

ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวก โดยวิธีจิตตปัญญา รายวิชา 161342 การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้

The Result of the Learning Activities to Reinforce the Positive Attitude based on Contemplative Education Course 161342 Research for Learning Development

นำฝน กันมา^{*}
Namfon Gunma^{*}



บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และความพึงพอใจของนิสิตที่มีต่อการเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกโดยวิธีจิตตปัญญา รายวิชา 161342 การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตที่กำลังศึกษาหลักสูตรปริญญาการศึกษาบัณฑิต แผนกวิชาภาษาไทย ชั้นปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 3 ปีการศึกษา 2558 กลุ่มเรียนที่ 7 จำนวน 1 ห้องเรียน นิสิตจำนวน 50 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย ด้วยวิธีการจับฉลาก เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ 1. แบบทดสอบทัศนคติเชิงบวก (Positive Attitude Quotient) เป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scales) 2. นิทาน จำนวน 6 เรื่อง และวิดีโอ จำนวน 3 เรื่อง และ 3. แบบสอบถามความพึงพอใจ ผลการวิจัย สรุปดังนี้

1. ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกโดยวิธีจิตตปัญญา รายวิชา 161342 การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ พบว่า นิสิตมีมุมมอง ความคิดและทัศนคติทางบวก เกิดความรู้สึกที่หลากหลาย มีความต้องการพัฒนาตนเองไปในทางที่ดีขึ้นและจะนำแนวคิดที่ได้จากการจัดกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน ประยุกต์ใช้กับการเรียนการสอนของตนเองและการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู

2. ผลการทดสอบทัศนคติเชิงบวกหลังจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกโดยวิธีจิตตปัญญา รายวิชา 161342 การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ พบว่า นิสิตร้อยละ 94 เป็นผู้ที่ทัศนคติเชิงบวก

3. นิสิตมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกโดยวิธีจิตตปัญญา รายวิชา 161342 การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ ในระดับมากทั้งภาพรวมและรายข้อ

คำสำคัญ: กิจกรรมการเรียนรู้, จิตตปัญญา, ทัศนคติเชิงบวก

¹ ดร.สาขาวิชาการศึกษา วิทยาลัยการศึกษา มหาวิทยาลัยพะเยา

¹ Dr. Educational, School of Education, University of Phayao.

^{*} Corresponding author. Tel.091-8436652 E-Mail : g_namfon@hotmail.com



Abstract

The purposes of this research were to studied the result of learning activity and satisfaction of students reflected of learning activity to enhance positive attitude by contemplative education of the course 161342 Research for Learning Development. The samples were the students 4th that studied in bachelor of education program in education, Amount 50 students of Thai major section 7 on the 3rd semester 2015. Used a simple random method with raffle. The research instruments used in this study were 3 practices, the Positive Attitude Quotient follow 5 rating scales. 6 stories of story tales and 3 videos, and satisfaction questionnaire. From the research result were found:

1. The students have point of view, thought and positive attitude. There are a variety of feelings, need to improve themselves and apply the concept for their daily life, teaching trainee teacher.

2. 94% of students have positive attitude after learning activity to enhance positive attitude by contemplative education.

3. The students have satisfaction to make positive attitude by contemplative teaching method of the subject 161342 Research for Learning Development in high level both the overview and items.

Keywords: Learning Activities, Contemplative Education, Positive Attitude



ความสำคัญของปัญหา

จากสภาวะการณ์โลกที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้สังคมเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาย ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การปกครอง การศึกษา การแพทย์ การโทรคมนาคม และอื่นๆ เทคโนโลยีที่ทันสมัยทำให้เกิด การเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและตลอดเวลา การขับเคลื่อนสังคมด้วยนวัตกรรมและเทคโนโลยี ส่งผลให้คน รุ่นใหม่อยู่กับตัวเองมากขึ้น คิดและเชื่อสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง ต่างคนต่างอยู่มากขึ้น เกิดการแข่งขันสูง ส่งผล ให้คนมีความเห็นแก่ตัวมากขึ้น ลักษณะดังกล่าวไม่เป็นที่พึงประสงค์ของสังคม ดังนั้นการศึกษาที่ดีต้องสอน ให้ผู้เรียนมีความรู้ควบคู่คุณธรรม เป็นพลเมืองดี มีความรับผิดชอบ (Civic Responsibility) มีคุณธรรม จริยธรรม มีค่านิยมอย่างไทย มีสำนึกรับผิดชอบและเสียสละต่อส่วนรวม ดังที่ ดร.อาจอน ชุมสาย ณ อยุธยา (2554) กล่าวว่า “จริงๆ เราต้องการให้โลกนี้เป็นอย่างไร เป็นโลกที่ดี เป็นโลกที่น่าอยู่ คนรักกัน อยู่ร่วมกัน ด้วยความสามัคคี มีจิตใจที่สูงส่ง มีจิตสาธารณะตลอดเวลา” ทั้งนี้ การศึกษานอกจากจะมุ่งเน้นองค์ความรู้ด้าน วิชาการแล้ว ยังต้องตระหนักถึงคุณค่าของความเป็นมนุษย์ไปพร้อมๆ กัน

กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา เป็นกระบวนการหนึ่งของการพัฒนาจิตใจและปัญญาอย่างรอบด้าน เพื่อสร้างมนุษย์ให้เป็นคนที่สมบูรณ์และสมดุล สามารถเชื่อมโยงเพื่อสร้างสรรค์สังคมให้มีสันติสุข และความ เสมอภาค ซึ่งจะช่วยแก้ไขปัญหาคาใจความขัดแย้งระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมดังที่เป็นปัญหา อยู่ในปัจจุบันได้ เพราะความขัดแย้งดังกล่าว ส่งผลต่อความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมของมนุษย์ที่ทำให้ แสดงออกมาในลักษณะก้าวร้าว มีความคิดเชิงลบและส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในสังคม เพราะฉะนั้นเราจึงควร

ฝึกฝนเยาวชนของประเทศไทยให้มีความคิดเชิงบวก เพราะการคิดเชิงบวกทำให้มีมุมมองที่จะช่วยให้เราสบายใจขึ้น โดยเริ่มจากตัวเราเองแล้วจึงขยายผลไปยังคนรอบข้าง ได้แก่ ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน ไปสู่สังคมและประเทศชาติ

ทัศนคติทางบวกหรือการคิดเชิงบวก คือ กระบวนการทางความคิดของบุคคลที่มีรูปแบบการรับรู้และการคิด (Perception and cognitive style) ไปในทิศทางที่ดี มองและรับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เป็นเหตุเป็นผลด้วยอารมณ์ที่ผ่อนคลาย (นิภา แก้วศรีงาม, 2547) การคิดดีจะนำมาซึ่งการกระทำที่ดี ก่อให้เกิดการกระทำทางบวกและต้องคิดด้วยความเมตตากรุณา ประารถนาดีต่อบุคคลอื่นด้วยความจริงใจ การฝึกให้ตนเองเป็นคนคิดดี เพื่อแผ่ แบ่งปันอยู่เสมอ จะจัดความเห็นแก่ตัวและละนิสัยเอาเปรียบผู้อื่น นอกจากนี้ยังช่วยให้ชีวิตมีความหวังแม้ว่าจะพบปัญหาอุปสรรคในชีวิต การคิดในเชิงบวกเป็นการรับรู้จิตอารมณ์ที่สร้างสรรค์ย่อมจะทำให้บุคคลมีสติปัญญาทางอารมณ์ (EQ-Emotional Quotient) พร้อมทั้งจะเผชิญและยอมรับในสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง สามารถบริหารจัดการตนเองและสรรพสิ่ง รวมทั้งปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะส่งผลให้ตนเองและสังคมรอบข้างมีความสุข อีกทั้งจะทำให้คนเราเกิดแรงจูงใจในตนเอง (Self Motive) เกิดความเพียรพยายาม อดทนในการฝ่าฟันอุปสรรคและปัญหาต่างๆ การตัดสินใจได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม เรียกได้ว่า เป็นผู้มีระดับแห่งความอดทนและเพียรพยายามสู่ความสำเร็จ (นิภา แก้วศรีงาม, 2547)

ผู้วิจัยในฐานะผู้สอนนิสิตระดับปริญญาตรี ซึ่งเป็นบุคคลที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น มีอารมณ์ผันแปรและอ่อนไหวต่อสิ่งเร้าต่างๆ ทั้งทางบวกและทางลบ ทัศนคติที่เกิดขึ้นของผู้เรียนไม่ว่าจะทางบวกหรือทางลบล้วนมีผลต่อการปรับตัว การเรียน และความประพฤติปฏิบัติส่วนบุคคล หากผู้เรียนมีทัศนคติทางบวกและมีความมั่นคงทางอารมณ์จะสามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้น ทั้งที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ได้เป็นอย่างดี แต่ถ้าทัศนคติมีความคิดทางลบหรือทัศนคติทางลบ ชีวิตของนิสิตจะอยู่บนความเสี่ยงในหลายๆ ด้าน ดังนั้นเพื่อป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นตามมา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกโดยวิธีจิตปัญญา รายวิชา 161342 การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนได้รับทั้งความรู้เชิงวิชาการและเพิ่มเติมความเป็นมนุษย์ที่มีคุณธรรม จริยธรรม เพื่อให้ใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข อีกทั้งองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยจะสามารถใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้แก่ผู้ที่สนใจนำไปประยุกต์ใช้ในรายวิชาอื่นต่อไป



วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกโดยวิธีจิตปัญญา รายวิชา 161342 การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนิสิตที่มีต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกโดยวิธีจิตปัญญา รายวิชา 161342 การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัย ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกโดยวิธีจิตตปัญญา รายวิชา 161342 การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ ผู้วิจัยกำหนดแบบแผนการวิจัยแบบ One Group Pretest-Posttest Design (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2538) เพื่อใช้ทดลองดังนี้

