

การพัฒนาแบบแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา
เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
**THE DEVELOPMENT OF GUIDANCE ACTIVITIES MODEL WITH
CONTEMPLATIVE EDUCATION FOR ENHANCING SELF ESTEEM
FOR MATHAYOMSUKSA 3 STUDENTS**

ประจิม เมืองแก้ว¹, ภูฟ้า เสวกพันธ์², เอี่ยมพร หลินเจริญ³
Prajim Muangkaew¹, Pufa Sawagpun², Aumporn Lincharoen³

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 2) เพื่อสร้างและตรวจสอบคุณภาพรูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และ 3) เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 วิจัยดำเนินการใช้กระบวนการวิจัยและพัฒนา แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ประกอบด้วย ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ด้วยการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างผู้เชี่ยวชาญด้านจิตตปัญญาศึกษาและผู้เชี่ยวชาญด้านการแนะแนว ขั้นตอนที่ 2 การสร้างและตรวจสอบคุณภาพรูปแบบการจัดกิจกรรม ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้รูปแบบ เป็นการนำรูปแบบไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเขาทะลุพิทยาคม จังหวัดชุมพร จำนวน 27 คน ที่ได้มาด้วยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ทำการทดลอง 9 กิจกรรม ดังต่อไปนี้ 1) กิจกรรมอุ่นเครื่อง 2) กิจกรรมเอกลักษณ์ของฉัน 3) กิจกรรมนักสู้ผู้พิชิต 4) กิจกรรมสร้างคุณค่าด้วยกิจกรรมจิตอาสา 5) กิจกรรมคุณค่าของการศึกษาต่อสายอาชีพ 6) กิจกรรมกระเจกเงา 7) กิจกรรมคนสร้างฝัน 8) ตรวจสอบผลการเรียน 9) กิจกรรมแผนที่ชีวิต รวมเวลา 20 ชั่วโมง โดยใช้แผนการทดลองแบบหนึ่งกลุ่มทดสอบก่อน – หลัง (One Group Pretest – Posttest Design)

ผลการวิจัย พบว่า

1. กิจกรรมที่สามารถเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในด้านตนเองโดยทั่วไป ด้านครอบครัว ด้านสถาบันการศึกษา และด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน คือ การเตรียมความพร้อมในการรับรู้ของผู้เรียน การสร้างสมาธิให้กับผู้เรียน การสร้างบรรยากาศแห่งความรักความอบอุ่นและความปลอดภัย การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญในบทเรียน การวินิจฉัยปัญหาของผู้เรียนการให้คำแนะนำแต่ละบุคคล สรุปประเมินผลและติดตามผล การเสริมแรงเมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม การเชื่อมโยงบทเรียนมาสู่ตนเอง การฟังอย่างลึกซึ้ง การสะท้อนความรู้ และการเขียนบันทึกประจำวัน กิจกรรมดังกล่าวจะทำให้ให้นักเรียนได้ตระหนักและเกิดการเรียนรู้ในตนเองจนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงวิธีคิดที่มีต่อตนเองในเชิงบวก คุณลักษณะของนักเรียนที่เห็นคุณค่าในตนเอง คือ 1) มีเจตคติที่ดีต่อตนเองและมีความคิดเชิงบวก 2) มีความกล้าแสดงออกในสิ่งที่ดีงาม 3) มีความมั่นใจในตนเองสามารถสร้างเป้าหมายชีวิตในอนาคตได้ 4) ยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่นตามความเป็นจริง

¹ นิสิตระดับการศึกษาดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
Ph.D. in Curriculum and Instruction, Department of Education, Faculty of Education, Naresuan University,
E-mail: p1j12@gmail.com

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
Assistant Professor Dr., Department of Education, Faculty of Education, Naresuan University

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
Assistant Professor Dr., Department of Education, Faculty of Education, Naresuan University

2. รูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่พัฒนาขึ้นมี 2 องค์ประกอบ คือ 1) ที่มาของรูปแบบการจัดกิจกรรมที่เป็นแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรม 2) ตัวรูปแบบการจัดกิจกรรม ได้แก่ หลักการวัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรมการเรียนการสอน การวัดผลและประเมินผล ส่วนด้านกระบวนการจัดกิจกรรมมี 5 ขั้นตอน คือ 1) การเตรียมความพร้อม (preparing) หมายถึงการสร้างความพร้อมในการรับรู้ มีความพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ด้วยการสร้างสมาธิและพัฒนาสติ 2) การพิจารณาด้วยใจอย่างอย่างใคร่ครวญ (contemplation) เป็นการทำให้จดจ่อเรื่องราว สถานการณ์ หรือเหตุการณ์ แล้วพิจารณาอย่างใคร่ครวญ เชื่อมโยงถึงคุณค่าของตนเอง 3) การปฏิบัติสู่การเปลี่ยนแปลง (practicing) เป็นขั้นการฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกรอบความคิดเดิม มาสู่การเห็นในคุณค่าและศักยภาพที่มีของตนเอง 4) ชื่นนำเสนอ (presentation) เป็นขั้นนำเสนอสิ่งที่เกิดการเปลี่ยนแปลงของตนเองมาเล่าให้เพื่อนในห้องและครู 5) การนำไปใช้ (applying) เป็นขั้นนำวิธีการปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อเนื่องเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่คงทน ด้วยการเขียนบันทึกผลของการกระทำประจำวัน รูปแบบการจัดกิจกรรม และคู่มือการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรม ได้รับการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญว่ามีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.63$, $S.D. = 0.27$)

3. นักเรียนที่เรียนรู้โดยใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่พัฒนาขึ้นมีการเห็นคุณค่าในตนเองทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านตนเองโดยทั่วไป ด้านครอบครัว ด้านสถาบันการศึกษาและด้านสังคมและกลุ่มเพื่อนโดยวัดจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น พบว่า หลังการใช้รูปแบบกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเองทั้ง 4 ด้าน สูงกว่าก่อนการใช้รูปแบบกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังต่อไปนี้ การเห็นคุณค่าในตนเองรวมทุกด้าน โดยมีคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ก่อนการทดลองเฉลี่ย 179.26 คะแนน หลังการทดลองเฉลี่ย = 234.26 คะแนน ผลต่าง = 55.0 คะแนน และมีคะแนนด้านต่างๆ ดังนี้ 1) ด้านตนเองโดยทั่วไป ก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ย = 52.56 หลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ย = 60.37 ผลต่าง = 7.81 2) ด้านครอบครัว ก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ย = 46.07 คะแนน หลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ย = 63.93 ผลต่าง = 17.86 คะแนน 3) ด้านการศึกษา ก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ย = 48.30 หลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ย = 65.35 ผลต่าง = 17.05 คะแนน 4) ด้านกลุ่มเพื่อน ก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ย = 32.63 หลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ย = 44.67 ผลต่าง = 12.04 คะแนน และจากการสัมภาษณ์นักเรียนเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองด้านต่างๆ หลังจากการใช้รูปแบบกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่านักเรียนมีความตระหนักในคุณค่าของตัวเอง ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้ “ถึงผมหน้าตาไม่ดีแต่ผมก็มีดีด้านอื่นๆ นะคนไม่ได้ชอบกันที่หน้าตาอย่างเดียวนี่ครับ” “หนูเกิดมาในครอบครัวที่ฐานะยากจน แต่ครอบครัวเราก็มีความสุข” “ผมเป็นนักกีฬาของโรงเรียน เพื่อนๆ ส่วนใหญ่ยอมรับในความสามารถของผม”

คำสำคัญ: รูปแบบการจัดกิจกรรม, การเห็นคุณค่าในตนเอง, จิตตปัญญาศึกษา

Abstract

The purpose of this research was to develop the activities model with contemplative education to enhance self esteem for Mathayomsuksa 3 students. The research consisted of three steps. Step 1: to study guidance activities following contemplative education to enhance self esteem for Mathayomsuksa 3 students. Step 2: to construct and examine the quality of activities model. Step 3: to implement of the activities model. The sample used for the experiment was 27 students of the Mathayomsuksa 3 in Khaotalupittayakom School by purposive sampling. The research instruments were structured interviews, the evaluation form of guidance activities model's appropriateness, the evaluation form of the guidance activities model's manual appropriateness, activities plans, self esteem evaluation scale, satisfaction

evaluation scale and journal writing. Nine activities were used as follows. 1) Warm up Activity, 2) My Identity Activity, 3) Warrior Activity, 4) Volunteer Activity, 5) Vocational Studies Activity, 6) Reflection Activity, 7) Dream Creator Activity, 8) Learning Check Activity, and 9) Map of Life Activity. Those nine activities were completed in 20 hours by One Group Pretest – Posttest Design. The statistics employed for data analysis were mean, standard deviation, t – test and content analysis.

