

การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค
ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
The Development of a Program to Enhance Adversity Quotient
Based on the Concept of Contemplative Education for
Junior High School Students

ชัชวาลย์ ยอดมัน^{1,*}, อรุณ สุขกระเดื่อง² และปิยะธิดา ปัญญา³
Chutchawan Yodmun^{1,*}, Arun Suikraduang² and Piyatida Panya³

(Received: Mar 31, 2023; Revised: May 3, 2023; Accepted: May 15, 2023)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาและศึกษาผลการใช้โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่าง 21 คน โดยการสุ่มแบบยักกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค มีค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 0.60–1.00 ค่าอำนาจจำแนก เท่ากับ 0.21-0.77 ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89 ใช้วัดก่อนและหลังการทดลอง แบบสอบถามความพึงพอใจ สถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบทีแบบกลุ่มไม่อิสระ ผลการวิจัย พบว่า 1) โปรแกรมฯ มีเนื้อหาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการควบคุมสถานการณ์ 2) ด้านการรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบ 3) ด้านการรับรู้ผลกระทบ 4) ด้านความอดทน มีกิจกรรม 14 กิจกรรม กระบวนการจัดการเรียนรู้ มี 5 ขั้น คือ ขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อมอย่างมีสติ ขั้นที่ 2 การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ ขั้นที่ 3 การสะท้อนการเรียนรู้ ขั้นที่ 4 การพิจารณาแยกคาย ขั้นที่ 5 การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ คุณภาพของโปรแกรมฯ ด้านความเหมาะสม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.50, S.D. = 0.58) ด้านความเป็นไปได้ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.52, S.D. = 0.57) 2) ผลการทดลองใช้โปรแกรม พบว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของกลุ่มตัวอย่างหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อโปรแกรม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.05, S.D. = 0.78)

¹ นักศึกษาระดับปริญญาเอก สาขาวิจัยและประเมินผลการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม มหาสารคาม, 44000
Ph.D., Student of Research and Evaluation Education Faculty of Education, Rajabhat Maha Sarakham University, Mahasarakham, 44000

^{2,3} สาขาวิชาวิจัยและประเมินผลการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม มหาสารคาม, 44000
Research and Evaluation Education, Faculty of Education, Rajabhat Maha Sarakham University, Mahasarakham, 44000

* Corresponding author, e-mail: yodmun@gmail.com

คำสำคัญ: โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถ แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา การเผชิญปัญหา
 การฝ่าฟันอุปสรรค

ABSTRACT

This study is the research and development that have the purpose to develop and study the results of using the program to enhance Adversity Quotient. According to the concept of contemplative education for junior high school students. A sample of 21 students by a cluster or area random sampling. The tools used were the adversity Quotient test. The index of item-objective congruence (IOC) was 0.60-1.00, the Item-Total Correlation was 0.21-0.77 and Cronbach's alpha Coefficient was 0.89, which were measured before and after the experiment. The satisfaction questionnaire was analyzed by using mean, standard deviation, dependent samples t-test. The research results found that the program has content on Adversity Quotient in 4 aspects: 1) Controlling 2) Origin and Ownership, 3) Reaching, and 4) Endurance, which contain 14 activities. The learning management process had 5 steps: 1) Conscious preparation, 2) Learning through experience, 3) Reflection learning, 4) Ingenious consideration, and 5) Application. The quality of the program suitability overall was at a high level, ($\bar{X} = 4.50$, S.D. = 0.58) and the possibility was at the highest level. ($\bar{X} = 4.52$, S.D. = 0.57). The results of the program trial showed that Adversity Quotient of the sample after the experiment was higher than before. It was statistically significant at the .01 level. The samples were satisfied with the program overall was at a high level. ($\bar{X} = 4.05$, S.D. = 0.78)

Keywords: Program to Enhance, Concept of Contemplative Education, Coping, Adversity quotient

บทนำ

ปัจจุบันปัญหาของวัยรุ่นในช่วงอายุ 12-18 ปี ซึ่งศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในสังคมไทยรุนแรงและซับซ้อนมากขึ้น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคมวัฒนธรรม เทคโนโลยี และการเมืองการปกครอง ประกอบกับวัยรุ่นเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของการเจริญเติบโตมีความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ทำให้วัยรุ่นประสบปัญหา มากมาย เช่น ติดเกม ไม่เรียนหนังสือ การปรับตัวเข้ากับเพื่อน ปัญหาครอบครัวยากจน