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
E	T ₁	X	T ₂

โดยมีรายละเอียดของวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร ได้แก่ นิสิตที่กำลังศึกษาหลักสูตรปริญญาการศึกษาบัณฑิต แขนงวิชาภาษาไทย ชั้นปีที่ 4 ที่กำลังศึกษาในรายวิชา 161342 การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการสอนในภาคเรียนที่ 3 ปีการศึกษา 2558 กลุ่มเรียนที่ 7 จำนวนนิสิต 98 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตที่กำลังศึกษาหลักสูตรปริญญาการศึกษาบัณฑิต แขนงวิชาภาษาไทย ชั้นปีที่ 3 ที่กำลังศึกษาในรายวิชา 161342 การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการสอนในภาคเรียนที่ 3 ปีการศึกษา 2558 กลุ่มเรียนที่ 7 จำนวนนิสิต 50 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย ด้วยวิธีการจับฉลาก

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

2.1 แบบทดสอบทัศนคติเชิงบวก (Positive Attitude Quotient) เป็นมาตรประมาณค่า (Rating Scales) 5 ระดับ โดยอ้างอิงแบบทดสอบ Positive Attitude Quotient จากหนังสือ The Power of Positive Attitude เขียนโดย Roger Friz อ้างอิงใน สุกัญญา รัตมรรมโชติ.(2552). จำนวน 10 ข้อ

2.2 นิทาน นำมาจากหนังสือ เรื่อง ด้วยแรงบันดาลใจ นิทานสีขาว เล่มที่ 4 พิมพ์ครั้งที่ 6 โดย ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา เรียบเรียงโดย สุพัตรา แซ่ลิ้ม จำนวน 6 เรื่อง และวิดีโอจาก You tube จำนวน 3 เรื่อง ดังนี้

2.2.1 นิทาน จำนวน 6 เรื่อง ได้แก่

2.2.1.1 เรื่อง ขออีก 1 นาที

2.2.1.2 เรื่อง วัวขาวหางดำ

2.2.1.3 เรื่อง ริโอนักปราชญ์แห่งกษัตริย์บาโจ

2.2.1.4 เรื่อง เสียงร้องของดอกหญ้า

2.2.1.5 เรื่อง เมืองสองร้อยปี

2.2.1.6 เรื่อง เพื่อนพิการ

2.2.2 วิดีโอ จำนวน 3 เรื่อง ได้แก่

2.2.2.1 อาจารย์ใหญ่ ครูผู้ให้ (The Everlasting Teacher)

2.2.2.2 ครูใจร้าย แต่ได้ใจเรา (Sabina Women's Story)

2.2.2.3 เชิดชูพระคุณครู (Teachers)

2.3 แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกโดยวิธีจิตตปัญญา รายวิชา 161342 การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ เป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scales) จำนวน 10 ข้อ

3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 แบบทดสอบทัศนคติเชิงบวก (Positive Attitude Quotient) เป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scales) โดยอ้างอิงแบบทดสอบ Positive Attitude Quotient จากหนังสือ The Power of Positive Attitude เขียนโดย Roger Friz อ้างอิงใน สุกัญญา รัศมีธรรมโชติ (2552) จำนวน 10 ข้อ โดยมีความหมายของคะแนน ดังนี้

- 1 = ไม่เคย
- 2 = นานๆ ครั้ง
- 3 = บางครั้ง
- 4 = ค่อนข้างบ่อย
- 5 = ประจำ/สม่ำเสมอ

หลังจากนั้นรวมคะแนนทุกข้อแล้วตรวจสอบว่า นิสิตเป็นผู้ที่มี “ทัศนคติเชิงบวก” มากน้อยเพียงใด โดยมีเกณฑ์ ดังนี้

- คะแนนรวมตั้งแต่ 40 คะแนนขึ้นไป นิสิตเป็นผู้ที่มี “ทัศนคติเชิงบวก” มาก แสดงว่านิสิตสามารถเป็นผู้นำ และเป็นผู้ร่วมงานที่ดี
- คะแนนรวมอยู่ระหว่าง 30-40 คะแนน นิสิตเป็นผู้ที่มี “ทัศนคติเชิงบวก” ในเกณฑ์ปกติ แสดงว่านิสิตน่าจะเป็นที่รักใคร่ของผู้อื่น
- คะแนนรวมอยู่ระหว่าง 20-30 คะแนน ไม่สามารถทำนายได้ว่า ทัศนคติหรือความคิดของนิสิตเป็นอย่างไร ซึ่งจะทำให้ผู้คนรอบข้างทั้งในครอบครัวและที่ทำงานเกิดความสับสนและความไม่แน่ใจเกี่ยวกับตัวนิสิต
- คะแนนรวมต่ำกว่า 20 คะแนน นิสิตเป็นผู้ที่มี “ทัศนคติเชิงลบ” แสดงว่านิสิตอาจจะขัดขวางความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวและที่ทำงาน

3.2 นิทาน จำนวน 6 เรื่อง และวิดีโอ จำนวน 3 เรื่อง ดังนี้

3.2.1 นิทาน นำมาจากหนังสือ เรื่อง ด้วยแรงบันดาลใจ นิทานสีขาว เล่มที่ 4 พิมพ์ครั้งที่ 6 โดยดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา เรียบเรียงโดย สุพัตรา แซ่ลิ่ม ทั้งนี้ นิทาน จำนวน 6 เรื่อง ได้แก่

