

กิจกรรมกลุ่มการให้คำปรึกษาเชิงสติเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจในการเรียน
ของนักศึกษาครูรักษ์ถิ่น

GROUP COUNSELING ACTIVITIES BASED ON MINDFULNESS IN
PROMOTING ACADEMIC ACHIEVEMENT MOTIVATION OF
KRURAKTHIN STUDENTS



¹ยุทธนา พันธุ์มี, ²เฉลิม ทองจอน และ ³มนตรี หลินภู

¹Yutthana Punmee, ²Chalerm Tongjon and Montree Linphoo

มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร, ประเทศไทย

Kamphaeng Phet Rajabhat University, Thailand

¹Montreegate@hotmail.com

Received : May 1, 2022; Revised : May 20, 2022; Accepted : May 31, 2022

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจในการเรียนของนักศึกษาการครูรัก(ษ์)ถิ่น โดยการเปรียบเทียบก่อนและหลังทดลองของกลุ่มตัวอย่างเดี่ยวภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มการให้คำปรึกษาเชิงสติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาทุนโครงการครูรัก(ษ์)ถิ่น สาขาวิชาการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ชั้นปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 32 คน ซึ่งได้มาแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1)แบบสอบถามแรงจูงใจในการเรียน 2)กิจกรรมกลุ่มการให้คำปรึกษาเชิงสติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ Nonparametric ด้วยเทคนิค Wilcoxon signed Rank test ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มการ

¹ อาจารย์ ดร., สาขาวิชานวัตกรรมและเทคโนโลยีสารสนเทศทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

² อาจารย์ ดร., สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

³ อาจารย์ ดร. สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ให้คำปรึกษาเชิงสติเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจในการเรียนครั้งนี้ นักศึกษาครูรัก(ษ์)ถิ่นมีคะแนนสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มการให้คำปรึกษาเชิงสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมกลุ่มการให้คำปรึกษาเชิงสติสามารถส่งเสริมคุณภาพจิตของนักศึกษาให้มีความมุ่งมั่นพยายามและมีสมาธิในการเรียนได้

คำสำคัญ : แรงจูงใจในการเรียน, กลุ่มการให้คำปรึกษาเชิงสติ, นักศึกษาครูรัก(ษ์)ถิ่น

Abstract

This research was aimed at promoting academic achievement motivation of the teaching professional teacher(KRURAKTHIN) students. There is a comparison of one group between pre and post period in joining the group counselling activities based on mindfulness. The target group was included the thirty-two students of primary education program in KRURAKTHIN scholarship project, faculty of education of Kamphaeng Phet Rajabhat university, on the 2nd semester in academic year 2021 by purposive sampling selection. The tools were used in the research included 1) the academic achievement questionnaire 2) group counselling activities based on mindfulness. Statistics employed in the analysis included Mean, Standard Deviation and Nonparametric with Wilcoxon signed Rank test technique. The research result showed that after joining the group counselling activities based on mindfulness in promoting the academic achievement, KRURAKTHIN students had significantly higher post-experiment score than pre-experiment score at the level of .05. The research indicated that group counselling activities can enhance the student's mind quality to be attention, effort and concentration in academic situation.

Keywords : Academic Achievement Motivation, Group Counseling based on Mindfulness, KRURAKTHIN Student

