



ผลของโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาที่มีต่อการรับรู้ความสามารถแห่งตน
ของครูโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

THE EFFECTS OF CONTEMPLATIVE EDUCATION PROGRAM ON SELF-
EFFICACY OF TEACHERS AT THE DEMONSTRATION SCHOOL
OF NAKHON RATCHASIMA RAJABHAT UNIVERSITY

สุภามาศ ปาลศรี¹, ประยุต ไทยธานี²

Supamas Palasri¹, Prayut Thaithani²

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา^{1,2}

Nakhon Ratchasima Rajabhat University^{1,2}

E-Mail : forfernsupamas@gmail.com

ได้รับบทความ: 20 กรกฎาคม 2566; แก้ไขบทความ: 18 ตุลาคม 2566; ตอรับตีพิมพ์: 31 ตุลาคม 2566;

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษา ที่มีต่อการรับรู้ความสามารถแห่งตน ของครูโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ครูโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 จำนวน 20 คน จากครูทั้งหมด 76 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษา โดยจัดกิจกรรมทั้งหมด 2 วัน ในการจัดกิจกรรมแต่ละวัน จะใช้เวลา 6 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 12 ชั่วโมง และแบบประเมินการรับรู้ความสามารถแห่งตน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบค่าที ผลพบว่า หลังการทดลองครูกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถแห่งตนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสูงกว่าครูกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: โปรแกรมจิตตปัญญาศึกษา, การรับรู้ความสามารถแห่งตน, ครู

Abstract

The purpose of this experimental research was to study the Effects of Contemplative Education Program on Self-efficacy of Teachers at the Demonstration School of Nakhon Ratchasima Rajabhat University, Thailand. The sample group



consisted of 20 teachers who were selected among 76 teachers in total from the Demonstration School of Nakhon Ratchasima Rajabhat University, in second semester of academic year 2022. The research instruments consisted of 1) a contemplative education program and 2) a self-efficacy questionnaire. The data were collected through the 2-day activities regarding the program tool, and the activities were held for 6 hours per day-12 hours in total for 2 days. Statistics used for data analysis were mean, standard deviation, and t-test. The results showed that after the experiment, the Self-efficacy of the experimental group teacher was significantly higher than before the experiment at the 0.1 level and significantly higher than control at the .01 level.

Keywords: Contemplative Education Program, Self-efficacy, Teachers

บทนำ

การพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพ มีความรู้ความสามารถ หรือทักษะต่างๆ ได้นั้น จำเป็นที่จะต้องมือเครื่องมือและกลไกที่มีคุณภาพ ซึ่งเครื่องมือหรือกลไกที่ใช้อย่างแพร่หลาย และสามารถเข้าถึงได้ง่ายที่สุดนั้นคือ การศึกษา โดยการศึกษาขึ้นถือเป็นปัจจัยขั้นพื้นฐานที่มีความสำคัญเป็นอย่างมากต่อบุคคลตั้งแต่วัยเด็กจนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เพราะมนุษย์นั้น มีความสามารถในการเรียนรู้ และปรับตัวอยู่ตลอดเวลา การศึกษาจึงเป็นเครื่องมือที่มนุษย์ใช้ในการเรียนรู้ ปรับปรุง และพัฒนาศักยภาพของตนเองเรื่อยมา โดยรัฐบาลได้มีการกำหนดแผนพัฒนาการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ.2560-2564 มีวัตถุประสงค์ในการมุ่งพัฒนานักเรียนให้มีความรู้ มีคุณภาพชีวิตที่ดี ประกอบไปด้วยคุณธรรมและจริยธรรม มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีความรู้ทักษะ ความคิดสร้างสรรค์ มีเจตคติที่ดี มีความรับผิดชอบต่อสังคม (สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ, 2559: 2)

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาเป็นสถานศึกษาตามกฎหมายในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา แต่มีลักษณะแตกต่างจากโรงเรียนสังกัดการศึกษาขั้นพื้นฐานเป็นโรงเรียนที่ตั้งขึ้นโดยมหาวิทยาลัย เพื่อสนับสนุนการผลิตบัณฑิตของคณะครุศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ เป็นสถานศึกษาที่เป็นแหล่งเรียนรู้ และฝึกประสบการณ์ของนักศึกษาครู จากการดำเนินงานที่ผ่านมาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ประสบปัญหาด้านบุคลากรที่มีการออกเป็นจำนวนมาก จากการวิเคราะห์สาเหตุดังกล่าว ประกอบกับผลสำรวจของผู้อำนวยการ และคณะครูในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาพบว่า ส่วนหนึ่งมาจากปัญหาในการปฏิบัติงานที่ทำให้เกิดความเครียด และความอ่อนล้าทางอารมณ์ต่อครู หากครูไม่สามารถปรับตัวหรือแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้จะทำให้ครูเกิดความเหนื่อยหน่ายในการปฏิบัติงาน (โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, 2565)