The research results are as follows:

1. The activities to enhance self-esteem for Mathayomsuksa 3 students included general selfness, family, education, social group and friend. There were preparation, meditation, the warm atmosphere of love and safety, contemplation, learner's problem diagnosis, individual guidance, measurement and evaluation, reinforcement, connecting lessons to oneself, deep listening, learning reflection and daily record. Students can be learned about self-concern and self-learning leading to self-positive thinking. The characteristics of self-esteem students were: 1) a positive attitude toward self and positive thinking, 2) assertiveness in a good deed, 3) a self – confidence to set a future goal, and 4) real self-acceptance and others.

2. The developed model consisted of two elements. The first element was orientation on the basic concept of the activities model. The second element was activities model consisting of principle, objective, content, learning activities, measurement and evaluation. The learning process consisted of 1) preparing; to be ready to learn, to self-change and to contemplate, 2) contemplation; to focus on any situations to be linked with contemplation, 3) practicing; to practice for a change of original concept leading to self-esteem and potential, 4) presentation; to present the self-change to peers and teachers, and 5) applying; to take it into daily life to be permanent behavior in daily record. The experts agreed the appropriateness of activities model and activities manual at the highest level ($\bar{x} = 4.63$, S.D.= 0.27).

3. After using the model, the value of self-esteem in terms of general selfness, family, education, social group and friend, we found out that the students' posttest scores after learning through the developed model were higher than before learning at .05 level of statistical significance. All four areas of self-esteem elements have increased significantly. The average score before learning was 179.26 and after learning was 234.26 so the different score was 55.0. In detail: 1) general selfness, the average score before learning was 52.56 and after learning was 60.37 so the different score was 7.81. 2) Family, the average score before learning was 46.07 and after learning was 63.93 so the different score was 17.86. 3) Education, the average score before learning was 48.30 and after learning was 65.35 so the different score was 17.05. 4) Social group and friend, the average score before learning was 32.63 and after learning was 44.67 so the different score was 12.04. The interviews revealed that interviewees have self-esteem as quotes "Even I am not a good looking person, I have a good deed in other sides" "I was born in a poor family but am full of happiness" "I am a school athlete so my friends accept my ability"

Keywords: Activities Model, Self Esteem, Contemplative Education

ความเป็นมาของปัญหา

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 ฉบับแก้ไข พุทธศักราช 2545 คาดหวังให้ผู้เรียนเป็นคนดี คนเก่ง และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยถือเป็นมาตรฐานการเรียนรู้ให้ผู้เรียนเกิดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ได้แก่ เห็นคุณค่าในตนเองและการมีวินัยในตนเอง มีความคิดสร้างสรรค์ ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน รักการเขียน รักการอ่าน รักการค้นคว้า มีความรู้เป็นสากล มีทักษะและกระบวนการ (กรมวิชาการ, 2545, หน้า 7 – 8)

การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญอย่างยิ่งในการปรับตัวทางอารมณ์ สังคมและการเรียนรู้ของผู้เรียน เพราะเป็นพื้นฐานของการมองชีวิตความสามารถทางด้านสังคมและอารมณ์เกิดจากการเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะสามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้สามารถยอมรับเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองผิดหวัง ท้อแท้ใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง การมีความหวังและความกล้าหาญจะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข (Correct, 2004) สอดคล้องกับ นิวแมน (Newman, 1986, p.281) กล่าวว่า บุคคลที่รู้สึว่าตนเองมีคุณค่า มีความรัก ได้รับการยกย่องหรือประสบความสำเร็จมักจะประเมินตนในด้านดีมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินตนเองด้วยความรู้สึกและเจตคติต่อตนเอง เกี่ยวกับบุคลิกภาพและการประสบความสำเร็จในการกระทำของตนเอง โดยมีความพึงพอใจและยอมรับตนเอง มองตนเองว่ามีคุณค่า และมีประโยชน์ในสังคม เป็นที่ยอมรับของสังคมและบุคคลอื่นๆ ที่ตนมีส่วนเกี่ยวข้อง

ปัญหาสังคมไทยในปัจจุบันได้ขยายออกไปในวงกว้าง โดยเฉพาะปัญหาเด็กและเยาวชน ปัญหาครอบครัว รวมทั้งปัญหาสังคมอื่นๆ ซึ่งปัญหาเด็กและเยาวชนนั้นนับวันจะขยายตัวและมีความรุนแรงมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการทะเลาะวิวาทของเด็กและเยาวชน ยาเสพติด การประกอบอาชีพที่ผิดกฎหมาย การล่อลวง การลักขโมย การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสมจากการสำรวจสถิติที่ได้จาก งานวิจัยของกองวิจัยและพัฒนา สำนักงานแผนและงบประมาณ พบว่า เด็กวัยรุ่นอายุระหว่าง 14 – 15 ปี ทำความผิดมากที่สุด โดยวัยรุ่นอายุต่ำกว่า 14 ปี ทำความผิดฐานลักทรัพย์มากที่สุด เด็กวัยรุ่นอายุ 14 – 16 ปี ทำความผิดเกี่ยวกับการบุกรุกมากที่สุด ซึ่งเยาวชนในกลุ่มนี้คือ