บทนำ

แรงจูงใจเป็นพลังกระตุ้นให้บุคคลมีความพยายามที่จะนำตนไปให้ถึงเป้าหมายความสำเร็จด้านการศึกษาที่เป็นเป้าหมายของผู้เรียนเช่นกัน เมื่อผู้เรียนมีแรงจูงใจในการเรียนสูงย่อมส่งผลให้ประสบความสำเร็จในการเรียนสูงเนื่องด้วยแรงจูงใจจะเป็นตัวผลักดันให้ผู้เรียนเกิดความมุ่งมั่นขวนขวาย ไม่ย่อท้อต่อความยากลำบากที่ผ่านเข้ามา มีกำลังใจที่เข้มแข็ง พยายามฝ่าฟันอุปสรรคปัญหาต่างๆ จนบรรลุความสำเร็จตามที่ตนคาดหวัง Filgona และคณะ (2020) กล่าวว่า แรงจูงใจมีความสำคัญอย่างยิ่งที่ช่วยให้ผู้เรียนผูกพันอยู่กับกิจกรรมเชิงวิชาการรวมถึงเป็นตัวชี้วัดระดับความสำเร็จและล้มเหลวเพราะทำให้ผู้เรียนเกิดการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถ ความพยายาม ความรู้สึกว่ายากในการทำงานหรือความรู้สึกมั่นคง ขณะที่ รัชชมน ยอดมิ่ง (2562) กล่าวว่า แรงจูงใจเป็นตัวแปรหนึ่งที่สำคัญในการประสบความสำเร็จทางการเรียน โดยเฉพาะแรงจูงใจภายในนั้นเป็นแรงจูงใจที่สำคัญมากต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จากการศึกษาของ อนันต์ เสมรสสุวรรณ (2559) พบว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มีความสัมพันธ์กับความสำเร็จของนักเรียน นอกจากนี้ แรงจูงใจทางการเรียนยังมีความสัมพันธ์กับการมีสติอีกด้วยซึ่งชี้ให้เห็นจากการศึกษาของ Sukhsarwala, Kacker และ Mukundan (2015) ที่ดำเนินการสำรวจกับนักศึกษาระดับปริญญาตรีพบว่า แรงจูงใจเชิงวิชาการกับการมีสติและความเติบโตทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กันอยู่ในระดับสูงเช่นเดียวกับ Caballero และคณะ (2019) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสำเร็จของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา จำนวน 2000 คน พบว่า มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ สติช่วยให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการ เข้าชั้นเรียนมากขึ้นและมีจำนวนน้อยที่ออกกลางคัน

สติเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการตระหนักรู้ในตนเองที่กำลังเป็นอยู่ในปัจจุบัน กล่าวคือ สำนึกในความเป็นนักศึกษาของตัวเองที่จะต้องมีความรับผิดชอบและมุ่งมั่นต่อการเรียน สติจะช่วยเสริมสร้างสมาธิหรือการมีภาวะจิตใจที่เข้มแข็งและพยายามจดจ่อต่อกิจกรรมต่างๆ ที่ตนเองกำลังลงมือปฏิบัติ ไม่ถูกแทรกด้วยความรู้สึกนึกคิดเชิงลบ เช่น ความเบื่อหน่าย ท้อแท้ วิตกกังวล เป็นต้น ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพด้านพฤติกรรมการเรียนรู้ ینگยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ (2560) และ Kabat-Zinn (2013) กล่าวว่า สติเป็นความรู้สึกตัวในปัจจุบันขณะคิด พูดและทำ ไม่ประมาทหลงเผลอและไม่หลงลืม เป็นการตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ

อย่างมีเป้าหมายโดยปราศจากการตัดสินใดๆ ขณะที่ มนตรี หลินภู่ (2563) กล่าวว่า เป็นการจดจ่ออยู่กับภาวะปัจจุบัน แนบชิดกับอารมณ์ที่เป็นกิจกรรมทางกายและจิตซึ่งทำให้เกิดสมาธิ มีความตั้งมั่น สงบ ผ่อนคลาย ช่วยดึงจิตให้อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ใสใจและนิ่งอยู่กับกิจกรรมที่กำลังดำเนินไปซึ่งทำให้ผู้เรียนมีความเข้มแข็งภายในและพยายามจดจ่ออยู่กับงานด้านการเรียนอย่างตั้งใจอันจะนำไปสู่ความสำเร็จด้านการศึกษาเล่าเรียนตามที่ตั้งเป้าหมายไว้