ผู้สอนที่มีทักษะในการรับรู้ความสามารถของตนเอง จะมีความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถปฏิบัติงานให้ประสบความสำเร็จ ด้วยความพยายามและความมุ่งมั่นถึงแม้ว่างานนั้นจะมีความยากหรืออุปสรรคก็ตาม นอกจากนี้ผู้สอนที่มีทักษะในการรับรู้ความสามารถของตนเองจะมีอารมณ์ที่เป็นเชิงบวก เต็มไปด้วยความร่าเริงกระตือรือร้นและจะคอยกระตุ้นตนเองให้มีการตื่นตัวอยู่เสมอเพื่อให้สามารถทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ และผู้สอนยังสามารถพัฒนาความสามารถในการทำงานของตนเอง ให้มีประสิทธิภาพที่สูงยิ่งขึ้น จากการทำงานที่มีความท้าทาย และความยากอีกด้วย อิทธิพลที่ส่งผลต่อทักษะการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นมีปัจจัยร่วมทั้งสิ้น 4 ปัจจัย ได้แก่ 1) ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ 2) การได้เห็นประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จของผู้อื่น 3) การชักชวนด้วยวาจา และ 4) สภาพทางร่างกายและอารมณ์ (Bandura, 1994: 79)

จิตตปัญญาเป็นการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงแบบมีลักษณะพิเศษ คือ มุ่งเน้นพัฒนา ด้านในและการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตัวเองอย่างลึกซึ้ง เพื่อให้เกิดปัญญาที่เห็นความเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง และเกิดความรักความเมตตาที่อยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ทำให้เกิดสำนึกที่ตื่นาม และตระหนักถึงภาระหน้าที่ของตนที่มีผลต่อมวลมนุษย และสรรพสิ่งในธรรมชาติ โดยผ่านกรรมวิธีปฏิบัติแนวจิตตปัญญา โดยมีหลักการสำคัญ 3 ข้อ ได้แก่ 1) การฟังอย่างลึกซึ้ง 2) การน้อมสูลใจอย่างใคร่ครวญ 3) การเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง และใช้การฝึกปฏิบัติกิจกรรมให้ตั้งอยู่บนรากฐานของการสื่อสารและเชื่อมโยง และการตื่นรู้ (Awareness) โดยโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษา แบ่งออกเป็น 7 กิจกรรมหลัก ตามแนวทางและหลักการของจิตตปัญญาศึกษา หรือเรียกว่า The tree of contemplative practices คือ 1) การฝึกผ่านการสงบนิ่ง 2) การฝึกผ่านการเคลื่อนไหว 3) การฝึกผ่านกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ 4) การฝึกผ่านกิจกรรมทางสังคม 5) การฝึกผ่านกระบวนการสานสัมพันธ์ 6) การฝึกผ่านพิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์ และ 7) การฝึกผ่านกิจกรรมรังสรรค์ (ธนา นิลชัยโกวิทย์, 2551: 65)

จากความเป็นมาและความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจทำวิจัยในเรื่อง ผลของโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาต่อการพัฒนาการรับรู้ความสามารถแห่งตนของครู เพื่อนำโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาไปพัฒนาความคิดของครู ให้ครูรู้สึกอยากพัฒนาตนเอง เห็นคุณค่าและความสามารถของตนเอง เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง เข้าใจตนเอง รู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง กล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออก มีทัศนคติในแง่บวกที่ดีกับตนเองและผู้อื่นเชื่อว่าตนเอง มีความรู้ความสามารถ มีเป้าหมายในการทำงาน มีการปรับตัวให้ทันกับสถานการณ์ต่างๆ พร้อมพัฒนาศักยภาพตนเองไปสู่ความสำเร็จและบรรลุเป้าหมายในองค์กรต่อไป



วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถแห่งตนของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถแห่งตนหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงการทดลอง (Experimental research) โดยผู้วิจัยมีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ครูโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 จำนวน 76 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ครูโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 จำนวน 20 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) และสอบถามความสมัครใจ จากนั้นจับสลากแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน และแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 เครื่องมือที่ใช้ทำการทดลอง คือ โปรแกรมจิตตปัญญาศึกษา โดยมีขั้นตอนการดำเนินการสร้างดังนี้

2.1.1 ศึกษาตำราเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อนำมาสร้างกิจกรรมเพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถแห่งตนของครูใน 3 ด้าน ประกอบด้วย 1. การรับรู้ความสามารถแห่งตนด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการปฏิบัติงานให้สำเร็จ 2. การรับรู้ความสามารถแห่งตนด้านความพยายามทุ่มเทและมุ่งมั่นในการทำงานจนประสบความสำเร็จ 3. การรับรู้ความสามารถแห่งตนด้านความสามารถในการจัดระเบียบ

2.1.2 ผู้วิจัยสังเคราะห์และสรุปขั้นตอนดำเนินการของโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษา ไว้ 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นเตรียม เป็นขั้นที่ผู้สอนจัดกิจกรรมเตรียมความพร้อมของผู้เรียนให้จิตใจสงบให้ผู้เรียนได้ฝึกกระบวนการคิดพิจารณาจากเรื่องราวหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยการตั้งคำถามระหว่างทำกิจกรรมให้ผู้เรียนได้หยุดคิด ว่าเกิดกระบวนการคิดอย่างไร และเหตุใดจึงคิดเช่นนั้น ฝึกพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ไตร่ตรอง หาเหตุผลเข้าสู่โปรแกรมจิตตปัญญาศึกษา โดยใช้กิจกรรมการสงบนิ่ง ผ่อนคลาย เพื่อให้พร้อมต่อการเรียนรู้ (Check in) คือ การทำลายกำแพงระหว่าง