หรือครอบครัวแตกแยก ปัญหาเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ปัญหาความรุนแรง โรคซึมเศร้า และการฆ่าตัวตาย เป็นต้น ปัญหาบางอย่างอาจเกิดขึ้นมานาน จนทำให้การแก้ไขทำได้ยาก การป้องกันปัญหาจึงมีความจำเป็น และสำคัญมากกว่าการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นแล้ว ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค เป็นความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ยาก หรือความลำบาก โดยผู้ที่มีความสามารถเผชิญปัญหาและการแก้ไขอุปสรรคสูง จะมีจิตใจที่เข้มแข็ง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใด ๆ แม้จะพ่ายแพ้หรือล้มเหลวก็สามารถลุกขึ้นสู้ใหม่ได้ ส่วนผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและแก้ไขอุปสรรคต่ำ เวลาที่ต้องเผชิญกับความผิดหวังหรือความทุกข์ยากก็จะยอมแพ้ (Stoltz, 1997, pp. 6-7) วัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาหลายรูปแบบ หากไม่เกิดการเรียนรู้กับวิธีจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ย่อมทำให้ ไม่สามารถผ่านวิกฤตไปได้ การมีความสามารถเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค นอกจากมีส่วนช่วยให้ประสบความสำเร็จทั้งด้านการงาน การเรียน การใช้ชีวิตประจำวัน ยังมีประโยชน์ในเรื่องของการพัฒนาจิตใจให้เป็นคนที่มีมุมมองต่อชีวิตในแง่ดี (ผู้จัดการออนไลน์, 2561) ซึ่งความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค สามารถที่จะปรับปรุง และพัฒนาได้ การฝึกให้เด็กเยาวชนรู้จักการคิด และทำด้วยตัวเอง มีความพอใจ และภูมิใจในผลงานของตนเอง มองเห็นปัญหาหรืออุปสรรคเป็นเรื่องท้าทายความสามารถไม่ท้อแท้และพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับปัญหา หรืออุปสรรคอยู่เสมอ

แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา มีหลักการพื้นฐาน คือ การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ความรัก ความเมตตา การเชื่อมโยงสัมพันธ์ การกล้าเข้าเผชิญปัญหา และความมุ่งมั่นที่จะแก้ไข การฝึกปฏิบัติตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา จะช่วยการพัฒนาทักษะในการสื่อสาร การมีสมาธิ ช่วยลดความเครียด และก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ การนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาไปใช้ในการจัดการศึกษาจะทำให้มีโอกาสได้รับความสำเร็จทำให้คุณภาพการศึกษาและสังคมโดยรวมดีขึ้น (ประเวศ วะสี, 2555, น. 19) จิตตปัญญาศึกษา ให้ความสำคัญกับการพัฒนามิตินทรีย์ในของตนเอง ผ่านกระบวนการ วิธีการและกิจกรรมที่หลากหลาย นำไปสู่การตระหนักรู้ในการเรียนรู้ เห็นคุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากอคติ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นพื้นฐานทางความคิดและจิตสำนึก ส่งผลต่อการประพฤติปฏิบัติและการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ยอมรับในความหลากหลายทางความคิด มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม การพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความสมดุลทั้งด้านความรู้และจิตใจ ก่อให้เกิดการค้นพบแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดี สามารถสัมผัสคุณค่าของการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกัน เกื้อกูลซึ่งกันและกัน เป็นผู้ที่มีคุณธรรมความดีงาม รู้จักตนเอง เข้าใจผู้อื่น มีชีวิตที่ก่อประโยชน์ให้กับสังคมได้อย่างมีความสุข (จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร, 2553, น. 25) จึงถือได้ว่า แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เป็นแนวคิดที่มีกระบวนการที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้หรือจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการตระหนักรู้ในตนเองมีการพัฒนาด้านจิตใจและปัญญา สามารถเผชิญปัญหาและพยายามหาทางแก้ไขปัญหอย่างไม่ยอมแพ้

การเพิ่มความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ถือเป็นเรื่องสำคัญที่มีผลกระทบยาวต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลและสุขภาวะสังคม ผู้วิจัยจึงสนใจพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ในการดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์การวิจัย

