครู	4.18	.48	มาก
9	นักเรียนมีความรักเพื่อน	4.23	.49	มาก
10	นักเรียนมีความรักโรงเรียน	4.20	.51	มาก
11	นักเรียนไม่รังแก ไม่เอาเปรียบ ไม่แกล้งเพื่อน	4.06	.39	มาก
12	นักเรียนช่วยเหลือเอื้อเฟื้อ แบ่งปันสิ่งของให้ เพื่อน	4.06	.46	มาก
13	นักเรียนรู้สึกพึงพอใจกับโรงเรียน	4.15	.52	มาก
14	นักเรียนรู้สึกสบายใจเมื่ออยู่ในโรงเรียน	4.10	.57	มาก
15	นักเรียนกระทำการต่างๆ ได้สำเร็จ	4.00	.54	มาก
16	นักเรียนปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน	4.20	.56	มาก
17	นักเรียนสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหา ที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหาในโรงเรียน)	4.08	.50	มาก
18	นักเรียนมั่นใจว่าสามารถควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมี เหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้นใน โรงเรียน	4.05	.45	มาก
19	นักเรียนมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรง ที่เกิดขึ้นในโรงเรียน	4.15	.48	มาก
20	นักเรียนรู้สึกเห็นใจเมื่อเพื่อน ครู หรือ บุคลากรในโรงเรียนมีทุกข์	4.08	.48	มาก
21	นักเรียนรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มี ปัญหา	4.15	.55	มาก

ลำดับ	คำถาม	ระดับความสุข		
		ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (s.d.)	แปลผล
22	นักเรียนให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมี โอกาส	4.10	.49	มาก
23	นักเรียนรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่ออยู่ใน โรงเรียน	4.14	.53	มาก
24	หากนักเรียนไม่สบาย เจ็บป่วยขณะอยู่ใน โรงเรียน นักเรียนเชื่อว่าโรงเรียนจะดูแล นักเรียนได้เป็นอย่างดี	4.20	.53	มาก
25	สมาชิกในห้องเรียน หรือโรงเรียนมีความรัก และผูกพันต่อกัน	4.14	.51	มาก
	รวม	4.15	.11	มาก

จากตารางที่ 11 พบว่า โดยรวมนักเรียนมีความสุขอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.15$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน และ หากนักเรียนไม่สบาย เจ็บป่วยขณะอยู่ในโรงเรียน นักเรียนเชื่อว่าโรงเรียนจะดูแลนักเรียนได้เป็นอย่างดี มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากัน ($\bar{x} = 4.20$) รองลงมาคือ นักเรียนรู้สึกอยากมาโรงเรียน ($\bar{x} = 4.19$) และ นักเรียนกระทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{x} = 4.00$)

4. ระดับความสุขของผู้ปกครองนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561

ตารางที่ 12 แสดงค่าร้อยละของผู้ปกครองนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561 จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	52	50
หญิง	52	50
รวม	104	100

จากตารางที่ 12 พบว่า ผู้ปกครองนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ผู้ตอบแบบวัดความสุข เป็นเพศชาย และเพศหญิง จำนวนเท่ากัน คือร้อยละ 50

ตารางที่ 13 แสดงค่าร้อยละของผู้ปกครองนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561 จำแนกตามระดับชั้น

ระดับชั้น	จำนวน	ร้อยละ
ม.1	26	25
ม.2	35	33.7
ม.3	16	15.4
ม.4	13	12.5
ม.5	6	5.8
ม.6	8	7.7
รวม	104	100

จากตารางที่ 13 พบว่า ผู้ปกครองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.7 รองลงมาเป็นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 25 และผู้ปกครองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีจำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 5.8

ตารางที่ 14 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของระดับความสุขของผู้ปกครองนักเรียนโรงเรียนเกาะกูดวิทยาคม ปีการศึกษา 2561

ลำดับ	คำถาม	ระดับความสุข		
		ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	แปลผล
1	ท่านเห็นว่านักเรียนอยากมาโรงเรียนมากขึ้น	3.67	.49	มาก
2	ท่านพบว่านักเรียนมาโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ	3.68	.48	มาก
3	ท่านพบว่านักเรียนทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มใจมากขึ้น	3.72	.47	มาก
4	ท่านเห็นว่านักเรียนมีความกระตือรือร้นที่จะ	3.65	.50	มาก