กัน คลายความกังวล และเป็นการแนะนำผู้เข้าร่วมโปรแกรมให้รู้จักแนวคิดจิตตปัญญาโดยใช้สื่อวิดีโอหรือเอกสาร เพื่อเข้าสู่กิจกรรมต่อไป โดยใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง

ชั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แลกเปลี่ยนเรื่องราวจากประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต สัมผัสได้ถึงรายละเอียดของผู้เล่า รับฟังอย่างลึกซึ้ง ไร้อคติ ไม่ด่วนสรุปตัดสินเรื่องราวที่ฟัง ฟังแล้วห้อยแขวนไว้ พินิจพิจารณาเรื่องราวด้วยความเข้าใจ ว่าเป็นอย่างไร ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น เพราะเหตุใดผู้เรียนสะท้อนความรู้สึกด้วยเหตุผลของตนเอง เป็นผู้พูดอย่างมีสติ ไม่ขัดแย้งเพียงเพราะทัศนคติของตนดีกว่าหรือเพื่อต้องการเอาชนะแข่งขันกับเพื่อน แต่เป็นการฝึกเรียนรู้จากสิ่งที่ได้ฟังลงมาสู่ใจแล้วนำมาใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง

ชั้นฝึกปฏิบัติ เป็นชั้นที่ผู้เรียนพิจารณาประเด็นปัญหาทางจริยธรรมจากสถานการณ์ที่กำหนด ผู้เรียนพิจารณาผลดี และผลเสียที่เกิดจากการตัดสินใจเลือกกระทำ สามารถบอกแนวทางปฏิบัติ จากสถานการณ์นั้นๆ

ชั้นสรุปและสะท้อนความคิด เป็นการสรุปเนื้อหาทั้งหมดที่เรียนในแต่ละวันร่วมกันระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนสะท้อนความคิดเกี่ยวกับความรู้สึกต่อกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาที่นำมาใช้ในชั่วโมง

สรุปแผนการจัดโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาได้ดังตารางที่ 1

ตารางที่: 1 แผนการจัดโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษา

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	กิจกรรมที่สำคัญ	วัตถุประสงค์	แหล่งที่มาของการรับรู้ความสามารถแห่งตน
วันที่ 1			
1. ชั้นเตรียม (1 ชั่วโมง 30 นาที)	กิจกรรม Brain Gym	1. เพื่อให้สมองผ่อนคลาย มีสติและอยู่กับปัจจุบัน 2. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้าอบรมให้มีความคุ้นชินกัน 3. เพื่อให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ในการอบรม	แหล่งที่ 1 สภาวะทางกายและอารมณ์
	กิจกรรมการเล่าเรื่อง	1. ฝึกการเรียนรู้เข้าใจตนเองและผู้อื่น ทั้งจากการเล่าเรื่องของตนเองและการฟังเรื่องของเพื่อน 2. สร้างสัมพันธ์ภาพภายในกลุ่ม	แหล่งที่ 1 สภาวะทางกายและอารมณ์ แหล่งที่ 3 การพูดชักจูง



ขั้นตอนการจัด กิจกรรม	กิจกรรมที่สำคัญ	วัตถุประสงค์	แหล่งที่มาของการรับรู้ ความสามารถแห่งตน
		3. เตรียมพร้อมเข้าสู่โปรแกรม	
	กิจกรรม สิ่งสำคัญ	1. เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นให้กับผู้เข้า อบรมในความสามารถของตนเอง 2. เพื่อให้มองเห็นความสำคัญของ ความรู้สึกรู้สึก ของบุคคล หรือของ สิ่งของ	แหล่งที่ 1 สภาวะทางกาย และอารมณ์ แหล่งที่ 2 การสังเกตตัวแบบ แหล่งที่ 3 การพูดชักจูง
2. ชั้นแลกเปลี่ยน เรียนรู้ (1 ชั่วโมง 30 นาที)	กิจกรรม สัตว์สี่ทิศ	1. เพิ่มความเชื่อมั่นใน ความสามารถของตนเองในการ ปฏิบัติงานให้สำเร็จ 2. เพิ่มความพยายามทุ่มเทและ มุ่งมั่นในการทำงานจนประสบ ความสำเร็จ 3. สร้างสัมพันธ์ภาพภายในกลุ่ม	แหล่งที่ 2 การสังเกตตัวแบบ แหล่งที่ 3 การพูดชักจูง
3. ชั้นฝึกปฏิบัติ (2 ชั่วโมง)	กิจกรรม กระเป๋าสีใจ	1. เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่น ในความสามารถของตนเอง ในการปฏิบัติงานให้สำเร็จ 2. เพื่อเพิ่มความสามารถในการจัด ระเบียบ วางรูปแบบการกระทำที่ เหมาะสมเพื่อตอบสนองต่อ สถานการณ์ ปัญหา หรืออุปสรรคที่ เกิดในการทำงาน	แหล่งที่ 1 สภาวะทางกาย และอารมณ์ แหล่งที่ 2 การสังเกตตัวแบบ แหล่งที่ 3 การพูดชักจูง แหล่งที่ 4 การประสบความสำเร็จ จากการกระทำ
4. ชั้นสรุปและ สะท้อนความคิด (1 ชั่วโมง)	กิจกรรม เพื่อนใจ	1. เพิ่มความเชื่อมั่นใน ความสามารถของตนเองในการ ปฏิบัติงานให้สำเร็จ 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้คิดอย่าง ลึกซึ้ง 3. มีความคิดที่ดีต่อการพัฒนา ความสามารถของตนเอง	แหล่งที่ 1 สภาวะทางกายและ อารมณ์ แหล่งที่ 2 การสังเกตตัวแบบ แหล่งที่ 4 การประสบความสำเร็จ จากการกระทำ
	กิจกรรม	1. เพื่อสะท้อนผลและแลกเปลี่ยน การเรียนรู้ร่วมกันว่ารู้สึกกับ กิจกรรม	แหล่งที่ 1 สภาวะทางกาย และอารมณ์