นอกจากนี้ หากผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้เทคนิค วิธีการเรียนรู้กับผู้เรียนคนอื่นๆ ยิ่งจะทำให้ผู้เรียนมีกลยุทธ์ในการเรียนที่หลากหลายมากยิ่งขึ้นซึ่งจะช่วยให้ประสบความสำเร็จได้เร็วขึ้น ไม่มีว่เสียเวลากับการลองผิดลองถูก กิจกรรมกลุ่มการให้คำปรึกษาจึงเป็นรูปแบบที่เหมาะสมที่ผู้วิจัยเลือกนำมาใช้เป็นกระบวนการเพื่อให้ผู้เรียนได้แบ่งปันข้อคิดเห็นและประสบการณ์ด้านการเรียนของตนเองกับผู้เรียนคนอื่นๆ ภายในกลุ่ม

กิจกรรมกลุ่มการให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการด้านสัมพันธภาพตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ประกอบด้วยผู้ให้คำปรึกษาในฐานะผู้นำกลุ่มและผู้รับการปรึกษาในฐานะสมาชิกกลุ่มที่มา ร่วมกันพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะอย่างมีเป้าหมายผ่านการใช้เทคนิคเชิงจิตวิทยาการให้คำปรึกษา เช่น การสะท้อนความรู้สึก การตีความหมาย การท้าทายความคิด เป็นต้น ส่งผลให้สมาชิกเกิดความเข้าใจตนเองด้านอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมรวมถึงเข้าใจผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น รู้จักปรับปรุงทักษะการตัดสินใจและทักษะการแก้ปัญหา ตลอดจนปรับปรุงความสามารถในการที่จะทำให้ตนเองพัฒนาขึ้น(วัชรวิ ทรัพย์มี, 2554) Gladding (2009)กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แก้ปัญหา ความซับซ้อนด้านอารมณ์ความรู้สึก อีกทั้งเป็นการเตรียมข้อมูลเพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดทัศนคติที่เหมาะสมเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังทำ จากการศึกษาที่ผ่านมาเกี่ยวกับการนำกลุ่มการให้คำปรึกษาไปใช้กับผู้เรียนโดยเฉพาะนักศึกษาพบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา นักศึกษามีการปรับด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ (ชวนพิศ เปรมกมลและศรีสมร สุริยาศศิน, 2562)

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะเสริมสร้างแรงจูงใจในการเรียนของนักศึกษาทุนโครงการครุรัก(ษ์)ถิ่นด้วยกิจกรรมกลุ่มการให้คำปรึกษาเชิงสติซึ่งคาดหวังว่า ผลการศึกษาจะเป็นแนวทางกระตุ้นให้นักศึกษาเกิดกำลังใจ มีความมุ่งมั่นพยายามในการศึกษาเล่าเรียนเพื่อนำตนเองไปสู่เป้าหมายอย่างที่มีหวังไว้และประสบความสำเร็จทางการเรียนในอนาคตต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจในการเรียนของนักศึกษาทุนโครงการครูรัก(ษ์)ถิ่น ชั้นปีที่ 2 โปรแกรมสาขาการประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) รูปแบบ One-Group Pretest-Posttest Design มีการทดสอบก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ นักศึกษาครู โปรแกรมสาขาการประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 ชั้นปีที่ 2 จำนวน 54 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาครูทุนโครงการครูรัก(ษ์)ถิ่น ชั้นปีที่ 2 โปรแกรมสาขาการประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 32 คน ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง(Purposive Sampling) แบ่งเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 16 คน

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

เนื้อหาที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กิจกรรมกลุ่มการให้คำปรึกษาโดยมีการจัดกิจกรรมฝึกสติเพื่อสร้างการตระหนักรู้เป็นเบื้องต้น จากนั้นร่วมกันแลกเปลี่ยนพูดคุยเกี่ยวกับประเด็นที่กำหนดไว้แต่ละครั้ง ซึ่งมีจำนวน 4 กิจกรรม ประกอบด้วย กิจกรรมที่ 1 การปฐมนิเทศและปรับเปลี่ยนเจตคติต่อวิชาที่ไม่ชอบ กิจกรรมที่ 2 เรียนรู้จากอดีตสู่การตั้งต้นความตั้งใจ กิจกรรมที่ 3 ปลุกศักยภาพภายในตัวเอง และกิจกรรมที่ 4 ความสำเร็จเริ่มต้น ณเดี๋ยวนี้ แรงจูงใจในการเรียน มี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ด้านตั้งใจใฝ่เรียนรู้ 2)ด้านความรับผิดชอบ 3)ด้านการมีส่วนร่วมและให้ความร่วมมือ 4)ด้านการวางแผนการทำงาน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