- 3.2.1.1 เรื่อง ขออีก 1 นาที
- 3.2.1.2 เรื่อง วัวขาวหางดำ
- 3.2.1.3 เรื่อง ริโอนักปราชญ์แห่งกษัตริย์บาโจ
- 3.2.1.4 เรื่อง เสียงร้องของดอกหญ้า
- 3.2.1.5 เรื่อง เมืองสองร้อยปี
- 3.2.1.6 เรื่อง เพื่อนพิการ

3.2.2 วิดีโอ จำนวน 3 เรื่อง นำมาจาก You tube ได้แก่

3.2.2.1 อาจารย์ใหญ่ ครูผู้ให้ (The Everlasting Teacher) สืบค้นวันที่ 18 พฤษภาคม 2559 จาก <https://www.youtube.com/watch?v=Fc8CaO0LgXA>

3.2.2.2 ครูใจร้าย แต่ได้ใจเรา (Sabina Women's Story) สืบค้นวันที่ 18 พฤษภาคม 2559 จาก <https://www.youtube.com/watch?v=HTkZU6PPTw&t=1s>

3.2.2.3 เชิดชูพระคุณครู (Teachers) สืบค้นวันที่ 18 พฤษภาคม 2559 จาก <https://www.youtube.com/watch?v=kktv5MWRmpY>

3.3 แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกโดยวิธีจิตตปัญญา รายวิชา 161342 การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ เป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scales) มีวิธีการสร้าง ดังนี้

3.3.1 ศึกษาแนวคิด เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และลักษณะการสร้างแบบสอบถามเพื่อกำหนดขอบข่าย เนื้อหา และที่ศึกษา

3.3.2 สร้างแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกโดยวิธีจิตตปัญญา รายวิชา 161342 การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ ตามวิธีของ ลิเคอร์ท (Likert) เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) (Best, 1977) จำนวน 10 ข้อ โดยมีความหมายของคะแนน ดังนี้

ระดับคะแนน 5 หมายถึง นิสิตมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกโดยวิธีจิตตปัญญา รายวิชา 161342 การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ในระดับ มากที่สุด

ระดับคะแนน 4 หมายถึง นิสิตมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกโดยวิธีจิตตปัญญา รายวิชา 161342 การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ในระดับมาก

ระดับคะแนน 3 นิสิตมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกโดยวิธีจิตตปัญญา รายวิชา 161342 การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ในระดับปานกลาง

ระดับคะแนน 2 หมายถึง นิสิตมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกโดยวิธีจิตตปัญญา รายวิชา 161342 การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ในระดับน้อย

ระดับคะแนน 1 หมายถึง นิสิตมีความพึงพอใจต่อการดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกโดยวิธีจิตตปัญญา รายวิชา 161342 การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ในระดับน้อยที่สุด

วิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยใช้เกณฑ์ในการแปลความหมาย (Best, 1977) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.50–5.00 หมายถึง นิสิตมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกโดยวิธีจิตตปัญญา รายวิชา 161342 การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ ในระดับมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.50–4.49 หมายถึง นิสิตมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกโดยวิธีจิตตปัญญา รายวิชา 161342 การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ในระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.50–3.49 หมายถึง นิสิตมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกโดยวิธีจิตตปัญญา รายวิชา 161342 การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.50–2.49 หมายถึง นิสิตมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกโดยวิธีจิตตปัญญา รายวิชา 161342 การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00–1.49 หมายถึง นิสิตมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกโดยวิธีจิตตปัญญา รายวิชา 161342 การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ในระดับน้อยที่สุด

ทั้งนี้เกณฑ์ในการพิจารณาความสอดคล้องใช้คะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) ตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) น้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 ถือว่ายอมรับได้

3.3.3 นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน พิจารณาตรวจสอบให้ครอบคลุมประเด็นที่ต้องการและความถูกต้องเหมาะสม ได้แก่

3.3.3.1 ผศ.ดร.โสภา อำนวยรัตน์ ตำแหน่ง หัวหน้าสาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ วิทยาลัยการศึกษา มหาวิทยาลัยพะเยา

3.3.3.2 ดร.ธิดาวัลย์ อุ่นกอง ตำแหน่ง รองคณบดีฝ่ายวิชาการ วิทยาลัยการศึกษามหาวิทยาลัยพะเยา

3.3.3.3 ดร.ทิภาวรรณ เลขวัฒน์ ตำแหน่ง ครู คศ.2 โรงเรียนวัดหนองสุทธะ จังหวัดสระบุรี

3.3.4 นำแบบสอบถามคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยพิจารณาจากค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective congruence: IOC) (รัตนะ บัวสนธ์, 2551) โดยใช้เกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

- | | | |
|-----|---------|---|
| + 1 | หมายถึง | ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความใช้ได้ |
| 0 | หมายถึง | ผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าข้อความใช้ได้หรือไม่ |
| - 1 | หมายถึง | ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความใช้ไม่ได้ |

โดยข้อความแต่ละข้อความต้องมีค่า IOC มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 เพราะถือว่าเป็นข้อที่มีความตรงเชิงเนื้อหา ส่วนข้อความที่มีค่า IOC น้อยกว่า 0.5 จะต้องดำเนินการปรับปรุงแก้ไขตามที่ยุติผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะ ซึ่งปรากฏว่าค่า IOC ของแบบสอบถามมีค่าอยู่ระหว่าง 0.67-1.00