ขั้นตอนการจัด กิจกรรม	กิจกรรมที่สำคัญ	วัตถุประสงค์	แหล่งที่มาของการรับรู้ ความสามารถแห่งตน
	การสะท้อน 3 F (Check out)		แหล่งที่ 4 การประสบความสำเร็จ จากการกระทำ
วันที่ 2 1.ขั้นเตรียม (1 ชั่วโมง 30 นาที)	กิจกรรม เพื่อนพัก ตระหนักรู้	1. เพื่อผ่อนคลายและเตรียมความ พร้อมทั้งทางกาย และใจให้กับผู้ ร่วมกิจกรรมก่อนการอบรม 2. เพิ่มความเชื่อมั่นใน ความสามารถของตนเองในการ ปฏิบัติงานให้สำเร็จ	แหล่งที่ 1 สภาวะทางกายและ อารมณ์
	กิจกรรม ฝึกสติ 54321	1. เตรียมความพร้อมทั้งทางกาย และใจ เพื่อให้สมองผ่อนคลาย ฝึก สมาธิ และอยู่กับปัจจุบัน 2. เพิ่มความเชื่อมั่นใน ความสามารถของตนเองในการ ปฏิบัติงานให้สำเร็จ	แหล่งที่ 1 สภาวะทางกายและ อารมณ์
	กิจกรรม ขอบคุณสิ่งดีๆ ในชีวิต	1. เพิ่มความเชื่อมั่นใน ความสามารถของตนเองในการ ปฏิบัติงานให้สำเร็จ 2. ช่วยในการรู้จักกับตนเองตาม ความเป็นจริง ทำให้รู้จักจรรยา ตนเองให้ชัดเจนมากขึ้น 3. เพื่อเพิ่มความพยายามทุ่มเทและ มุ่งมั่นในการทำงานจนประสบ ความสำเร็จ	แหล่งที่ 2 การสังเกตตัวเอง แหล่งที่ 3 การพูดชักจูง
2. ขั้นแลกเปลี่ยน เรียนรู้ (2 ชั่วโมง 30 นาที)	กิจกรรม แรงบันดาลใจ คนบันดาลใจ "ครูโซ่ ครู ต้นแบบ ของการ พยายาม"	1. เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นให้กับผู้เข้า อบรมในความสามารถของตนเอง 2. ช่วยในการรู้จักกับตนเองตาม ความเป็นจริง ทำให้รู้จักจรรยา ตนเองให้ชัดเจนมากขึ้น	แหล่งที่ 2 การสังเกตตัวเอง แหล่งที่ 3 การพูดชักจูง