แบบสอบถามแรงจูงใจในการเรียน เป็นแบบสอบถามประเมินตนเองด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่แสดงถึงลักษณะการมีแรงจูงใจในการเรียนซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า(Rating Scales) 5 ระดับ ได้แก่ ไม่มี น้อย ปานกลาง มากและมากที่สุด

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเรียนที่สร้างขึ้นเพื่อเก็บคะแนนส่วนนี้ไว้เป็นค่าคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test) เปรียบเทียบผลต่างของค่าคะแนนระหว่างก่อนและหลังการทดลองด้วยสถิติ Nonparametric ด้วยเทคนิค Wilcoxon signed Rank test เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีน้อยกว่า 30 คน และมีความเบ้ของข้อมูลไม่เป็นไปตามโค้งปกติ

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง กิจกรรมกลุ่มการให้คำปรึกษาเชิงสติเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจในการเรียนของนักศึกษาครุศึกษิติน สรุปลผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจในการเรียนของนักศึกษาครุศึกษิติน(ษ์)ถิ่นที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มการให้คำปรึกษาเชิงสติระยะก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิเคราะห์แสดงตามตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบคะแนนระยะก่อนและระยะหลังการทดลองทั้งรายด้านและโดยรวม(N=32)

แรงจูงใจในการเรียน	การทดลอง	N	Mean rank	Sum of Ranks	Z	P
ด้านความตั้งใจใฝ่เรียนรู้	ก่อนทดลอง	32	6.50	19.50	-2.312*	0.021
	หลังทดลอง	32	8.38	100.50		
ด้านความรับผิดชอบ	ก่อนทดลอง	32	10.25	20.50	-2.021*	0.043
	หลังทดลอง	32	7.04	84.50		
ด้านการมีส่วนร่วมและให้ความร่วมมือ	ก่อนทดลอง	32	6.33	19.00	-2.340*	0.019
	หลังทดลอง	32	8.42	101.00		
ด้านการวางแผนการทำงาน	ก่อนทดลอง	32	6.33	19.00	-2.107*	0.035
	หลังทดลอง	32	7.82	86.00		
รวม	ก่อนทดลอง	32	8.75	17.50	-2.414*	0.016
	หลังทดลอง	32	7.88	102.50		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มการให้คำปรึกษาเชิงสติเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจในการเรียนของนักศึกษาครูรัก(ษ์)ถิ่นระยะหลังการทดลองโดยรวมสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณารายด้านยังพบอีกว่า ไม่ว่าจะเป็ด้านความตั้งใจใฝ่เรียนรู้ ด้านการมีส่วนร่วมและให้ความร่วมมือ ด้านความรับผิดชอบและด้านการวางแผนการทำงานในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกัน

อภิปรายผล

จากผลการวิจัย เรื่อง กิจกรรมกลุ่มการให้คำปรึกษาเชิงสติเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจในการเรียนของนักศึกษาครูรัก(ษ์)ถิ่น ผู้วิจัยสามารถอภิปรายเป็นประเด็นดังนี้

