

การพัฒนาหลักสูตรส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา  
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

Development of the Self-esteem Promotion Curriculum Applying the Contemplative  
Education for Secondary School Students

ณัฐโกศิณ ภูริวัฒนภูวดล\* และ ปริญญภาส สีทอง\*\*

นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง\*

อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง\*\*

Nattpokin Phuriwattanaphuwadol\* and Parinyapast Seethong\*\*

Graduate Student of Master Degree Program in Education Administration, Lampang Rajabhat University\*

Lecturer, Faculty of Education, Lampang Rajabhat University\*\*

Corresponding author E-mail: nattpokin@gmail.com

(Received: June 05, 2020; Revised: June 25, 2020; Accepted: June 27, 2020)

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาหลักสูตรส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 2) เพื่อศึกษาผลการใช้หลักสูตรส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนสา อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน จำนวน 40 คน โดยการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ หลักสูตรและคู่มือการใช้หลักสูตรส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t-test แบบ dependent)

ผลการวิจัยพบว่า 1. ผลการพัฒนาหลักสูตรและประเมินคุณภาพหลักสูตร พบว่า 1) หลักสูตรที่พัฒนาขึ้นคือหลักสูตรส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ ได้แก่ (1) ความเป็นมาและความสำคัญของหลักสูตร (2) หลักการของหลักสูตร (3) จุดมุ่งหมายของหลักสูตร (4) โครงสร้าง/เนื้อหาของหลักสูตร (5) กิจกรรมการเรียนรู้ (6) สื่อและแหล่งการเรียนรู้ (7) การวัดและการประเมินผล และ 2) ในภาพรวมหลักสูตรมีคุณภาพอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$  = 4.21, S.D. = 0.65) และคู่มือการใช้หลักสูตรมีคุณภาพอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X}$  = 4.25, S.D. = 0.60) 2. ผลการใช้หลักสูตรส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า ผู้เรียนมีคะแนนสอบหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05  
คำสำคัญ: การพัฒนาหลักสูตร, การเห็นคุณค่าในตนเอง, จิตตปัญญาศึกษา

Abstract

The purposes of this research were; 1) to develop the self-esteem promotion curriculum-applying the contemplative education for secondary school students, and 2) to study the result of using the self-esteem promotion curriculum-applying the contemplative education for secondary school students.

The samples were 40 grade7 students in Sa School of the academic year 2019 by using cluster random sampling. The research tools were the self-esteem promotion curriculum and the curriculum guide, and the self-esteem assessment questionnaire. Mean, percentage, standard deviation, and t-test dependent analyzed the data.

The results revealed: 1. the results of developing the curriculum were found that; 1) the curriculum comprises of (1) problems and necessities, (2) curriculum principle, (3) objectives, (4) curriculum structure, (5) learning activities, (6) teaching aids, and (7) assessment and evaluation; and 2) The curriculum comprised appropriateness at a high level ( $\bar{X} = 4.21$ , S.D. = 0.65) and the curriculum guide also comprised of appropriateness at the highest level ( $\bar{X} = 4.25$ , S.D. = 0.60). 2. The result of using the curriculum revealed that the students' posttest scores were statically higher than pretest scores at the level of .05.

**Keywords:** Development of Curriculum, Self-esteem, Contemplative Education

## 1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัญหาการศึกษาไทยเป็นปัญหาที่ซับซ้อน ทับถมกันเป็นเวลานานและฝังลึก โดยมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายปัจจัย ซึ่งทำให้การแก้ปัญหการศึกษาเป็นไปได้ยากและต้องใช้ระยะเวลาพอสมควร จากสภาพทุกข์ทางการศึกษาที่ประเทศไทย กำลังเผชิญอยู่ทั้งเรื่องคุณภาพการศึกษาต่ำ ความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา การด้อยความสามารถในการแข่งขันของประเทศชาติ ของชุมชนและบุคคล รวมทั้งของสถาบันทางการศึกษา ตลอดจนความด้อยประสิทธิภาพและธรรมาภิบาล ในระบบบริหารจัดการการศึกษา การแก้ไขปัญหาคำเป็นต้องมองลึกลงไปถึงต้นตอสาเหตุของปรากฏการณ์เหล่านั้นเพื่อหา แนวทางการปฏิรูปการศึกษาที่เหมาะสมต่อไป สิ่งที่ปรากฏเป็นปัญหานั้นเปรียบได้กับก้อนน้ำแข็ง Iceberg ที่ส่วนที่ปรากฏ เป็นปัญหาให้เห็นเหนือน้ำเป็นเพียงส่วนน้อย ปัญหาส่วนใหญ่ยังซ่อนอยู่ใต้น้ำ ที่รวมเป็นต้นตอสาเหตุของปัญหา การปฏิรูป จึงต้องเป็นการแก้ที่ต้นตอสาเหตุ (คณะกรรมการอิสระเพื่อการปฏิรูปการศึกษา, 2562)