3.3.5 จัดพิมพ์แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์และนำไปใช้เพื่อดำเนินการเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

4.1 ดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกโดยวิธีจิตตปัญญา รายวิชา 161342 การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ โดยใช้วิธีการสะท้อนคิด จำนวน 9 ครั้ง จากการฟังนิทาน จำนวน 6 ครั้ง ครึ่งละ 1 เรื่อง และดูวิดีโอ จำนวน 3 ครั้ง ครึ่งละ 1 เรื่อง ก่อนเริ่มเรียนประมาณ 30 นาที

4.2 ผู้วิจัยดำเนินการทดสอบทัศนคติเชิงบวกโดยใช้แบบทดสอบทัศนคติเชิงบวก (Positive Attitude Quotient) หลังจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกโดยวิธีจิตตปัญญา รายวิชา 161342 การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้

4.3 ทำแบบทดสอบวัดความพึงพอใจที่มีต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทัศนคติ เชิงบวกโดยวิธีจิตตปัญญา รายวิชา 161342 การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ ในช่วงโม่งสุดท้ายของการเรียนรู้

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 วิเคราะห์การสะท้อนคิดจากการฟังนิทานและดูวิดีโอโดยใช้การพรรณนา

5.2 วิเคราะห์แบบทดสอบทัศนคติเชิงบวกโดยใช้คะแนนรวม ซึ่งมีคะแนนเต็มข้อละ 5 คะแนน จำนวน 10 ข้อ รวมคะแนน 50 คะแนน โดยแปลค่า ดังนี้

- คะแนนรวมตั้งแต่ 41 คะแนนขึ้นไป หมายถึง นิสิตเป็นผู้ที่มี “ทัศนคติเชิงบวก” มาก แสดงว่านิสิตสามารถเป็นผู้นำและเป็นผู้ร่วมงานที่ดี
- คะแนนรวมอยู่ระหว่าง 31-40 คะแนน หมายถึง นิสิตเป็นผู้ที่มี “ทัศนคติเชิงบวก” ในเกณฑ์ ปกติ แสดงว่านิสิตน่าจะเป็นที่รักใคร่ของผู้อื่น
- คะแนนรวมอยู่ระหว่าง 21-30 คะแนน หมายถึง ไม่สามารถทำนายได้ว่า ทัศนคติของนิสิต เป็นอย่างไร แสดงว่านิสิตทำให้ผู้คนรอบข้างทั้งในครอบครัวและที่ทำงานเกิดความสับสน และความไม่แน่ใจเกี่ยวกับตัวนิสิต
- คะแนนรวมต่ำกว่าหรือเท่ากับ 20 คะแนน หมายถึง นิสิตเป็นผู้ที่มี “ทัศนคติเชิงลบ” แสดง ว่า นิสิตอาจจะขัดขวางความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวและที่ทำงาน

5.3 การวิเคราะห์ความพึงพอใจที่มีต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวก โดยวิธีจิตตปัญญา รายวิชา 161342 การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ โดยใช้ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนในแต่ละรายการ โดยมีเกณฑ์ในการแปลความหมาย ดังนี้ (Best, 1977)

คะแนนเฉลี่ย 4.50-5.00 หมายถึง นิสิตมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริม สร้างทัศนคติเชิงบวกโดยวิธีจิตตปัญญา รายวิชา 161342 การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ ในระดับ มากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.50-4.49 หมายถึง นิสิตมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริม สร้างทัศนคติเชิงบวกโดยวิธีจิตตปัญญา รายวิชา 161342 การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ในระดับ มาก

คะแนนเฉลี่ย 2.50-3.49 หมายถึง นิสิตมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริม สร้างทัศนคติเชิงบวกโดยวิธีจิตตปัญญา รายวิชา 161342 การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ในระดับ ปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.50-2.49 หมายถึง นิสิตมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อ เสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกโดยวิธีจิตตปัญญา รายวิชา 161342 การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ในระดับ น้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.49 หมายถึง นิสิตมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อ เสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกโดยวิธีจิตตปัญญา รายวิชา 161342 การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ในระดับ น้อยที่สุด

ทั้งนี้เกณฑ์ในการพิจารณาความสอดคล้องใช้คะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) ตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป และ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) น้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 ถือว่ายอมรับได้



สรุป อภิปรายผล

สรุป

1. ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกโดยวิธีจิตตปัญญา รายวิชา 161342 การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ พบว่า หลังจากให้นิสิตสะท้อนคิดภายหลังจากได้ฟังนิทานทั้ง 6 เรื่อง นิสิต มีมุมมอง ความคิด และทัศนคติเชิงบวก เกิดความรู้สึกที่หลากหลาย ได้แก่ การให้โดยไม่หวังผลตอบแทน การให้ความสำคัญกับเวลา การเป็นแบบอย่างที่ดี การมองข้อดีของผู้อื่นไม่มองหรือตำหนิข้อด้อยของผู้อื่น การใช้คำพูดที่เป็นบวก การทำคุณประโยชน์แก่ส่วนรวม ดังที่นิสิตได้สะท้อนคิดออกมา และมีความคิดที่อยาก พัฒนาตนเองไปในทางที่ดีขึ้น และจะนำแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันและใช้ในการ เรียนการสอนของตนเองและการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู เพื่อให้ตนเองเป็นครูที่ดี ปฏิบัติหน้าที่ด้วย ความตั้งใจ จะเป็นครูที่ให้ทั้งความรู้ ความรัก ความเมตตาแก่ศิษย์ ดูแลนักเรียนทั้งในและนอกห้องเรียน เป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่นักเรียน รวมทั้งการช่วยเหลือผู้อื่นและช่วยเหลือสังคมเท่าที่จะสามารถทำได้ ผลจาก