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจในการเรียนของนักศึกษาครูรัก(ษ์)ถิ่นครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำหลักการฝึกสติตามแนวทางพุทธธรรมเข้ามาบูรณาการร่วมด้วยในขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษาโดยการประยุกต์ใช้ในรูปแบบกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้เหมาะสมกับช่วงวัยของผู้เรียนที่เป็นเยาวชน เป็นการเตรียมสภาพจิตใจของนักศึกษาให้มีความสงบผ่อนคลายเป็นเบื้องต้น มีการฝึกสติในรูปแบบที่หลากหลายประกอบด้วยการตระหนักรู้ร่างกาย(Body Scan)ได้แก่ การตามรู้ตามดูความรู้สึกบริเวณฝ่าเท้าซ้าย-ขวาขณะก้าวแต่ละก้าว เมื่อฝ่าเท้าสัมผัสกับพื้นให้รู้ตัวอยู่ทุกขณะ บางช่วงมีการหยุดเดินชั่วขณะเพื่อรับรู้ความรู้สึกและความคิดที่เกิดขึ้นในขณะนั้น(สติด้วยท่าเดิน) การฝึกสติด้วยการนอนหงายราบกับพื้นและสัมผัสรับรู้ความรู้สึกตรงท้ายทอยของศีรษะ บริเวณแผ่นหลัง แขน ขาทั้งสองข้างที่สัมผัสกับพื้น(สติด้วยท่านอน) การฝึกสติด้วยการนั่งเป็นวงกลมบนที่รองนั่ง(อาสนะ) จากนั้นนับตัวเลขคูณสองต่อกันไปเรื่อยๆ จนกว่าจะครบตัวเลขที่ยี่สิบสี่(สองสิบสองเป็นยี่สิบสี่) และการฝึกสติด้วยการปั้นดินน้ำมันสื่อความหมายโดยให้นักศึกษาปั้นเป็นรูปบุคคลที่มีอิทธิพลต่อตัวเองมากที่สุด ขณะปั้นให้มีสติกำกับการปั้นอยู่ตลอดเวลาด้วยการสัมผัสรับรู้บริเวณฝ่ามือ นิ้วมือขณะสัมผัสกับดินน้ำมัน

กิจกรรมการฝึกสติรูปแบบดังกล่าวช่วยให้ภาวะจิตของนักศึกษาเกิดความสงบเป็นสมาธิ มีความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบัน สามารถปล่อยวางความคิด ความวิตกกังวลจากเรื่องอื่นๆ มาอยู่กับตัวเองซึ่งช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย มีจิตที่ตั้งมั่นส่งผลให้การพูดคุยในชั้นให้คำปรึกษาเกี่ยวกับประเด็นด้านการพัฒนาแรงจูงใจมีความคมชัดและละเอียดลึกซึ้งมาก

ยิ่งขึ้น ดังที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2552) ได้กล่าวไว้ว่า สติช่วยให้ควบคุมสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่ต้องการได้ เป็นสมาธิ เป็นตัวของตัวเอง โปร่งเบา ผ่อนคลายและพร้อมที่จะเผชิญปัญหาต่างๆ และสามารถจัดการได้ดี ช่วยให้เกิดการขยายขอบเขตของการรับรู้ออกไปโดยมิติต่างๆ ช่วยให้สับสนด้วยปัญญาที่ชัดเจนได้อย่างเต็มที่และเป็นการเสริมสร้างปัญญาให้บริบูรณ์ ผู้เรียนยังสามารถน้อมภาวะจิตที่ทรงสตินี้ไปใช้พิจารณามิติด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมกรเรียนของตนเองได้อย่างชัดเจนทั้งเชิงบวกและลบ รู้จักตั้งเป้าหมายและมีพลังผลักดันตัวเองไปสู่ความสำเร็จด้านการเรียนตามที่คาดหวังนั้น สอดคล้องกับการศึกษาของ อารมณ์ ดวงรัตน์ (2561) ที่ได้้นำการฝึกสติไปใช้พัฒนาความจดจ่อตั้งใจกับเด็กที่มีสมาธิสั้นพบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม เด็กมีความตั้งใจจดจ่อมากขึ้น มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและมีสมาธิดีขึ้น พฤติกรรมหุนหันพลันแล่นไม่ค่อยหยุดนิ่งลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับการสังเคราะห์เชิงอภิमानของ Leland (2015) เกี่ยวกับงานวิจัยที่นำหลักสติไปใช้ในบริบทของโรงเรียนระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาพบว่า สตินั้นช่วยให้นักเรียนพบกับความสำเร็จในการเรียนมากขึ้น แม้ในนักเรียนที่มีปัญหาการเรียนก็ตาม รู้จักกำกับอารมณ์ของตัวเองและมีภาวะความเครียดลดลง อีกทั้งยังเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียนทั้งเชิงวิชาการและส่วนตัวอีกด้วย สอดคล้องกับการศึกษาของ ขจิตต์นิษฐา สรรพสิริมงคล (2562) ที่เสริมสร้างแรงจูงใจในการเรียนดนตรีด้วยกิจกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักเรียนศูนย์ดนตรีดุริยะมิวสิค พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนมีแรงจูงใจในการเรียนดนตรีสูงกว่าก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทำให้นักเรียนรู้จักตนเอง มีความอดุสาหะ มีสมาธิและรู้จักวางแผนการเรียนมากขึ้น