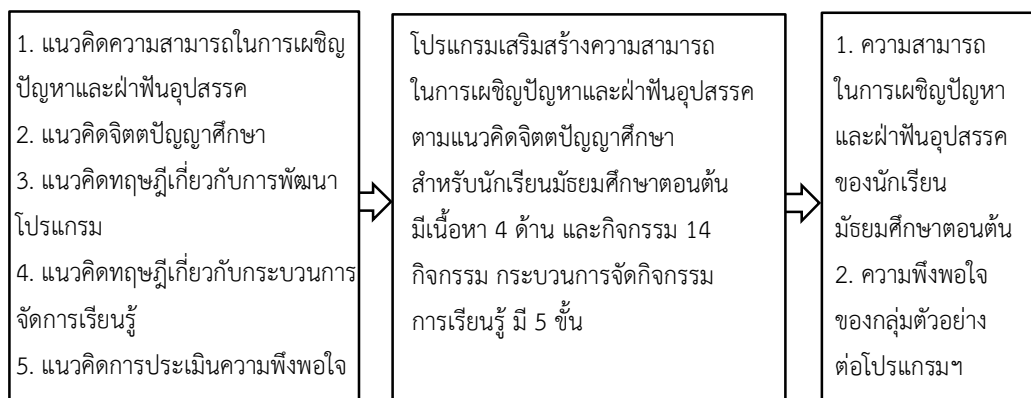
1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

สมมติฐานการวิจัย

หลังทดลองใช้โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ของกลุ่มตัวอย่าง หลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร แนวคิดทฤษฎีด้านความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ของ Stoltz (1997) แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ของ CMind (2017) แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรม ของ Joyce and Weil (2009) แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการกระบวนการจัดการเรียนรู้ ของ Bloom (1956), Harrow (1972) และแนวคิดเกี่ยวกับการประเมินผลความพึงพอใจ ของ Stromborg (1984) เพื่อพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and development) โดยแบ่งการดำเนินการวิจัยเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

1. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้เชี่ยวชาญ ด้านหลักสูตรและการสอน 1 ท่าน ด้านจิตวิทยา 3 ท่าน ด้านวิจัยและประเมินผลการศึกษา 1 ท่าน รวม 5 ท่าน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ตามเกณฑ์ที่กำหนด

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ จำนวน 7 องค์ประกอบ ความเหมาะสมของโปรแกรม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.50$, S.D. = 0.58) ความเป็นไปได้ของโปรแกรม โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.52$, S.D. = 0.57)

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยติดต่อประสานงานกับผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เพื่อประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของโปรแกรมฯ

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เพื่อตรวจสอบความเหมาะสม ความเป็นไปได้ของโปรแกรม และคู่มือการใช้โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น แปลความหมายตามเกณฑ์ ค่าเฉลี่ยของบุญชม ศรีสะอาด (2560, น. 103) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายถึง มีความเหมาะสม มีความสอดคล้อง มากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายถึง มีความเหมาะสม มีความสอดคล้อง มาก

ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึง มีความเหมาะสม มีความสอดคล้อง ปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50 หมายถึง มีความเหมาะสม มีความสอดคล้อง น้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00-1.50 หมายถึง มีความเหมาะสม มีความสอดคล้อง น้อยที่สุด

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาผลการใช้โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ครั้งนี้ คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ของโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ในอำเภอแก้งสนามนาง จังหวัดนครราชสีมา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 จำนวน 6 โรงเรียน จำนวนนักเรียนรวม 192 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ในอำเภอแก้งสนามนาง จังหวัดนครราชสีมา 1 โรงเรียน จำนวน 21 คน ซึ่งผู้วิจัยได้มาโดยการสุ่มแบบยกกลุ่มหรือการสุ่มแบบพื้นที่ (Cluster or area random sampling) (ไพศาล วรคำ, 2564, น. 96)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 40 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มีค่าระหว่าง 0.60-1.00 ค่าอำนาจจำแนก (r) มีค่าระหว่าง 0.21-0.77 และ ความเชื่อมั่นทั้งฉบับ (α) มีค่าเท่ากับ 0.89

2.2 แบบสอบถามความพึงพอใจต่อโปรแกรม จำนวน 28 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง 0.60-1.00 ค่าอำนาจจำแนก (r) ระหว่าง 0.27-0.72 ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ (α) เท่ากับ 0.86