ขั้นตอนการจัด กิจกรรม	กิจกรรมที่สำคัญ	วัตถุประสงค์	แหล่งที่มาของการรับรู้ ความสามารถแห่งตน
		3. เพื่อเพิ่มความพยายามทุ่มเทและ มุ่งมั่นในการทำงานจนประสบ ความสำเร็จ	
	กิจกรรม สุนทรีย สนทนา ในหัวข้อ “ความภาคภูมิใจ ในการเป็นครู”	1. เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นให้กับผู้เข้า อบรมในความสามารถของตนเอง 2. เพื่อเพิ่มความพยายามทุ่มเทและ มุ่งมั่นในการทำงานจนประสบ ความสำเร็จ 3. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพภายในกลุ่ม	แหล่งที่ 1 สภาวะทางกายและ อารมณ์ แหล่งที่ 2 การสังเกตตัวเอง แหล่งที่ 4 การประสบความสำเร็จ จากการกระทำ
3. ขั้นฝึกปฏิบัติ (1 ชั่วโมง)	กิจกรรม ปิดตาพาเดิน	1. ฝึกให้มีความคิดที่ดีต่อการพัฒนา ความสามารถของตนเอง เข้าใจ เรื่องการวางใจ เชื่อมั่นในกัน 2. เพิ่มความเชื่อมั่นใน ความสามารถของตนเอง 3. เพื่อเพิ่มเรื่องการงานเป็นทีม ต้องไว้วางใจซึ่งกันและกัน 4. เพื่อเพิ่มความสามารถในการจัด ระเบียบ วางรูปแบบการกระทำที่ เหมาะสมเพื่อตอบสนองต่อ สถานการณ์ ปัญหาแก่ผู้เข้าอบรม	แหล่งที่ 3 การพูดชักจูง แหล่งที่ 4 การประสบความสำเร็จ จากการกระทำ
4. ขั้นสรุปและ สะท้อนความคิด (1 ชั่วโมง)	กิจกรรม ใคร่ครวญตน ค้นพบสิ่งใหม่	1. เพิ่มความเชื่อมั่นใน ความสามารถของตนเองในการ ปฏิบัติงานให้สำเร็จ 2. เพิ่มความพยายามทุ่มเทและ มุ่งมั่นในการทำงานจนประสบ ความสำเร็จ 3. เพิ่มความสามารถในการจัด ระเบียบ เพื่อตอบสนองต่อ สถานการณ์ ปัญหา หรืออุปสรรคที่ เกิดในการทำงาน	แหล่งที่ 1 สภาวะทางกายและ อารมณ์ แหล่งที่ 2 การสังเกตตัวเอง แหล่งที่ 3 การพูดชักจูง แหล่งที่ 4 การประสบความสำเร็จ จากการกระทำ



2.1.3 นำโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาที่สร้างขึ้นเสนออาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม ความสอดคล้องของวัตถุประสงค์ เนื้อหา และกิจกรรม

2.1.4 นำโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับ ครูโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาที่ไม่ได้อยู่ในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน เพื่อพิจารณาความง่ายลำดับขั้นตอน การใช้ภาษา เวลา และอุปกรณ์ใช้ประกอบการทำกิจกรรม

2.1.5 นำโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาที่ทดลองใช้แล้วมาปรับปรุง แก้ไข แล้วนำไปใช้จริงกับกลุ่มทดลอง

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบประเมินการรับรู้ความสามารถแห่งตน

2.2.1 ศึกษาค้นคว้าแนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถแห่งตน

2.2.2 พัฒนาแบบประเมินการรับรู้ความสามารถแห่งตน โดยประยุกต์ลักษณะของเครื่องมือจากแบบประเมินการรับรู้ความสามารถแห่งตนของ ศศิวรรณ อินทวงศ์ (2560: 90-93) เพื่อให้ครอบคลุมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยและนิยามศัพท์เฉพาะ โดยมีลักษณะของแบบประเมินการรับรู้ความสามารถแห่งตน 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการปฏิบัติงาน 2) ด้านความพยายามทุ่มเทและมุ่งมั่นในการทำงาน และ 3) ด้านความสามารถในการจัดระเบียบ วางรูปแบบการกระทำที่เหมาะสมเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ ปัญหา หรืออุปสรรคที่เกิดในการทำงาน

2.2.3 นำแบบประเมินการรับรู้ความสามารถแห่งตน เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยมีดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อความแต่ละข้อกับจุดประสงค์ (Item-Objective Congruence index: IOC) ตั้งแต่ .67 ถึง 1.00 ในแต่ละข้อเปลี่ยนคำว่ามั่นใจเป็นคำว่าเชื่อมั่น

2.2.4 นำแบบประเมินการรับรู้ความสามารถแห่งตนของครู ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) กับครูโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา จำนวน 45 คน ที่ไม่ได้อยู่ในกลุ่มตัวอย่างเพื่อตรวจสอบการใช้ภาษา คำชี้แจงในการทำแบบวัด และคุณภาพของแบบวัดรายข้อ

2.2.5 วิเคราะห์คุณภาพของแบบประเมินการรับรู้ความสามารถแห่งตน เพื่อหาอำนาจจำแนก (r) ซึ่งมีค่าอยู่ระหว่าง .439 ถึง .716 และวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของทั้งฉบับ โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของ Cronbach ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .956 แสดงว่าเป็นแบบวัดที่มีคุณภาพ

2.2.6 นำแบบประเมินการรับรู้ความสามารถแห่งตนที่มีคุณภาพไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง



3. การดำเนินการทดลอง

การวิจัยในครั้งนี้มีแบบแผนการทดลองแบบสุ่ม มีกลุ่มควบคุม และมีการประเมินก่อน-หลัง (Randomized control group pretest-posttest design) โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการทดลอง ดังนี้

3.1 ขั้นตอนการทดลอง

3.1.1 ติดต่อขออนุญาตเก็บข้อมูลจากผู้อำนวยการโรงเรียนเพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1.2 ประเมินการรับรู้ความสามารถแห่งตนของครู

3.2 ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษากับครูกลุ่มทดลอง โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการหลัก และมีผู้ช่วยร่วมดำเนินการ โดยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมการอบรม 2 ครั้ง ครั้งละ 6-7 ชั่วโมง ในวันที่ 21-22 มีนาคม 2566 เป็นระยะเวลา 2 วัน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