นอกจากนี้ กิจกรรมกลุ่มการให้คำปรึกษาที่ผู้วิจัยออกแบบไว้ยังช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาเกิดการทบทวนและปรับเปลี่ยนเจตคติที่มีต่อการเรียน มองเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการศึกษาเล่าเรียน รู้จักกระตุ้นตนเองเชิงบวก มีความกระตือรือร้น ได้เรียนรู้เทคนิควิธีการเรียนที่หลากหลายและรู้จักวางแผนการทำงานอย่างเป็นระบบ ตระหนักถึงความรับผิดชอบและให้ความร่วมมือกับคนอื่น ๆ เมื่อมีกิจกรรมเชิงวิชาการ รู้สึกภาคภูมิใจที่ได้มีส่วนร่วมแบ่งปันข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์กับเพื่อนนักศึกษาด้วยกันภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย เป็นกัลยาณมิตรส่งผลให้มีกำลังใจในการเรียนเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ สีนินาฏ สุทิน (2548) ที่ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมกรเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วม

กิจกรรมกลุ่มการให้คำปรึกษา นักเรียนมีพฤติกรรมการเรียนแตกต่างจากก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Goretzki และ Zysk (2017) ที่ดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้สติเป็นฐานเพื่อส่งเสริมสุขภาพและกิจกรรมเชิงวิชาการของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม นักศึกษามีทักษะการเรียนเพิ่มขึ้น จิตใจเป็นสมาธิ มีภาวะความเครียดลดลงและมีความสุขเพิ่มขึ้น เช่นเดียวกับ Gachenia และ Mwenje (2020) ที่ได้นำกลุ่มการให้คำปรึกษาไปใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา จำนวน 8 โรงเรียน ผลการศึกษาพบว่า 65.7 เปอร์เซ็นต์ นักเรียนรู้สึกพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม 74.3 เปอร์เซ็นต์ คิดว่ากิจกรรมกลุ่มการให้คำปรึกษาช่วยยกระดับการปฏิบัติกิจกรรมเชิงวิชาการให้ดีขึ้นและ 87 เปอร์เซ็นต์ มีความรู้สึกเชิงบวกต่อการใช้ชีวิตในโรงเรียน จึงกล่าวได้ว่า กิจกรรมกลุ่มการให้คำปรึกษาเชิงสติที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถพัฒนานักศึกษาทุกโครงการครูรัก(ษ์)ถิ่นให้มีความมุ่งมั่น มีพลังใจ มีแรงจูงใจในการเรียนเพิ่มขึ้น

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

บุคลากรทางการศึกษา เช่น ครู อาจารย์ เป็นต้น สามารถนำกิจกรรมกลุ่มการให้คำปรึกษาเชิงสติที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นไปประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมแรงจูงใจในการเรียนของนักเรียน นักศึกษาในสังกัดของตนได้ แบบวัดแรงจูงใจในการเรียนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีค่าความเที่ยงตรงและค่าความเชื่อมั่นเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน สามารถนำไปใช้ศึกษาแรงจูงใจของนักศึกษาสาขาอื่นๆ นักเรียนระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาหรือนักศึกษาสายอาชีพได้