2.3 โปรแกรมและคู่มือการใช้โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีความเหมาะสม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.50$, S.D. = 0.58) ความเป็นไปได้โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.52$, S.D. = 0.57)

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการโดยนำโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ไปทดลองในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 โดยดำเนินการ ดังนี้

3.1 ผู้วิจัยขอหนังสือจากคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม เพื่อขอความอนุเคราะห์ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

3.2 นำส่งหนังสือจากคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม เข้าพบผู้อำนวยการโรงเรียน ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อชี้แจงขั้นตอนและวิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.3 ประชุมชี้แจงผู้ช่วยผู้วิจัย ถึงขั้นตอนและวิธีดำเนินการตามคู่มือการใช้โปรแกรม ฯ

3.4 วัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค กลุ่มตัวอย่าง ก่อนทดลองโปรแกรม ฯ

3.5 ทดลองใช้โปรแกรม ฯ และรวบรวมข้อมูลจากการจัดกิจกรรมตามคู่มือการใช้โปรแกรม ด้วยตนเอง จำนวน 14 กิจกรรม มีขั้นตอนจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อมอย่างมีสติ (Mindfulness) ขั้นที่ 2 การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ (Activity) ขั้นที่ 3 การสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection) ขั้นที่ 4 การพิจารณาแยกกาย (Yonisomanasikarn) ขั้นที่ 5 การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ (Application) โดยจัดกิจกรรมหลัก 14 กิจกรรมและกิจกรรมเสริม สัปดาห์ละ 2 วันๆ ละ 1 กิจกรรม หลังตารางเรียนชั่วโมงเรียนสุดท้าย รวมเวลาจัดกิจกรรมหลักและกิจกรรมเสริม 25 ชั่วโมง 20 นาที และกิจกรรมพิเศษ 2 ครั้ง ใช้เวลารวม 1 ชั่วโมง 40 นาที จัดกิจกรรมทั้งหมด 8 สัปดาห์ (16 วัน) รวมเวลาทั้งหมด 27 ชั่วโมง

3.6 ทดสอบหลังทดลอง ด้วยแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ชุดเดียวกับทดสอบก่อนทดลอง และสอบถามความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อโปรแกรม ฯ ด้วยแบบสอบถามความพึงพอใจ

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

4.1 วิเคราะห์ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง ตรวจสอบให้คะแนน ตามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ แล้วนำผลที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วเปรียบเทียบผลการวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ก่อนและหลังการทดลองใช้โปรแกรม ฯ โดยใช้ทดสอบทีกรณีกลุ่มไม่อิสระ (Dependent samples t-test)

4.2 วิเคราะห์ความพึงพอใจ ของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อโปรแกรมฯ หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

5. สถิติที่ใช้

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล การหาคุณภาพเครื่องมือ และการทดสอบ สมมติฐาน ได้แก่

5.1 ค่าเฉลี่ย (Mean) (อรัญ ชูกระเดื่อง, 2559, น. 51)

5.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) (อรัญ ชูกระเดื่อง, 2559, น. 51)

5.3 ดัชนีความสอดคล้อง (Item-Objective Congruence Index: IOC) (ไพศาล วรคำ, 2564, น. 268-269)

5.4 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนแต่ละข้อ กับคะแนนรวม (Item-Total Correlation) (ไพศาล วรคำ, 2564, น. 303-305)

5.5 ความเชื่อมั่นทั้งฉบับโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) (ไพศาล วรคำ, 2564, น. 288-289)

5.4 การทดสอบทีกรณีกลุ่มไม่อิสระ (Dependent samples t-test) (ปิยะธิดา ปัญญา, 2560, น. 105)

ผลการวิจัย

1. ผลการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า

1.1 โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ตามแนวคิด จิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีเนื้อหา 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการควบคุม สถานการณ์ 2) ด้านการรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบ 3) ด้านการรับรู้ผลกระทบ 4) ด้านความ อดทน มีกิจกรรมหลัก 14 กิจกรรม และกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 5 ขั้น ดังนี้ ขั้นที่ 1 การ เตรียมความพร้อมอย่างมีสติ (Mindfulness) ขั้นที่ 2 การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ (Activity) ขั้นที่ 3 การสะท้อนการเรียนรู้ (Activity) ขั้นที่ 4 การพิจารณาแยกกาย (Yonisomanasikarn) ขั้นที่ 5 การ นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ (Application)