นักเรียนที่กำลังเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษา การศึกษารูปแบบการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในสถานการณ์ปัจจุบัน สอดคล้องกับ คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2530, หน้า 5) ที่กล่าวว่ากิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อช่วยเหลือนักเรียนให้รู้จักและเข้าใจตนเอง เรียนรู้ที่จะเข้าใจวิธีการที่จะเผชิญปัญหา ตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง สามารถวางแผนการดำเนินชีวิตในอนาคตของตนเองอย่างถูกต้อง และปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ดี อีกทั้ง ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530, หน้า 7) กล่าวว่ากิจกรรมแนะแนวเป็นกระบวนการของการศึกษาเป็นกระบวนการของการพัฒนาชีวิตที่ทำให้บุคคลเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้นและทำให้บุคคลนั้นสามารถช่วยตนเอง นำตนเองปรับตัวได้อย่างเหมาะสมตลอดทั้งสามารถป้องกันปัญหา แก้ปัญหาและพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นเดียวกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) เป็นการศึกษาที่มุ่งเน้นการสำรวจภายในจิตใจของตนเอง เป็นการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน ที่ผู้เรียนใคร่ครวญผ่านประสบการณ์ตรง และการรับฟังด้วยใจที่เปิดกว้าง ซึ่งนำไปสู่การรู้จักและเข้าใจตนเอง ทำให้ผู้เรียนเกิดการตระหนักรู้ด้วยตนเอง และเกิดความชื่นชมในคุณค่าของผู้อื่นด้วยเช่นกัน (ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2552, หน้า 17)

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยมีความตั้งใจที่จะพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เนื่องจากมีความเชื่อมั่นว่า แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาจะสามารถเปลี่ยนแปลงในเรื่องความเชื่อ ในเรื่องอารมณ์ และพฤติกรรมของนักเรียน ไปในแนวทางที่ดีซึ่งจะนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเองที่สูงขึ้น ทำให้สามารถพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ และมีความสุขกับการดำเนินชีวิตและการเรียนรู้ของตนเองตลอดไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. เพื่อสร้างและตรวจสอบคุณภาพรูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง
3. เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อ

เสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน มีขอบเขตการวิจัย ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐานสำหรับกระบวนการพัฒนารูปแบบ แหล่งข้อมูล คือ

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

ในการศึกษาข้อมูลพื้นฐาน ได้กำหนดขอบเขตในการศึกษา ดังนี้ คือ กระบวนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

2. ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูล

2.1 ผู้เชี่ยวชาญในเรื่องจิตตปัญญาศึกษา จำนวน 3 คน

2.2 ผู้เชี่ยวชาญในการจัดกิจกรรมแนะแนว จำนวน 4 คน

2.3 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนกิจกรรมแนะแนว จำนวน 10 คน

3. ขอบเขตด้านตัวแปร ตัวแปรที่ศึกษาได้แก่

3.1 องค์ประกอบที่จำเป็นสำหรับการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

3.2 ปัญหาและอุปสรรคของการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างและตรวจสอบคุณภาพรูปแบบ

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

เนื้อหาการแนะแนวด้านการศึกษากการแนะแนวด้านอาชีพ และการแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดรายละเอียดและองค์ประกอบของรูปแบบ ดังนี้คือ หลักการวัตถุประสงค์ เนื้อหา กระบวนการเรียนการสอนและการวัดประเมินผล

ตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบด้านความเหมาะสมและความสอดคล้องกันขององค์ประกอบของรูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนว โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 คน

2. ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูล

2.1 ผู้เชี่ยวชาญในด้านการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรม จำนวน 4 คน

2.2 ครู อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญในการจัดกิจกรรมแนะแนว จำนวน 3 คน

2.3 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 30 คน

3. ขอบเขตด้านตัวแปร

3.1 ความเหมาะสมของรูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนว

3.2 ผลของการจัดกิจกรรมแนะแนวในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองรวมทั้งปัญหาและอุปสรรค

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นตอนทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