เอกสารอ้างอิง

ขจิตต์นิษฐา สรรพสิริมงคล. (2562). *การเสริมสร้างแรงจูงใจในการเรียนดนตรีด้วย*

กิจกรรมตามแนวพุทธจิตวิทยา: กรณีศึกษานักเรียน ศูนย์ดนตรีดุริยางค์มิวสิค จังหวัด

เพชรบุรี. บัณฑิตวิทยาลัย :มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- ชวนพิศ เปรมกมลและศรีสมร สุริยาศศิน. (2562). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางของ Carl R.Rogers ต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี. วารสาร “ศึกษาศาสตร์ มมร” คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย. 7(2), 525-537.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2552). พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มนตรี หลินภู. (2563). รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพื้นฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญาตามหลักพุทธธรรมของผู้ต้องขัง. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์. (2560). สร้างสุขด้วยสติในองค์กร(4). กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: ปิยอนด์พับลิชชิง.
- รักษมน ยอดมิ่ง. (2562). แรงจูงใจในการเรียนภาษาอังกฤษและการใช้ระบบการจัดการเรียนรู้มายคอร์สวิลลีในชั้นเรียน. วารสารเกษมบัณฑิต. 20(2), 81-90.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2554). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สินีนานา สุทิน. (2548). การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาพฤติกรรม การเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศรีวิภรณ์ กรุงเทพมหานคร. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อนันต์ เสมรสสุวรรณ. (2559). การศึกษาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในนักเรียนที่ประสบความสำเร็จของนักเรียนโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. บัณฑิตวิทยาลัย : สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี.
- อาภรณ์ ดวงรัตน์. (2561). ผลการใช้โปรแกรมการฝึกสติเพื่อพัฒนาความตั้งใจจดจ่อในเด็กสมาธิสั้น. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยบูรพา,ชลบุรี.
- Caballero, C., Scherer, E., West, M.R., Mrazek, M.D., Gabrieli, C. F. O., & Gabrieli, J.D.E.. (2019). *Greater Mindfulness is Associated with Better Academic Achievement in Middle School*. International Mind Brain and Education Society and Wiley Periodical, Inc. Retrieved from

- Filgona, J., Sakiyo, J., Gwany, D. M., & Okoronka, A.U.. (2020). *Motivation in Learning*. *Asian Journal of Education and Social Studies*. Article no. AJESS.60760, Doi:10.9734/AJESS/2020/v10i460273, 16-37.
- Gachenia, L. & Mwenje, M.. (2020). *Effectiveness of School Counseling Programs on Academic Achievement of Secondary School Students in Kiambu County, Kenya*. *International Journal of Education, Psychology and Counselling (IJEPC)*. 5(35), 58-64, DOI 10.35631/IJEPC.535007
- Gladding, S.T. (2009). *Counseling A Comprehensive Profession 6th Edition*. Dorling Kindersley(India): Licensees of Pearson Education in South Asia.
- Goretzki, M. & Zysk, A.. (2017). *Using Mindfulness Techniques to Improve Student Wellbeing and Academic Performance for University Students: A Pilot Study*. *Journal of the Australian and New Zealand Student Services Association*. 25(1), 1-14. Retrieved from <https://janzssa.scholasticahq.com/article/1336.pdf>.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *FULL CATASTROPHE LIVING Using the Wisdom of Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Bantam Book Trade Paperback.
- Leland, M. (2015). *Mindfulness and Student Success*. *Journal of Adult Education*. 44(1), 19-24. Retrieved <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1072925.pdf>.
- Sukhsarwala, B.T., Kacker, P., & Mukundan, C.R.. (2015). *Academic Motivation, Dispositional Mindfulness, Emotional Maturity and Academic Achievement of College Students*. *International Journal of Management & Behavioural Sciences (IJMBS)*, Vol. 6-7, 282-295.