3.3 ขั้นหลังการทดลอง

ผู้วิจัยให้ครูทำแบบวัดการรับรู้ความสามารถแห่งตน และสังเกตกลุ่มทดลองหลังการทดลองจากนั้นรวบรวมคะแนนการรับรู้ความสามารถแห่งตนก่อน และหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที่

ผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบค่าที่ ตามทฤษฎีแล้วใช้เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีขนาดเล็ก ส่วนในทางปฏิบัติใช้กับกลุ่มตัวอย่างขนาดใดก็ได้ แต่มีข้อตกลงเบื้องต้นสำคัญ คือ กลุ่มตัวอย่างมาจากรประชากรที่มีการแจกแจงปกติหรือเข้าใกล้การแจกแจงปกติ (Weiss, 1995: 55) ในเบื้องต้นผู้วิจัยจึงทดสอบการแจกแจงปกติโดยใช้ One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการแจกแจงปกติ ดังนั้นจึงวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานโดยการทดสอบค่าที่ได้ โดยผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. คะแนนการรับรู้ความสามารถแห่งตนของครูกลุ่มทดลองในระยะก่อนทดลอง มีคะแนนการรับรู้ความสามารถแห่งตนในระดับมาก ($\bar{X} = 3.12$) ในระยะหลัง การทดลองมีคะแนนการรับรู้ความสามารถแห่งตนสูงขึ้นอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.90$) ส่วนครูกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง



มีคะแนนการรับรู้ความสามารถแห่งตนอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.32$) และในระยะหลังการทดลองยังคงมีคะแนนการรับรู้ความสามารถแห่งตนอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.29$) ดังตารางที่ 2

ตารางที่: 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนการรับรู้ความสามารถแห่งตนของครูกลุ่มทดลอง ($n = 10$) และกลุ่มควบคุม ($n = 10$)

การรับรู้ความสามารถ แห่งตน	กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนทดลอง		ระดับ	หลังทดลอง		ระดับ
		X	S.D.		X	S.D.	
ด้านความเชื่อมั่นใน							
ความสามารถของตนเองใน	กลุ่มทดลอง	3.00	.38	มาก	3.90	.19	มากที่สุด
การปฏิบัติงานให้สำเร็จ	กลุ่มควบคุม	3.10	.24	มาก	3.17	.49	มาก
ด้านความพยายาม ทุ่มเท							
และมุ่งมั่นในการทำงานจน	กลุ่มทดลอง	3.22	.54	มาก	3.88	.23	มากที่สุด
ประสบความสำเร็จ	กลุ่มควบคุม	3.50	.28	มากที่สุด	3.29	.50	มากที่สุด
ด้านความสามารถในการจัด							
ระเบียบวางรูปแบบการ	กลุ่มทดลอง	3.13	.49	มาก	3.93	.14	มากที่สุด
กระทำที่เหมาะสม	กลุ่มควบคุม	3.33	.18	มากที่สุด	3.38	.42	มากที่สุด
รวม 3 ด้าน	กลุ่มทดลอง	3.12	.45	มาก	3.90	.16	มากที่สุด
	กลุ่มควบคุม	3.32	.18	มากที่สุด	3.29	.41	มากที่สุด

2. ผลการเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถแห่งตนของครูกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 3.12 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .45 ภายหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 3.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .16 เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองพบว่า ภายหลังการทดลองครูกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังแสดงในตาราง 3

ตารางที่: 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถแห่งตนของครูกลุ่มทดลอง ($n = 10$) ก่อนและหลังการทดลอง

การรับรู้ความสามารถแห่งตน	การประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการปฏิบัติงานให้สำเร็จ	หลังทดลอง	3.90	.19	6.578**	.000
	ก่อนทดลอง	3.00	.38		
ด้านความพยายาม ทุ้มเทและมุ่งมั่นในการทำงานจนประสบความสำเร็จ	หลังทดลอง	3.88	.23	3.563**	.000
	ก่อนทดลอง	3.22	.54		
ด้านความสามารถในการจัดระเบียบวางรูปแบบการกระทำที่เหมาะสม	หลังทดลอง	3.93	.14	4.952**	.000
	ก่อนทดลอง	3.13	.49		
รวม 3 ด้าน	หลังทดลอง	3.90	.16	5.146**	.000
	ก่อนทดลอง	3.12	.45		



**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ผลการเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถแห่งตนของครูกลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 3.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .16 สำหรับครูกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย 3.29 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .41 เมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของทั้งสองกลุ่ม พบว่า หลังการทดลองครูกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าครูกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังแสดงในตาราง 4

ตารางที่: 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถแห่งตน หลังการทดลองของครู ระหว่างกลุ่มทดลอง($n = 10$) และกลุ่มควบคุม ($n = 10$)