ที่ให้นิสิตสะท้อนคิดหลังจากได้ดูวิดีโอ ทั้ง 3 เรื่องแล้วนั้น นิสิตได้ข้อคิด มีมุมมอง และทัศนคติทางบวก ความรู้สึกที่นิสิตได้สะท้อนคิดออกมาส่วนใหญ่มองมีความคล้ายคลึงกัน เป็นไปในทิศทางที่ดีงาม สอนให้นิสิตรู้จัก การให้ และการเสียสละ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การปรับตัว การวางตัวที่เหมาะสม การเป็นแบบอย่างที่ดี การให้ โอกาสผู้อื่นและตนเอง นิสิตมีการปรับเปลี่ยนความคิดที่เป็นไปในทางที่ดีขึ้น อยากพัฒนาตนเอง อยากช่วยเหลือ สังคมเท่าที่จะสามารถทำได้และเมื่อมีโอกาส และจะนำแนวคิดที่ได้จากเรื่องต่างๆ ไปใช้ในการพัฒนาตนเอง ใช้ในการเรียนการสอนและการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ของตนเองให้ดีที่สุด ไม่ว่าจะเจอปัญหาอะไรที่เกิดขึ้นระหว่างการเรียนการสอน จะพยายามแก้ไขปัญหา โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค สิ่งต่างๆ เหล่านี้เกิดจากการ ที่ได้เห็นตัวอย่างดีๆ จากวิดีโอทั้งในและนอกห้องเรียนที่ช่วยกล่อมเกลานิสัยและบ่มเพาะความดีขึ้นในจิตใจ อย่างต่อเนื่อง

2. ผลการวิเคราะห์การทดสอบทัศนคติเชิงบวกหลังจัดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกโดยวิธีจิตปัญญา รายวิชา 161342 การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ นั้น นิสิตร้อยละ 94 เป็นผู้ที่มีความทัศนคติเชิงบวก โดยส่วนใหญ่คะแนนรวมอยู่ระหว่าง 31-40 คะแนน จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 74 ซึ่งหมายความว่า นิสิตเป็นผู้ที่มีความทัศนคติเชิงบวกหรือความคิดบวก ในเกณฑ์ปกติซึ่งแสดงว่านิสิตน่าจะเป็นที่ รักใคร่ของผู้อื่น รองลงคือนิสิตคะแนนรวมตั้งแต่ 41 คะแนนขึ้นไปจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 16 หมายความว่า นิสิตเป็นผู้ที่มี “ทัศนคติเชิงบวกหรือความคิดบวกมาก” ซึ่งแสดงว่านิสิตสามารถเป็นผู้นำ และเป็นผู้ร่วมงานที่ดี และที่น้อยที่สุดคือนิสิตที่คะแนนรวมอยู่ระหว่าง 21-30 คะแนน จำนวน 5 คน คิดเป็น ร้อยละ 10 ไม่สามารถทำนาย ได้ว่า ทัศนคติของนิสิตเป็นอย่างไร ซึ่งจะทำให้ผู้คนรอบข้างทั้งในครอบครัวและที่ทำงานเกิดความสับสน และความไม่แน่ใจเกี่ยวกับนิสิต

3. ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจเพื่อเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวก โดยวิธีจิตปัญญา ในรายวิชา 161342 การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ มีระดับความพึงพอใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.88$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าทุกข้อมีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือนิสิตมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกโดยวิธีจิตปัญญา ($\bar{X} = 4.08$) รองลงมาคือ นิสิตมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกโดยวิธีจิตปัญญาอย่างสม่ำเสมอ ($\bar{X} = 3.92$) และน้อยที่สุดคือนิสิตมีการปรับเปลี่ยนจากพฤติกรรมทางลบไปในทางบวกในระดับที่ดีขึ้น ($\bar{X} = 3.76$)



อภิปรายผล

1. ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกโดยวิธีจิตปัญญา ในรายวิชา 161342 การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ พบว่า หลังจากให้นิสิตฟังนิทานและดูวิดีโอ พบว่า นิสิตมีมุมมอง ความคิด และ ทัศนคติทางบวก ที่จะสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาตนเองทั้งเรื่องของทักษะการใช้ชีวิต การเรียนการสอน และการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ที่นิสิตจะนำแนวคิดปัญญาศึกษาไปประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอน เพื่อพัฒนานักเรียนให้มีทั้งความรู้คู่คุณธรรม มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ดังที่ประเวศ วะสี (2551) กล่าวว่า จิตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงควรเป็นไปเพื่อส่วนทั้งหมดอย่างเชื่อมโยงกัน “จิตปัญญา ศึกษา หมายถึง การรู้จักของตัวเองแล้วเกิดปัญญา ปัญญา หมายถึง การถึงความจริงสูงสุด หรือบางทีก็พูด ว่า เข้าถึงความจริง ความดี ความงาม” ซึ่งสอดคล้องกับ ชลลดา ทองทวี และคณะ (2551) กล่าวว่า กระบวนการ เรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เป็นการศึกษาที่เน้นการพัฒนาตนเองอย่างแท้จริง เพื่อให้เกิดความตระหนักถึง

คุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากอคติ เกิดความรักความเมตตา อ่อนน้อมถ่อมตนต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่างๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมบูรณ์ นอกจากนี้จิตตปัญญายังส่งผลถึงการคิดเชิงบวกของบุคคลด้วย เนื่องจากจิตตปัญญาเป็นการใคร่ครวญ ครุ่นคิดอย่างมีสติ มีหลักธรรมในการยึดเหนี่ยวจิตใจ ทำให้คนๆ นั้น เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น เข้าใจโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ นิภา แก้วศรีงาม (2547) กล่าวว่า การคิดทางบวกเป็นการรับรู้ตนเองและผู้อื่นอย่างเหมาะสม ยอมรับและสร้างความภูมิใจในสังคมและงานของตน ซึ่งเกิดศักดิ์ เศษคง (2547) กล่าวว่า การคิดเชิงบวกหรือการมองโลกในแง่ดี คือการรับรู้และแปลความหมายของเหตุการณ์ในด้านบวก และมีทิศทางที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง การมีวิธีคิดที่ถูกต้อง สามารถมองโลกอย่างเกิดประโยชน์ เป็นสิ่งที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ ดังนั้น หากนิสิตมีการฝึกปฏิบัติตนเองให้เป็นผู้มีความคิดทางบวกอยู่เสมอโดยผ่านกระบวนการจิตตปัญญานั้นนิสิตก็จะใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เป็นคนดีของสังคม สอดคล้องกับสุธาสินี นาคสินธุ์ (2552) ได้วิเคราะห์ หองค์ประกอบ ของการคิดเชิงบวกของ นักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงาน เขตพื้นที่การศึกษานครนายก การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบ ของการคิดเชิงบวก ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 มีทั้งหมด 6 องค์ประกอบ คือ การมีความเชื่อมั่นในตนเอง การยึดมั่นในหลักคุณธรรม การกล้าเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค การควบคุมอารมณ์ที่ดี การยอมรับฟังและให้เกียรติผู้อื่น และการมองโลกในแง่ดี ทั้งนี้ นิภา แก้วศรีงาม (2547) ยังได้กล่าวว่า ผู้ที่สร้างให้บุคคลเกิด Positive Thinking คือ บุคคล 2 กลุ่มคือ พ่อ แม่ และครู ที่เป็นผู้อบรมสั่งสอนและสนับสนุนให้คนเราเกิดความคิดที่ดีเป็นพื้นฐานของการสร้างคุณภาพชีวิต เป็นผู้มีความคิดเชิงบวก เป็นแบบอย่างให้คำแนะนำและคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์เป็นแรงจูงใจให้เกิดการปรับปรุงและพัฒนา ให้กำลังใจสนับสนุน และส่งเสริมความคิดเชิงบวกแก่ลูกหลานและลูกศิษย์ ดังนั้น ครูในฐานะแม่แบบหรือตัวแบบทางพฤติกรรมที่สำคัญสำหรับเด็ก เพราะผู้เรียนใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับครู และครูเป็นจุดเด่นสำหรับเด็ก เป็นเป้าหมายที่เด็กให้ความสนใจและพบเห็นอย่างสม่ำเสมอ ประการที่ 2 ในห้องเรียนครูเป็นผู้ควบคุมการให้การเสริมแรงที่สำคัญสำหรับเด็ก และประการที่ 3 เด็กศรัทธาครูจะมองครูในฐานะครูผู้มีความสามารถและมีเกียรติ คุณลักษณะเหล่านี้ ครูจึงเป็นตัวอย่างที่มีประสิทธิภาพ

2. ความพึงพอใจเพื่อเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวก โดยวิธีจิตตปัญญา ในรายวิชา 161342 การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ มีระดับความพึงพอใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากนั้นเนื่องจาก ในกระบวนการจัดการเรียนการสอนนั้น ผู้วิจัยใช้วิธีการสอนโดยสอดแทรกกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาเข้าไปร่วมทุกครั้งที่จัดการเรียนการสอน เป็นการเปิดใจของผู้เรียน เปิดโลกทัศน์ และมุมมองการใช้ชีวิตที่หลากหลาย โดยให้นิสิตมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น รวมถึงเทคนิควิธีที่นิสิตสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน การเรียนการสอนและรวมถึงการนำไปประยุกต์ใช้ในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูได้ ที่สามารถทำให้นิสิตมีการปรับเปลี่ยนจากพฤติกรรมทางลบไปในทางบวกในระดับที่ดีขึ้นดังที่ พรรณราย ทรัพย์ะประภา (2548) กล่าวว่า ความคิดทางบวกย่อมมีประโยชน์เสมอ ถ้านำมาปรับใช้ต่อตนเองบ้างเมื่อเวลาที่เกิดวิกฤตในชีวิต ถูกจัดให้เป็น “กลไกในการป้องกันตนเอง” ประเภทหนึ่งที่เรียกว่า “การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง” นับว่ามีประโยชน์ต่อการมีสุขภาพจิตที่ดี นอกจากนี้ สุธาสินี ใจสมิทธิ์ (2559) กล่าวว่า บุคคลที่มีความฉลาดทางจิตวิญญาณจะเต็มเต็มความสมบูรณ์ในชีวิต รวมทั้งเต็มเต็มความฉลาดด้านอื่นๆ ทั้งด้านสติปัญญา (IQ) และด้านอารมณ์ (EQ) และทำให้บุคคลมีหลักคิด หลักการใช้ชีวิตและหลักในการทำงาน



ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผู้สอนควรชี้แจงเกี่ยวกับความสำคัญ วิธีการ และประโยชน์ของจิตตปัญญาให้ผู้เรียนทราบ เพื่อให้ผู้เรียนได้ทำความเข้าใจและฝึกทักษะไปตามขั้นตอนเพื่อที่จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายใน และเพิ่มประสิทธิภาพต่อการเรียนรู้
2. ผู้เรียนควรมีการเตรียมความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจเพื่อเปิดรับสิ่งใหม่ๆในการเรียนรู้ด้วยกระบวนการจิตตปัญญา
3. การเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวก โดยวิธีจิตตปัญญา นั้นสามารถใช้ได้จริงกับผู้เรียนทุกระดับชั้น โดยเลือกวิธีการให้เหมาะสมกับอายุและช่วงชั้นของผู้เรียน ขณะเดียวกันวิธีจิตตปัญญานี้สามารถใช้ได้กับผู้เรียนที่มีทัศนคติทั้งทางบวกและทางลบ ดังนั้นสถาบันการศึกษาควรสนับสนุนส่งเสริมให้นำมาในการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียนโดยบูรณาการร่วมกับกระบวนการจัดการเรียนรู้ทั้งในและนอกห้องเรียน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. เปรียบเทียบผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกโดยวิธีจิตตปัญญาที่หลากหลายวิธี
2. วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกของผู้เรียน



เอกสารอ้างอิง

- ครูใจร้าย แต่ได้ใจเรา Sabina Women's Story. สืบค้นเมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม 2559 จาก <https://www.youtube.com/watch?v=HTkZUZ6PPTw&t=1s>
- ชลลดา ทองทวี และคณะ. (2551). หนังสือรวบรวมบทความการประชุมวิชาการประจำปี 2551 เรื่อง จิตตปัญญาศึกษา การศึกษาเพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์. กรุงเทพฯ:โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เชิดชูพระคุณครู Teachers. สืบค้นเมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม 2559 จาก <https://www.youtube.com/watch?v=kktv5MWRmpY>
- เทิดศักดิ์ เตชคง. (2547). มีดีบ้างไหม?. กรุงเทพฯ: มติชน.
- นิภา แก้วศรีงาม. (2547). ความคิดเชิงบวก (Positive Thinking) ฟังคิดว่าทุกปัญหามีทางออก ไม่ใช่ทุกทางออกเป็นปัญหา. วารสารวงการครู, 1(12): 76-78.
- ประเวศ วะสี. (2551). หนังสือรวบรวมบทความการประชุมวิชาการประจำปี 2551 เรื่อง จิตตปัญญาศึกษา การศึกษาเพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์. กรุงเทพฯ: โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พรรณราย ทรัพย์ประภา. (2548). จิตวิทยาประยุกต์ในชีวิตและในการทำงาน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัตนะ บัวสนธ์. (2551). การวิจัยและพัฒนานวัตกรรมการศึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 2). นครสวรรค์: หจก.ริมปีงการพิมพ์.

- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2538). *เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- สุกัญญา รัตมีธรรมโชติ. (2552). บริหารจิตให้...คิดบวก *.Productivity World*, ปีที่14 ฉบับที่ 83 (พ.ย.-ธ.ค. 2552), หน้า 54-60.
- สุธาสินี นาคสินธุ์. (2552). *การวิเคราะห์องค์ประกอบของการคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3*. ปรินญา นิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุธาสินี ใจสมิทธิ์. (2559). *ใช้ชีวิต เรียนรู้ เปลี่ยนแปลง เดิบโต*. กรุงเทพมหานคร: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา. (2553). *ด้วยรักบันดาล นิตานสีขาว เล่มที่ 4*. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพมหานคร: พรีเมียมดี พับลิชชิ่ง จำกัด.
- อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา. (2554, มิถุนายน 20). *ต้องสร้างเด็กให้เป็นคนดีก่อน แล้วความเก่งจะตามมา*. เดลินิวส์, หน้า 23.
- อาจารย์ใหญ่ ครูผู้ให้ *The Everlasting Teacher*. สืบค้นเมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม 2559 จาก <https://www.youtube.com/watch?v=Fc8CaOOLgXA>
- Best, John W. 1977. *Research in Education*. 3rd ed. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall, Inc.