เป็นการเรียนรู้ในเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเอง 4 ด้าน คือ ด้านตนเอง ด้านครอบครัว ด้านสถาบันการศึกษา ด้านสังคมหรือกลุ่มเพื่อน

2. ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูล

2.1 ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาการมัธยมศึกษาที่ 11 ปีการศึกษา 2556

2.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเขาทะลุพิทยาคม สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาการมัธยมศึกษาที่ 11 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 27 คน ได้จากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจงจากประชากร

3. ขอบเขตด้านตัวแปร

3.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ การเรียนรู้โดยใช้รูปแบบกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ 1) การเห็นคุณค่าในตนเอง 2) ความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐานสำหรับการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างการ

เห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

1. แหล่งข้อมูล

1.1 ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านจิตตปัญญาศึกษา จำนวน 3 คน

1.2 ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญในการจัดกิจกรรมแนะแนว จำนวน 4 คน

1.3 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนกิจกรรมแนะแนว จำนวน 10 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีดังนี้

2.1 แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างสำหรับครูเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

2.2 แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างสำหรับนักเรียนเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

2.3 แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

3. การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (content analysis)

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนารูปแบบและการตรวจสอบรูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

การดำเนินงานในขั้นตอนนี้เป็นการนำข้อมูลพื้นฐานเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองและแนวคิดการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มาสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนว มีรายละเอียดดังนี้

1. แหล่งข้อมูล

1.1 ผู้เชี่ยวชาญด้านรูปแบบการจัดกิจกรรม เป็นคณาจารย์ในสถาบันการศึกษา ระดับอุดมศึกษา มีความสามารถในด้านรูปแบบการจัดกิจกรรม จำนวน 4 คน

1.2 ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมแนะแนวในโรงเรียน เป็นครูที่มีวุฒิทางการศึกษาด้านจิตวิทยาการแนะแนว มีวิทยฐานะชำนาญการพิเศษขึ้นไป จำนวน 3 คน

1.3 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นนักเรียนที่กำลังเรียนอยู่ในโรงเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 30 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยขั้นตอนนี้ประกอบด้วย

2.1 รูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นเอกสารรูปแบบที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการศึกษาแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา แนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเอง และการจัดกิจกรรมแนะแนว

2.2 แบบประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ลักษณะเป็นแบบประเมินมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสำหรับผู้เชี่ยวชาญประเมินความเหมาะสมของรูปแบบ

2.3 คู่มือการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นคู่มือสำหรับการจัดกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้สอดคล้องกับรูปแบบการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

2.4 แบบประเมินความเหมาะสมของคู่มือการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีลักษณะเป็นแบบประเมินมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ

3. การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติหาค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) โดยมีเกณฑ์ดังนี้ ค่าเฉลี่ย 4.50 – 5.00 หมายถึง มากที่สุด, 3.50 – 4.49 หมายถึง มาก, 2.50 – 3.49 หมายถึง ปานกลาง, 1.50 – 2.49 หมายถึง น้อย, 1.00 – 1.49 หมายถึง น้อยที่สุด

ขั้นตอนที่ 3 ทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญา เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

การดำเนินการในขั้นตอนนี้เป็นการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ผ่านการสร้างและตรวจสอบคุณภาพ และนำมาปรับปรุงแก้ไขจนได้รูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวฉบับสมบูรณ์จากขั้นตอนที่ 2 มาทดลองใช้โดยดำเนินการ ดังนี้

1. แหล่งข้อมูล

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาที่ 11

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเขาทะลุพิทยาคม อำเภอศรี จังหวัดชุมพร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 27 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

2.2 แบบสัมภาษณ์นักเรียนแบบมีโครงสร้าง

2.3 แบบรายงานพฤติกรรมที่ภาคภูมิใจของตนเองประจำวัน

3. วิธีดำเนินการวิจัย

ในการทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

3.1 ออกแบบการทดลอง การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบแผนการวิจัย แบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนหลัง (One Group Pretest – Posttest Design) ออกแบบการทดลองดังต่อไปนี้ (รัตนะ บัวสนธ์, 2544, หน้า 63)

$$O_{1E} \times O_{2E}$$

O_{1E} = คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการเรียนโดยใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนว

O_{2E} = คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการเรียนโดยใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนว

X = การจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

3.2 วิธีดำเนินการวิจัย การดำเนินการวิจัยกระทำตามลำดับขั้น ดังนี้

3.2.1 เลือกกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ผู้วิจัยใช้การเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยเลือกนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเขาทะลุพิทยาคม อำเภอศรี จังหวัดชุมพร