ลำดับ	คำถาม	ระดับความสุข		
		ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (s.d.)	แปลผล
	เรียนมากขึ้น			
5	ท่านเห็นว่านักเรียนขยันหมั่นเพียรในการเรียนอย่างสม่ำเสมอมากขึ้น	3.72	.49	มาก
6	ท่านเห็นว่านักเรียนรู้สึกสนุกที่จะได้เรียนรู้	3.70	.48	มาก
7	ท่านพบว่านักเรียนมีความรับผิดชอบและให้ความร่วมมือในกิจกรรมต่างๆ มากขึ้น	3.73	.45	มาก
8	ท่านพบว่านักเรียนมีความรักครูมากขึ้น	3.79	.43	มาก
9	ท่านพบว่านักเรียนมีความรักเพื่อนมากขึ้น	3.73	.49	มาก
10	ท่านพบว่านักเรียนมีความรักโรงเรียนมากขึ้น	3.82	.41	มาก
11	ท่านพบว่านักเรียนไม่รังแก ไม่เอาเปรียบ ไม่แกล้งเพื่อน	3.84	.40	มาก
12	ท่านพบว่านักเรียนช่วยเหลือเอื้อเฟื้อ แบ่งปันสิ่งของให้เพื่อน	3.71	.46	มาก
13	ท่านรู้สึกพึงพอใจกับโรงเรียน	3.80	.43	มาก
14	ท่านรู้สึกสบายใจเมื่อนักเรียนอยู่ในโรงเรียน	3.86	.38	มาก
15	ท่านพบว่านักเรียนกระทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จมากขึ้น	3.85	.39	มาก
16	ท่านพบว่านักเรียนสามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบต่างๆ ได้มากขึ้น	3.81	.42	มาก
17	ท่านพบว่านักเรียนสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหาในโรงเรียน)	3.79	.43	มาก
18	ท่านพบว่านักเรียนมีความมั่นใจ สามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น	3.83	.40	มาก
19	ท่านไว้วางใจหากนักเรียนต้องเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในโรงเรียน	3.79	.43	มาก

ลำดับ	คำถาม	ระดับความสุข		
		ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (s.d.)	แปลผล
20	ท่านรู้สึกเห็นใจเมื่อเพื่อน ครู หรือบุคลากรใน โรงเรียนมีทุกข์	3.82	.40	มาก
21	ท่านรู้สึกเป็นสุขที่ได้มีส่วนร่วมในการ ช่วยเหลือกิจกรรมของโรงเรียน	3.86	.38	มาก
22	ท่านพบว่านักเรียนให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อ มีโอกาส	3.80	.45	มาก
23	ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่อนักเรียนอยู่ใน โรงเรียน	3.70	.48	มาก
24	ท่านเชื่อว่าโรงเรียนจะดูแลนักเรียนได้เป็น อย่างดีหากนักเรียนไม่สบาย/เจ็บป่วยขณะอยู่ ในโรงเรียน	3.89	.34	มาก
25	ท่านสัมผัสได้ว่าสมาชิกในห้องเรียนหรือ โรงเรียน มีความรักและผูกพันต่อกัน	3.79	.43	มาก
	รวม	3.77	.09	มาก

จากตารางที่ 14 พบว่า โดยรวมผู้ปกครองนักเรียนมีความสุขอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.77$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้ปกครองนักเรียนเชื่อว่าโรงเรียนจะดูแลนักเรียนได้เป็นอย่างดีหากนักเรียนไม่สบาย/เจ็บป่วยขณะอยู่ในโรงเรียน มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x} = 3.89$) รองลงมาคือ ผู้ปกครองนักเรียนรู้สึกสบายใจเมื่อนักเรียนอยู่ในโรงเรียน และรู้สึกเป็นสุขที่ได้มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือกิจกรรมของโรงเรียน มีค่าเฉลี่ยเท่ากันรองลงมาคือ ($\bar{x} = 3.86$) และ ผู้ปกครองนักเรียนเห็นว่านักเรียนมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนมากขึ้น มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{x} = 3.65$)