1.2. ผลการตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้ ของโปรแกรมและคู่มือการใช้ โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในแต่ละองค์ประกอบของโปรแกรม ได้แก่ หลักการและเหตุผล จุดประสงค์ของโปรแกรม แนวคิดสำคัญ โครงสร้างของโปรแกรม เนื้อหาและกิจกรรม กระบวนการจัด

กิจกรรมเรียนรู้ การวัดและประเมินผล โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการตรวจสอบความเหมาะสม ความเป็นไปได้ของโปรแกรมและคู่มือการใช้โปรแกรม

องค์ประกอบโปรแกรมฯ	ความเหมาะสม			ความเป็นไปได้		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1.หลักการและเหตุผล	4.20	0.77	มาก	4.40	0.83	มาก
2.จุดประสงค์ของโปรแกรม	4.44	0.83	มาก	4.10	0.72	มาก
3.แนวคิดสำคัญ	4.40	0.63	มาก	4.53	0.64	มากที่สุด
4.โครงสร้างของโปรแกรม	4.13	0.99	มาก	3.73	1.28	มาก
5.เนื้อหาและกิจกรรม	4.33	0.72	มาก	4.33	0.72	มาก
6.กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	4.52	0.51	มากที่สุด	4.57	0.50	มากที่สุด
7.การวัดและประเมินผล	4.40	0.51	มาก	4.40	0.51	มาก
รวมทั้งหมด	4.50	0.58	มาก	4.52	0.57	มากที่สุด

จากตารางที่ 1 แสดงผลการตรวจสอบความเหมาะสม ความเป็นไปได้ของโปรแกรมและคู่มือการใช้โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ด้านความเหมาะสมของโปรแกรม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.50$, S.D. = 0.58) ความเป็นไปได้ของโปรแกรม โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.52$, S.D. = 0.57)

2. ผลการทดลองใช้โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีดังนี้

2.1 ผลจากการวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ของกลุ่มตัวอย่างก่อนดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมฯ เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับผลการวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น หลังการทดลอง ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ระหว่างก่อนและหลังทดลองใช้โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

รายการ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	Sig
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
ด้านที่ 1 การควบคุมสถานการณ์	2.38	0.83	3.77	0.92	4.184**	.01
ด้านที่ 2 การรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบ	2.40	0.97	3.68	0.96	3.840**	.01
ด้านที่ 3 การรับรู้ผลกระทบ	2.34	0.98	3.47	1.03	3.486**	.01
ด้านที่ 4 ความอดทน	2.31	0.93	3.38	0.97	3.195**	.01
รวม	2.36	0.93	3.58	1.26	3.670**	.01

** $p < .01$

จากตารางที่ 2 แสดงผลการเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค หลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01

ตารางที่ 3 ผลการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่าง ที่มีต่อโปรแกรม

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
ด้านปัจจัยนำเข้า	4.16	0.72	มาก
ด้านกระบวนการ	4.13	0.73	มาก
ด้านผลผลิต	3.51	0.87	มาก
รวม	4.05	0.78	มาก

จากตารางที่ 3 โดยภาพรวม พบว่ามีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.05$, $S.D = 0.78$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านปัจจัยนำเข้า มีความพึงพอใจมากเป็นระดับแรก ($\bar{X} = 4.16$, $S.D = 0.72$) รองลงมา เป็นด้านกระบวนการ ($\bar{X} = 4.13$, $S.D = 0.73$) และด้านผลผลิต ($\bar{X} = 3.51$, $S.D = 0.87$) ตามลำดับ

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการพัฒนาและหาคุณภาพโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีเนื้อหาและกิจกรรม ประกอบด้วยเนื้อหา ด้านความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค 4 ด้าน ได้แก่ ด้านที่ 1 ด้านการควบคุมสถานการณ์ ด้านที่ 2 ด้านการรับรู้สาเหตุและความรับผิดชอบ ด้านที่ 3 ด้านการรับรู้ผลกระทบ ด้านที่ 4 ด้านความอดทน กิจกรรมหลักมีจำนวน 14 กิจกรรม กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ มีขั้นตอนการจัดกิจกรรม 5 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 การเตรียมความพร้อมอย่างมีสติ (Mindfulness) ขั้นที่ 2 การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ (Activity) ขั้นที่ 3 การสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection) ขั้นที่ 4 การพิจารณาแยกกาย (Yonisomanasikarn) และขั้นที่ 5 การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ (Application) ด้านคุณภาพของโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า ด้านความเหมาะสมของโปรแกรมฯ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.50$, S.D. = 0.58) ความเป็นไปได้ของโปรแกรม ฯ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.52$, S.D. = 0.57)