3.2.2 นำรูปแบบที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2557 ดำเนินกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ ที่กำหนดไว้ในรูปแบบ ดังนี้ 1) ก่อนการทดลองทำการวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้วยแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น 2) ดำเนินการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแผนการจัดกิจกรรมที่สร้างขึ้นตาม แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 8 แผน 3) หลังการทดลองทำการวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้วยแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับเดิม 4) ขณะทดลองผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนแบบรายงานพฤติกรรมที่ภาคภูมิใจของตนเองประจำวันทุกวัน

3.3 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์วิเคราะห์ข้อมูล ค่าสถิติ $\bar{x}$, S.D., t-test เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรม และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content Analysis)

ผลการวิจัย

1. กิจกรรมที่สามารถเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา คือ กิจกรรมที่เตรียมความพร้อมผู้เรียน การสร้างสมาธิ การสร้างบรรยากาศแห่งความรักความอบอุ่นและความปลอดภัย การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การส่งเสริมการแสดงออกและการเสริมแรง การเชื่อมโยงการเรียนรู้มาสู่ตนเอง การฟังอย่างลึกซึ้ง การสะท้อนความรู้ และการเขียนบันทึกประจำวัน คุณลักษณะของนักเรียนที่เห็นคุณค่าในตนเอง มีดังนี้ คือ 1) มีเจตคติที่ดีต่อตนเองและมีความคิดเชิงบวก 2) กล้าแสดงออกในสิ่งที่ดีงาม 3) มีความมั่นใจในตนเองสามารถสร้างเป้าหมายชีวิตในอนาคตได้ 4) ยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่นตามความเป็นจริง

2. รูปแบบการจัดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นมี 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบที่ 1 ที่มาของรูปแบบการจัดกิจกรรมที่เป็นแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรม องค์ประกอบที่ 2 ตัวรูปแบบการจัดกิจกรรม ได้แก่ หลักการ วัดผลประสงค์ เนื้อหา กิจกรรมการเรียนการสอน การวัดผลและประเมินผล ส่วนด้านกระบวนการจัดกิจกรรมมี 5 ขั้นตอน คือ 1) การเตรียมความพร้อม (preparing) 2) การ

พิจารณาด้วยใจอย่างอย่างใคร่ครวญ (contemplation) 3) การปฏิบัติสู่การเปลี่ยนแปลง (practicing) 4) ชื่นนำเสนอ (presentation) 5) การนำไปใช้ (applying) เป็นขั้นนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และการเขียนบันทึกผลของการกระทำประจำวัน รูปแบบการจัดกิจกรรมได้รับการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 7 คน ประเมินรูปแบบการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.63$, S.D. = 0.27) และคู่มือการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.46$, S.D. = 0.22)

3. นักเรียนที่เรียนโดยใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นมีการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ในทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อีกทั้งมีผลของการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างเปรียบเทียบนักเรียนก่อนและหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม ปรากฏว่านักเรียนเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเจนรวมทั้งการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนหลังจากที่ใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแล้ว พบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.47$, S.D. = 0.10)

อภิปรายผล

จากการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีประเด็นสำคัญที่นำมาอภิปรายผล ทั้งหมด 3 ประเด็น คือ 1) ด้านการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 2) ด้านการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และ 3) ด้านการทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และความพึงพอใจที่มีต่อการใช้รูปแบบกิจกรรมโดยมีรายละเอียดการอภิปรายผลดังต่อไปนี้

1. ด้านการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่เป็นกิจกรรมที่อยู่ในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน มุ่งให้ผู้เรียนฝึกทักษะการคิดและตัดสินใจด้วยตนเอง มีขอบเขตเนื้อหาด้าน

การศึกษา ด้านอาชีพ และด้านส่วนตัวและสังคม โดยมีวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักเข้าใจ รักและเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถวางแผนด้านการศึกษา ด้านอาชีพและด้านส่วนตัวและสังคม สามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2553, หน้า 7) สอดคล้องกับกัมปนาท บริบูรณ์ (2550, หน้า 11 - 12) ที่ศึกษาการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองโดยวิธีกระบวนการกลุ่มในการเปลี่ยนแปลงการคิดของนักเรียนโรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง สรุปว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมความรู้สึก และความคิดของบุคคล กล่าวคือผู้ที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่ดีพอ จะเป็นผู้ที่สามารถแสดงพฤติกรรมได้เหมาะสม เรื่องการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการเปลี่ยนแปลงความเชื่อถือเกี่ยวกับตนเองว่าตนเองมีความสามารถ เกี่ยวข้องกับอารมณ์และพฤติกรรมที่รวมถึงการมีสติและความพร้อมของพฤติกรรมที่แสดงออก