การรับรู้ความสามารถแห่งตน	กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการปฏิบัติงานให้สำเร็จ	กลุ่มทดลอง	3.90	.19	4.343**	.000
	กลุ่มควบคุม	3.17	.49		
ด้านความพยายาม ทุ้มเทและมุ่งมั่นในการทำงานจนประสบความสำเร็จ	กลุ่มทดลอง	3.88	.23	3.403**	.003
	กลุ่มควบคุม	3.29	.50		
ด้านความสามารถในการจัดระเบียบ วางรูปแบบการกระทำที่เหมาะสม	กลุ่มทดลอง	3.93	.14	3.848**	.001
	กลุ่มควบคุม	3.38	.42		
รวม 3 ด้าน	กลุ่มทดลอง	3.90	.16	4.337**	.000
	กลุ่มควบคุม	3.29	.41		

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษา ที่มีต่อการรับรู้ความสามารถแห่งตนของครูโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. หลังการทดลอง ครูกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถแห่งตนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาสามารถพัฒนาการรับรู้ความสามารถแห่งตนของครูโรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาได้ ทั้งนี้เพราะครูที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษา มีการพัฒนาการรับรู้ความสามารถแห่งตนทั้ง 3 ด้าน คือ 1) ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการปฏิบัติงาน 2) ด้านความพยายาม ทุ้มเทและมุ่งมั่นในการทำงาน และ 3) ด้านความสามารถในการจัดระเบียบ วางรูปแบบการกระทำที่เหมาะสมเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ ปัญหา หรืออุปสรรคที่เกิดในการทำงาน ส่งเสริมให้ครูได้ตระหนักถึงปัญหาทางด้านการรับรู้ความสามารถแห่งตน และมีความต้องการที่จะแก้ไขปัญหานั้น ช่วยให้เข้าใจในความสามารถของตนเองและก่อให้เกิดการให้กำลังใจกันและกันในการปฏิบัติงาน ทำให้ครูสามารถประเมินความสามารถของตนเองที่จะทำงานให้สำเร็จ และแสดงออกถึงความเชื่อมั่นในตนเองที่จะส่งผลต่อการรับรู้



ความสามารถแห่งตน รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตน และเคารพสิทธิของผู้อื่นซึ่งเป็นไปตามหลักแนวคิดทฤษฎีของ Bandura (1986: 96) ที่ให้ความสำคัญกับ ปัจจัยส่วนบุคคล เจื่อนไขเชิงพฤติกรรม และเจื่อนไขเชิงสภาวะแวดล้อม ซึ่งในการทดลองผู้วิจัยได้สังเคราะห์กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา จากแนวคิดของสิริรัตน์ นาคน (2564); ธนา นิลชัยโกวิท (2551: 73) และได้พัฒนาเป็นโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาขึ้น โดยใช้หลักการ 3 หลักการเป็นฐานของกิจกรรม ได้แก่ 1) การฟังอย่างลึกซึ้ง 2) การน้อมสอใจอย่างไคร่ครวญ และ 3) การเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง ประกอบกับแหล่งที่มาของการรับรู้ความสามารถแห่งตนได้แก่ 1) การประสบความสำเร็จจากการกระทำ 2) การสังเกตตัวแบบ 3) การพูดชักจูง และ 4) สภาวะทางกายและอารมณ์ มาเชื่อมโยงกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาเข้ากับกลุ่มทดลองผ่าน 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1. ขั้นเตรียม 2. ขั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ 3. ขั้นฝึกปฏิบัติ และ 4. ขั้นสรุปและสะท้อนความคิด ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้ได้คิดวิเคราะห์โดยอยู่บนหลักการจิตตปัญญาศึกษาคือการฟังอย่างลึกซึ้ง การไคร่ครวญตนเอง และการมองเห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง ทำให้ครูกลุ่มทดลองที่มีคะแนนการรับรู้ความสามารถแห่งตนน้อยมีคะแนนการรับรู้ความสามารถแห่งตนสูงขึ้นหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษา สอดคล้องกับงานวิจัยของ สิริรัตน์ นาคน (2559: 95) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลการใช้รูปแบบ CSPA Model ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาสำหรับ นักศึกษาวิชาชีพครูผลการวิจัยพบว่า ผู้เรียนเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง เกิดแง่คิดความรู้สึก สิ่งที่ได้รับผ่านตนเองและส่งผ่านไปที่คนอื่นมีสติ รู้ตัว พิจารณาตนเองอยู่เสมอ เลาปัญหาและอุปสรรคที่เกิดของตนเองสู่ผู้อื่นอย่างเปิดใจ ยอมรับความแตกต่างทางความคิด และการปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น และเสริมสร้างการตระหนักรู้เห็นคุณค่าตนเอง เข้าใจผู้อื่นมากขึ้นรับรู้ตนเองว่ามีด้านดี และด้านที่ต้องปรับปรุง และเสนอแนะแนวทางการส่งเสริมตนเองให้ดีขึ้นตามลำดับ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุปรียส กาญจนพิศศาล (2564: 343) ซึ่งได้ทำการวิจัยเรื่องการสร้างความสุขในองค์กรด้วยกระบวนการเรียนรู้จากแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาซึ่งได้ผลการวิจัย คือ พนักงานมีความสุขในการทำงานและคิดบวกกับตนเองมากขึ้น