2. ผลการทดลองใช้โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ของกลุ่มตัวอย่าง หลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อโปรแกรมฯ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.05$, S.D. = 0.78)

อภิปรายผล

1. ผลการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า มีความเหมาะสม โดยรวมอยู่ในระดับมาก และความเป็นไปได้ โดยรวมอยู่ในระดับ มากที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการดำเนินการพัฒนาโปรแกรม เป็นไปตามหลักการพัฒนาโปรแกรมของ Barr and Keating (1990) ที่กล่าวว่า รูปแบบของการพัฒนาโปรแกรมประกอบด้วย 5 ขั้น (Five-steps model for program development) ดังนี้ ขั้นที่ 1 การประเมิน (Assessment) ขั้นที่ 2 การวางแผน (Planning) ขั้นที่ 3 การปฏิบัติ (Implementation) ขั้นที่ 4 การประเมินหลังจบโปรแกรม (Post-assessment) และขั้นที่ 5 การตัดสินใจเชิงบริหาร (Administrative decision) อีกทั้ง Boone (2002) ได้กล่าวว่า ข้อตกลงเบื้องต้นในการพัฒนาโปรแกรม มี 5 ข้อ คือ 1) การพัฒนาโปรแกรมน่าจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองระดับรายบุคคล คือ เปลี่ยนแปลงด้านความรู้ ทักษะเจตคติ ระดับกลุ่มและชุมชน คือ วิธีการต่างๆ ในการประสานความต้องการและผลประโยชน์ของกลุ่มและชุมชน 2) การพัฒนาโปรแกรม

เกี่ยวกับด้านการตัดสินใจ ซึ่งบุคคลหรือตัวแทนจะเข้ามามีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนของโปรแกรม เริ่มจากการวิเคราะห์ การกำหนดความต้องการและปัญหาของชุมชน จนถึงขั้นตอนการประเมิน และรายงานผล 3) การพัฒนาโปรแกรมสำคัญเรื่องการให้ความร่วมมือหรือการมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับบริการกับผู้พัฒนาโปรแกรม ในการกำหนดความต้องการวิธีปฏิบัติ และวิธีการประเมินที่เหมาะสม 4) การพัฒนาโปรแกรมเป็นเรื่องของแนวคิดและระบบ คือ การพัฒนาโปรแกรมเป็นระบบใหญ่ ที่ประกอบด้วยแนวคิดต่าง ๆ ซึ่งในระบบใหญ่นี้จะประกอบด้วยระบบย่อย 3 ระบบ ได้แก่ 4.1) ระบบการวางแผน 4.2) ระบบการสร้างและนำโปรแกรมไปใช้ 4.3) ระบบการประเมินผลและตรวจสอบ และ 5) การพัฒนาโปรแกรมเป็นวิธีที่จะได้รับข้อมูลย้อนกลับ เกี่ยวกับการปฏิบัติงานในหน่วยงานทำให้หน่วยงานมีความตื่นตัวทันเหตุการณ์และกระตือรือร้น ในการที่จะปรับปรุงหน่วยงาน ให้ปฏิบัติงานได้ดี สอดคล้องกับงานวิจัยของ อุทัย วรสาร, ปิยะธิดา ปัญญา และไพศาล วรคำ (2561, น. 385-398) และงานวิจัยของประพันธ์ ชันโมลี, อรัญ ชูยกระเดื่อง และปิยะธิดา ปัญญา (2564, น. 145-158) ที่ได้ทำการวิจัยและพัฒนาโปรแกรมที่มี 7 องค์ประกอบ คือ 1) หลักการและเหตุผล 2) จุดมุ่งหมายของโปรแกรม 3) เนื้อหาสาระ 4) กิจกรรมพัฒนา 5) โครงสร้างของโปรแกรม 6) สื่อประกอบกิจกรรม และ 7) การวัดและประเมินผล