2. ด้านการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรม จากผลการวิจัยสามารถสรุปได้ว่ารูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีคุณภาพสามารถนำไปใช้เสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองกับผู้เรียนได้ รูปแบบการจัดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นได้รับการพัฒนาอย่างเป็นระบบ ซึ่งผู้วิจัยได้ตั้งชื่อว่า **PCPPA Model** ประกอบด้วยขั้นตอน 5 ขั้นตอน ดังนี้ 1) การเตรียมความพร้อม (preparing) 2) การพิจารณาด้วยใจอย่างอย่างใคร่ครวญ (contemplation) 3) การปฏิบัติสู่การเปลี่ยนแปลง (practicing) 4) ชื่นนำเสนอ (presentation) 5) การนำไปใช้เป็นขั้นนำไปใช้ปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน (applying) รูปแบบการจัดกิจกรรมมีองค์ประกอบสำคัญที่พัฒนาขึ้นได้แก่องค์ประกอบที่ 1 ที่มาของรูปแบบการจัดกิจกรรม องค์ประกอบที่ 2 ตัวรูปแบบการเรียนการสอนประกอบด้วย หลักการวัตถุประสงค์ เนื้อหา การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน การวัดผลและประเมินผล ซึ่งสอดคล้องกับการออกแบบรูปแบบการเรียนการสอนของ จอยส์ และวิลส์ (Joyce and Weil, 1996, p 12) รวมทั้งรูปแบบการจัดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นได้ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญในระดับดีมาก ทำให้มั่นใจได้ว่ารูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นสามารถนำไปใช้เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ ทำให้ได้รูปแบบการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพสามารถใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียน

การสอนให้บรรลุวัตถุประสงค์ในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งการดำเนินการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของ ทิศนา ขัมมณี (2548) ที่สรุปไว้ว่า การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนจะต้องผ่านการจัดองค์ประกอบอันสำคัญที่ได้รับการจัดไว้อย่างเป็นระเบียบที่เป็นไปตามหลักปรัชญา ทฤษฎี หลักการ แนวคิดที่เกี่ยวข้องโดยให้ความสำคัญสัมพันธ์กันเพื่อนำผู้เรียนให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่ต้องการ

3. ด้านผลการทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยดำเนินการจัดกิจกรรมตามขั้นตอนของกิจกรรม **PCPPA Model** พบว่า

3.1 จากการสัมภาษณ์นักเรียนที่ใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแนวนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่านักเรียนมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในด้านต่างดังคำกล่าวว่า “ถึงแม้ใครๆ จะมองว่าผมเป็นคนที่เรียนไม่เก่ง แต่ในด้านวิชาปฏิบัติผมมีคะแนนที่ดี...” “ถึงผมหน้าตาไม่ดีแต่ผมก็มีดีด้านอื่นๆ นะคนไม่ได้ชอบกันที่หน้าตาอย่างเดียวนี่ครับ...” “หนูเกิดมาในครอบครัวที่ฐานะยากจน แต่ครอบครัวของเราก็มีความสุข...” “ผมเป็นนักกีฬาของโรงเรียน เพื่อนๆ ส่วนใหญ่ยอมรับในความสามารถของผม” รูปแบบการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาเน้นพัฒนาผู้เรียนแบบองค์รวมมีผลให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง เกิดความเข้าใจในตนเองในเรื่องความถนัดและความสามารถ เข้าใจผู้อื่นที่มีลักษณะที่แตกต่างกัน และเข้าใจสรรพสิ่งอย่างลึกซึ้งดังที่ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2553, หน้า 21) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมแนวนตามแนวคิดจิตตปัญญาเพื่อให้ผู้เรียนรู้จัก เข้าใจ รัก และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นสอดคล้องกับธนา นิลชัยโกวิท (2551, หน้า 143) ที่กล่าวไว้ว่า จิตตปัญญาศึกษามุ่งเน้นการพัฒนาในด้านในและการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเองอย่างลึกซึ้ง ได้แก่ เกิดความรู้ความเข้าใจในตนเอง ผู้อื่น และสรรพสิ่งอย่างลึกซึ้งสอดคล้องกับความเป็นจริง เกิดความรัก ความเมตตา ความอ่อนน้อมถ่อมตน เพื่อให้เกิดปัญญาที่เห็นความเชื่อมโยงสรรพสิ่งที่อยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง

3.2 จากการใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแนวนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า นักเรียนเห็น

คุณค่าในตนเองสูงขึ้นในทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นผลมาจากการจัดกิจกรรมที่ให้นักเรียนมีการเตรียมความพร้อมด้วยการทำสมาธิก่อนเรียน การสร้างบรรยากาศที่เอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การเชื่อมโยงมาสู่ตนเอง การสะท้อนความรู้ที่ได้จากการจัดกิจกรรม ดังที่กรมวิชาการ (2546, หน้า 25) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมแนวนเป็นการจัดให้สอดคล้องกับความถนัด ความสามารถและความสนใจของผู้เรียน ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อตนเอง สามารถเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นซึ่งสอดคล้องกับกนกอร ดีบลาน (2554, หน้า 96) ที่พัฒนาหลักสูตรกิจกรรมเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการพัฒนาวินัยในตนเองด้านความขยันหมั่นเพียร ด้านความรับผิดชอบ และด้านการปฏิบัติตามกฎของโรงเรียนสูงขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองอย่างชัดเจน

3.3 ผลการประเมินความพึงพอใจจากการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อรูปแบบการจัดกิจกรรมแนวนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่านักเรียนมีความพึงพอใจในระดับมากในภาพรวม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1.1 ผู้ที่จัดกิจกรรม ควรศึกษาความรู้เกี่ยวกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและกระบวนการจัดกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาให้เข้าใจและได้ฝึกปฏิบัติตนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาด้วย เพื่อให้เข้าใจอย่างลึกซึ้ง ถึงกระบวนการต่างๆ ก่อนนำไปใช้จัดกิจกรรม

1.2 ผู้ที่จัดกิจกรรมควรมีเทคนิคในการสร้างความสัมพันธ์และการสร้างบรรยากาศเพื่อให้ นักเรียนเกิดการผ่อนคลายตระหนักรู้ เกิดความไว้วางใจ และการกล้าแสดงออกในการสะท้อนความรู้ที่เกิดขึ้น รวมทั้งควรมีความยืดหยุ่นและมีความอดทนต่อผลของการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในการ

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

2.1 การใช้รูปแบบกิจกรรมแนวนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ดังนั้นจึงควรนำรูปแบบการจัดกิจกรรมไปขยายผลใช้กับ

นักเรียนในระดับชั้นอื่นๆ เพื่อเป็นการศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบ

2.2 การใช้รูปแบบกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในครั้งนี้ เป็นการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งเป็นแนวคิดที่

ส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงที่เน้นการเปลี่ยนแปลงจากด้านในจิตใจของบุคคล จึงควรใช้แนวคิดอื่นๆ มาใช้พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนเพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงของนักเรียนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กนกอร ดีบลาน (2554). การใช้กิจกรรมที่สอดแทรกแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ กศ.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- กรมวิชาการ. (2545). คู่มือบริหารจัดการแนะแนว. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว
- กรมวิชาการ. (2546). คู่มือบริหารจัดการแนะแนว. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว
- กรมวิชาการ. (2552). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2553). แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด
- กัมปนาท บริบูรณ์. (2550). การศึกษาตลอดชีวิต. ลาดพร้าว. กรุงเทพฯ
- คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2530). การแนะแนวเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร. (2550). การวิจัยและพัฒนาจิตตปัญญาศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาไทย. วิทยานิพนธ์ ค.ด., จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- จริญขวัญ น้าพา. (2554). ผลการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบร่วมมือที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความสามารถในการเชื่อมโยง และความสุขในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เรื่อง อัตราส่วนตรีโกณมิติ. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม., มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ทิตนา แชนนี. (2547). ศาสตร์การสอน องค์ความรู้ เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธนา นิลชัยโกวิท. (2551). หนังสือรวบรวมบทความการประชุมวิชาการประจำปี 2551 เรื่องจิตตปัญญาศึกษา การศึกษาเพื่อพัฒนามนุษย์. กรุงเทพฯ: โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2529). การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา. กรุงเทพฯ. โครงการส่งเสริมการแต่งตำรา ทบวงมหาวิทยาลัย.
- รัตนะ บัวสนธ์. (2551). การวิจัยและพัฒนานวัตกรรมการศึกษา. พิษณุโลก: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์.
- Joyce, Bruce and Weil, Marsha. (1996). Models of teaching. Boston: Allyn and Bacon.
- Newman, Bandura M. (1986). Adolescent Development. Columbus: Merrill Publishing.