2. หลังการทดลอง ครูกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมที่อยู่ในโปรแกรมสามารถพัฒนาการรับรู้ความสามารถแห่งตนของครูได้ ซึ่งในการทดลองครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินตามขั้นตอนของโปรแกรมในวันที่ 1 และวันที่ 2 ผู้เข้าร่วมการอบรมมีการเปลี่ยนแปลงบางอย่างจากการแสดงออกทางด้านทัศนคติ การกระทำ และคำพูดที่สามารถสะท้อนว่าผู้เข้าอบรมมีการรับรู้ความสามารถแห่งตนมากขึ้น ผลของการใช้โปรแกรมจิตตปัญญาครั้งนี้ส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถแห่งตนของครูและผลจากการวิจัยและการศึกษาดารวิชาการต่างๆ พอสรุปได้ว่า การสร้างการรับรู้ความสามารถแห่งตน ทำให้ผู้เข้าอบรมสามารถตระหนักรู้ในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง เชื่อมั่นในความพยายามของตนเอง นำไปสู่การเพิ่มขึ้นของการรับรู้ความสามารถแห่งตน ทั้ง 3 ด้าน คือ 1) ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของ



ตนเองในการปฏิบัติงาน 2) ด้านความพยายามทุ่มเทและมุ่งมั่นในการทำงาน และ 3) ด้านความสามารถในการจัดระเบียบ วางรูปแบบการกระทำที่เหมาะสมเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ปัญหา หรืออุปสรรคที่เกิดในการทำงาน และ จากการแบบสอบถามหลังการเข้าร่วมกิจกรรม (AAR) พบว่าครูที่เข้าร่วมการอบรมมีการเปลี่ยนแปลงในด้านแนวคิดทัศนคติที่ดีต่อตนเอง เพื่อนร่วมงานและองค์กรมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาเน้นหลักการฟังด้วยใจ การใคร่ครวญตัวเองและการมองทุกอย่างตามความเป็นจริง ฉะนั้นก่อนเริ่มกิจกรรมทุกครั้งผู้วิจัยต้องสร้างบรรยากาศในห้องให้เงียบ(สงบ) เพื่อก่อให้เกิดการฟังด้วยใจที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด

1.2 คุณลักษณะของกระบวนการ ควรเป็นผู้ที่ผ่านการฝึกอบรม ต้องมีความเข้าใจเป็นอย่างดี มีท่าทาง พฤติกรรม น้ำเสียงนุ่มนวล ไม่แทรกแซงการสะท้อนคิด

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การทำวิจัยควรมีระยะเวลาติดตามผล หลังจากเสร็จสิ้นการทดลองไปแล้วจะทำให้เห็นผลและมีประสิทธิภาพที่ดียิ่งขึ้น

2.2 สามารถนำไปต่อยอดกับประชากรในกลุ่มอื่นๆ ได้หลากหลาย เพราะในทุกสาขาอาชีพย่อมต้องการพัฒนาศักยภาพบุคคลที่เริ่มจากการรับรู้ความสามารถในตนเองก่อน เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองและการพัฒนาตนเองที่ดีขึ้น ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงที่ดีในหน่วยงานหรือองค์กรต่างๆให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

ธนา นิลชัยโกวิทย์. (2551). หนังสือรวบรวมบทความการประชุมวิชาการประจำปี 2551 เรื่องจิตตปัญญาศึกษา การศึกษาเพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์. กรุงเทพฯ: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล.

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา. (2565). **ปรัชญา วิสัยทัศน์ พันธกิจ ภารกิจและเป้าหมายของสถานศึกษา**. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.satit.nrru.ac.th/> [20 มิถุนายน 2565].

ศศิวรรณ อินทรวงศ์. (2560). “อิทธิพลระหว่างการเรียนรู้ความสามารถในตนเอง การรับรู้ลักษณะงานที่ตนปฏิบัติและคุณภาพชีวิตที่ดีในการทำงานที่มีต่อผลการปฏิบัติงานของบุคลากรใน



- สถาบันอุดมศึกษากลุ่มใหม่”. **วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- สิริรัตน์ นาคิน. (2559). “การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมจริยธรรมสำหรับ
นักศึกษาวิชาชีพครู : กรณีศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา”. **วิทยานิพนธ์ดุษฎี
บัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- _____. (2564). **จิตตปัญญาศึกษา**. [ออนไลน์], แหล่งที่มา :
<https://www.gotoknow.org/posts/575525> [5 กรกฎาคม 2562]
- สุปรียาส์ กาญจนพิศดาล. (2564). “การสร้างความสุขในองค์กรด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตต
ปัญญาศึกษาในมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตนครสวรรค์”. **วารสารศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยนเรศวร**. 23(3): 328-344.
- สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ. (2559). **แผนปฏิบัติการประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2559
ของสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ**. กรุงเทพฯ: สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์
สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ.
- Bandura, A. (1986). **Social foundation of thought and action: A social cognitive
theory**. New Jersey: Prentice-Hall.
- _____. (1994). **Encyclopedia of Human Behavior**. San Diego: Academic Press.
- Weiss, M. R. (1995). **The provisions of social relationships**. Englewood Cliffs, NJ:
Prentice Hall.