2. ผลการทดลองใช้โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จากการวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ทั้ง 4 ด้าน ที่เป็นเช่นนี้เพราะกลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้จากกิจกรรมที่มีกระบวนการจัดอย่างเป็นขั้นตอน ได้ลงมือปฏิบัติ กิจกรรมต่าง ๆ อย่างหลากหลาย กล้าแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนความรู้ กล้าเผชิญสถานการณ์ปัญหา สอดคล้องกับคำกล่าวของ Kolb (1984) และ Dewey (1983) ที่กล่าวไว้อย่างสอดคล้องกันว่า กระบวนการสร้างความรู้โดยอาศัยการเรียนรู้จากประสบการณ์อย่างต่อเนื่อง จากการสังเกต การสะท้อนความคิด และการเรียนรู้ที่เกิดจากการกระทำจริง ผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้ใหม่หรือปรับเปลี่ยนตนเองในเชิงพฤติกรรม การเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นวงจรของการลงกระทำ โดยเริ่มจากการรับรู้ปัญหาแล้วจึงหาทางแก้ไขปัญหา จากนั้นจึงลงกระทำจนเกิดเป็นประสบการณ์ จนท้ายที่สุดผู้เรียนจะสร้างความรู้ด้วยตนเองโดยการยืนยันในความรู้เดิมหรือเกิดการปรับเปลี่ยนความรู้เดิมเป็นความรู้ใหม่ และผลการใช้โปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค หลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะโปรแกรมมีกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่าง ได้ปฏิบัติทั้งแบบรายบุคคล และแบบกลุ่มสัมพันธ์ โดยในขั้นที่ 1 ของทุกกิจกรรม นักเรียนจะต้องเตรียมความพร้อมอย่างมีสติ (Mindfulness) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Corcoran, Farb, Anderson and Segal

(2010, pp. 339-355) ที่กล่าวว่า สติจะเชื่อมโยงกับการทำงานของสมอง คือบุคคลที่มีสติจะมีกระบวนการคิด ภายในจิตใจส่งมาที่สมองทำให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตน และสมาธิ ทำให้เกิดความพร้อมที่จะรับรู้ข้อมูล มีความสามารถในการจำและควบคุมอารมณ์ และ Breslin, Zack & McMain (2002) กล่าวว่า การมีสติช่วยให้คิดอย่างมีเหตุผล มีความคิดในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคได้อย่างสร้างสรรค์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ เกศรา น้อยมานพ (2561, น. 583-592) ที่ได้ทำการศึกษา การพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ พบว่า การพัฒนาความสามารถกลุ่มตัวอย่าง โดยมีกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การฝึกสติและสมาธิ จะมีผลให้คะแนนเฉลี่ยความสามารถของกลุ่มตัวอย่าง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ อริสา สุมาลย์ (2562, น. 144-145) ที่ได้ทำการศึกษา กระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน บนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษา ระดับปริญญาตรี พบว่า กระบวนการเรียนรู้สำคัญที่ส่งผลต่อการมีเป้าหมายในชีวิต ได้แก่ การฝึกสติ และทำสมาธิ การทบทวนตนเอง การรับรู้เป้าหมายในชีวิต

ด้านความพึงพอใจต่อโปรแกรม โดยรวมอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 4.05$, S.D = 0.78) ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะโปรแกรม มีกิจกรรมอย่างหลากหลาย เน้นการเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้เป็นกลุ่ม และผู้วิจัยจะอำนวยความสะดวก ให้คำแนะนำเบื้องต้น และให้คำปรึกษา ด้วยกัลยาณมิตร สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิริธร ศรีจันทร์ (2557, น. 170) ที่ได้ทำการศึกษา การพัฒนาหลักสูตรเพื่อเสริมสร้าง จิตสาธารณะ สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา พบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจต่อหลักสูตรและการจัดการเรียนรู้ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ครูผู้สอนควรกระตุ้นให้เกิดบรรยากาศในการทำกิจกรรมร่วมกันอย่างมีความสุข เป็นกัลยาณมิตร กำหนดข้อตกลงในการทำงานร่วมกัน จะทำให้นักเรียนสามารถทำกิจกรรมให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์

1.2 ครูควรนำรูปแบบการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นแนวทางเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ให้กับนักเรียนชั้นอื่นๆ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการวิจัยและพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ร่วมกับแนวคิดทฤษฎีอื่นๆ

2.2 ควรมีการวิจัยเพื่อดูความคงทนของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนหลังเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

เอกสารอ้างอิง

- เกศรา น้อยมานพ. (2561). การพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์. *วารสารการศึกษาและการพัฒนาสังคม*, 14(1), น. 583-592. สืบค้นเมื่อ 28 มกราคม 2562, จาก https://tdc.thailis.or.th/tdc/dccheck.php?Int_code=95&Reclid=29581&obj_id=185577&showmenu=no&userid=0.
- จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร. (2553). *จิตตปัญญาศึกษา: การเรียนรู้สู่จิตสำนึกใหม่*. กรุงเทพฯ: สอนเงินมีมา.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2560). *การวิจัยเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ปิยะธิดา ปัญญา. (2560). *สถิติสำหรับวิจัย*. มหาสารคาม: ตักสิลาการพิมพ์.
- ประพันธ์ ชันโมลี, อรัญ ชูกระเดื่อง และปิยะธิดา ปัญญา. (2564). การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถนะการประเมินการอ่าน คติวิเคราะห์ และเขียนสำหรับครู ระดับมัธยมศึกษา. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม*, 14(2), น. 145-158 สืบค้นเมื่อ 10 ตุลาคม 2565, จาก <http://so02.tci-thaijo.org/index.php/rmuj/view/16774>
- ประเวศ วะสี. (2555). *จิตตภาวนากับการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน*. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ผู้จัดการออนไลน์. (2561). *ชีวิตดีได้ด้วย AQ*. สืบค้นเมื่อ 28 เมษายน 2566, จาก <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=28163>
- ไพศาล วรคำ. (2564). *การวิจัยทางการศึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 13). มหาสารคาม: ตักสิลาการพิมพ์.
- ศิริธร ศรีจำนงค์. (2557). *การพัฒนาหลักสูตรเพื่อเสริมสร้างจิตสาธารณะ สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา* (วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม).
- อุทัย วรสาร, ปิยะธิดา ปัญญา และไพศาล วรคำ. (2561). การวิจัยและพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างแรงจูงใจในการดำรงชีวิต ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง. *วารสารครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม*, 15(20), น. 385-398.
- อรัญ ชูกระเดื่อง. (2559). *สถิติสำหรับการวิจัย*. มหาสารคาม: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.

- อริสา สุมามาลย์. (2562). *การพัฒนากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี* (วิทยานิพนธ์ดุสิตบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- Barr, M. J. and Keating L. A. (1990). *Introduction: Elements of program development In M. J. Barr, L.A Keating and Associates. Developing Effective Student Services Programs*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Bloom B. S. (1956). *Taxonomy of educational objectives*. New York: David Mckay.
- Boone. E. J. (2002). *Developing programs in education*. Illinois: Waveland Press.
- Breslin, F. C., Zack, M. & McMain, S. (2002). An Information-processing analysis of mindfulness: Implication for relapse prevention in the treatment of substance abuse. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9 (3), pp. 275-299. Retrieved August 28, 2022, from <https://doi.org/10.1093/clipsy.9.3.275>
- CMind. (2017). *The Tree of Contemplative Practices [Illustration]: The Center for Contemplative Mind in Society*. Retrieved April 8, 2017, from <https://www.contemplativemind.org/practices/tree>
- Corcoran, K. M., Farb, N., Anderson, A. and Segal, Z. V. (2010). *Mindfulness and emotion regulation: Outcomes and possible mediating mechanisms*. Retrieved May 20, 2022, from <https://www.researchgate.net/publication/232556639>
- Dewey, J. (1983). *Experience and education*. New York: Collier.
- Harrow, A. (1972). *A taxonomy for psychomotor Domain: A guide for developing Behavioral objectives*. New York: Longman.
- Joyce, B. and Weil, M. (2009). *Models of teaching* (7th ed.). Boston: Pearson Education Allyn and Bacon.
- Kolb, A. D. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. United States of America: Prentice Hall.
- Stoltz, P. G. (1997). *Adversity quotient: Turning obstacles into opportunities*. New York: United Stages of America.
- Stromborg, M. F. (1984). Selecting an Instrument to Measure Quality of Life. *Oncology Nursing Forum*, 11(5), pp. 88-91.