ปัญหาโครงสร้างของระบบการศึกษาอีกด้านหนึ่ง คือ ความไม่มั่นคงของนโยบายการศึกษา เป็นที่ทราบกันดีว่า ประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงทางการเมืองบ่อยครั้ง และรัฐบาลในแต่ละยุค แต่ละสมัยก็กำหนดนโยบายในการบริหาร ประเทศที่แตกต่างกัน รวมถึงนโยบายทางการศึกษาที่ไม่ใช่แค่เปลี่ยนไปตามรัฐบาล แต่เปลี่ยนไปตามรัฐมนตรีที่เข้ามา รับผิดชอบงานด้านการศึกษา การเปลี่ยนรัฐบาลและปรับคณะรัฐมนตรีบ่อยครั้ง รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการก็ต้อง ปรับตามไปด้วย ทำให้นโยบายด้านการศึกษาขาดความต่อเนื่องเพราะแต่ละรัฐบาล แต่ละรัฐมนตรี แม้จะเป็นพรรคเดียวกัน ก็มีโครงการและแผนงานใหม่ๆ เป็นของตนเอง ทำให้ระบบการศึกษาขาดความมั่นคงและยั่งยืนเชิงนโยบาย เป็นเหตุให้ การแก้ปัญหาเป็นการแก้ระยะสั้นตามสภาพโจทย์เฉพาะหน้า นำไปสู่ปัญหาคุณภาพการศึกษาและความเหลื่อมล้ำที่ไม่ได้รับการแก้ไขที่เป็นผลจริง (คณะกรรมการอิสระเพื่อการปฏิรูปการศึกษา, 2562)

มนุษย์ถือเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาประเทศ เพื่อให้การพัฒนาเกิดประสิทธิภาพจึงมุ่งสร้างคุณภาพชีวิตและ สุขภาวะที่ดีสำหรับมนุษย์ การพัฒนามนุษย์ให้มีความเป็นคนที่สมบูรณ์ มีวินัย ใฝ่รู้ มีความรู้ มีทักษะ มีความคิดสร้างสรรค์ มีทัศนคติที่ดี รับผิดชอบต่อสังคม มีจริยธรรม และคุณธรรม พัฒนาคนทุกช่วงวัยและเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ อย่างมีคุณภาพ รวมถึงการสร้างคนให้ใช้ประโยชน์และอยู่กับสิ่งแวดล้อมอย่างเกื้อกูล อนุรักษ์ฟื้นฟูใช้ประโยชน์ทรัพยากร ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม พัฒนาเศรษฐกิจและสังคมอย่างมั่นคงและยั่งยืนบนฐานการพัฒนาที่ยั่งยืน สังคมไทย เป็นสังคมที่เป็นธรรม มีความเหลื่อมล้ำน้อย คนไทยเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เป็นพลเมืองที่มีวินัย ตื่นรู้และเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง

ตลอดชีวิต มีความรู้ มีทักษะและทัศนคติที่เป็นค่านิยมที่ดี มีสุขภาพร่างกาย และจิตใจที่สมบูรณ์ มีความเจริญเติบโตทางจิตวิญญาณ มีจิตสาธารณะ และทำประโยชน์ต่อส่วนรวม ความเป็นพลเมืองไทย พลเมืองอาเซียนและพลเมืองโลก (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2559)

กระทรวงศึกษาธิการ (2551) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินตนเองด้วยความรู้สึก และเจตคติคิตต่อตนเองเกี่ยวกับบุคลิกภาพ และการประสบความสำเร็จในการกระทำของตนเองโดยมีความพึงพอใจและยอมรับตนเอง มองตนเองว่ามีคุณค่าและมีประโยชน์ในสังคม เป็นที่ยอมรับของสังคมและบุคคลอื่น ๆ ที่ตนเองมีส่วนเกี่ยวข้อง การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน โดยมีปรากฏอยู่ในจุดมุ่งหมายของการศึกษาของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ข้อ 1 กำหนดไว้ว่าให้ผู้เรียนมีคุณธรรมจริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าในตนเอง มีวินัยและปฏิบัติตามหลักธรรมของศาสนาที่ตนเองนับถือ ยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง

สภาพสังคมไทยถือเป็นยุคแห่งข้อมูลข่าวสารไร้พรมแดน มีกระแสวัฒนธรรมต่างชาติหลั่งไหลเข้ามาอย่างรวดเร็วและรุนแรง โดยนำเสนอสื่อมวลชนในรูปแบบต่างๆ ซึ่งในขณะที่วัฒนธรรมที่เข้ามาบางอย่างก็ไม่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและสภาพสังคมไทย ดังนั้น หากวัยรุ่นขาดภูมิคุ้มกันและขาดดูแล ชี้แนะจากผู้ปกครอง และครูอาจารย์ก็อาจทำให้ค่านิยม ทัศนคติ รวมทั้งการพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปจากมาตรฐานอันดีงามของสังคม นอกจากนี้การพัฒนาที่แยกส่วน ขาดความเชื่อมโยงระหว่างบ้าน โรงเรียน วัด ทำให้เยาวชนขาดสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ขาดการนำหลักธรรมไปมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต เยาวชนเติบโตขึ้นจนอายุย่างเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งถือเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ทำให้เกิดความสับสนในบทบาทและหน้าที่ของตนเอง รวมถึงวิจรณ์ญาณในการประพฤติปฏิบัติตนตลอดจนความรับผิดชอบต่อสังคม ความเบี่ยงเบนทางพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนที่เกิดขึ้นดูเหมือนจะทวีความรุนแรงขึ้นทุกขณะ ไม่ว่าจะเป็นปัญหา อาทิ การก่ออาชญากรรม การข่มขืนการละเมิดทางเพศ การแพร่กระจายของโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ การก่อวินาศกรรมทำร้ายร่างกายกัน พฤติกรรมซิงสุกก่อนท่อม รวมถึงการแพร่ภาพที่ไม่เหมาะสมทั้งทางอินเทอร์เน็ตและมีสื่อโซเชียล (สำนักงานปลัดกระทรวงวัฒนธรรม, 2553) จากการสัมภาษณ์ครูที่จัดการเรียนการสอนในระดับมัธยมศึกษาภายในโรงเรียนจังหวัดน่าน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 37 ด้านตนเองโดยทั่วไป พบว่า นักเรียนยังขาดความเชื่อมั่น ขาดความกล้าแสดงออก ขาดความกล้าที่จะเป็นผู้นำ ขาดความเชื่อมั่นในตนเองไม่พึงพอใจในรูปร่าง รูปลักษณ์ที่เป็นอยู่ ด้านครอบครัว พบว่า พ่อแม่หย่าร้างกัน นักเรียนบางคนอาศัยอยู่กับพ่อเลี้ยงเดี่ยว แม่เลี้ยงเดี่ยว ผู้ปกครองบางรายคาดหวังในตัวนักเรียนมากเกินไป ด้านการศึกษา พบว่า นักเรียนมีผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์ ไม่ติดตามแก้ไขผลการเรียนที่ไม่ผ่าน หนีเรียน ไม่มีการวางแผนการเรียน ด้านสังคม พบว่า นักเรียนขาดการให้ความเคารพต่อครูเจ้าหน้าที่ทางการศึกษาที่ไม่ครูประจำชั้นหรือครูประจำวิชาของตนเอง ด้านกลุ่มเพื่อน พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมตามกลุ่มเพื่อน พฤติกรรมเลียนแบบในทางที่ผิด และจากการสัมภาษณ์นักเรียนที่ศึกษาในระดับมัธยมศึกษาภายในโรงเรียนจังหวัดน่าน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 37 ด้านตนเองโดยทั่วไป พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมเลียนแบบบุคคลที่มีชื่อเสียง เกิดความไม่พึงพอใจในรูปร่าง รูปลักษณ์ของตนเองที่เป็นอยู่ ด้านครอบครัว พบว่า ผู้ปกครองคาดหวังในตัวนักเรียนมากเกินไปจนรู้สึกลัวว่าพ่อแม่กดดันในบางรายผู้ปกครองมักจับผิดนักเรียน ด้านการศึกษา พบว่า นักเรียนมีผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์ ไม่มีความรับผิดชอบ ติดตามแก้ไขผลการเรียน ด้านสังคม พบว่า นักเรียนไม่เคารพครูและเจ้าหน้าที่ที่ตนไม่รู้จัก ด้านกลุ่มเพื่อน พบว่า พฤติกรรมเลียนแบบในทางที่ผิด เช่น ต้มเหล้า สูบบุหรี่ เป็นต้น (คณะครูที่จัดการเรียนการสอนระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนในเขตจังหวัดน่าน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 37, การสัมภาษณ์, 17, 20 - 21 มิถุนายน 2562)

จากการสัมภาษณ์ครูและประสบการณ์สอนของผู้วิจัยในจัดการเรียนการสอนภายในโรงเรียนสา จังหวัดน่าน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 37 ด้านตนเองโดยทั่วไป พบว่า นักเรียน ขาดความกล้าแสดงออก ขาดความกล้า

ที่จะเป็นผู้นำ ไม่พึงพอใจในรูปร่าง รูปลักษณ์ที่เป็นอยู่ ด้านครอบครัว พบว่า นักเรียนบางคนอาศัยอยู่กับพ่อแม่เพียงคนเดียว แม่เลี้ยงเดี่ยว ผู้ปกครอง บางรายคาดหวังในตัวนักเรียนมากเกินไป ด้านการศึกษา พบว่า นักเรียนที่มีผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์จะไม่ติดตามแก้ไขผลการเรียนที่ไม่ผ่าน ไม่มีการวางแผนการเรียน ด้านสังคม พบว่า นักเรียนขาดการให้ความเคารพต่อครูเจ้าหน้าที่ทางการศึกษาที่ไม่ครูประจำชั้นหรือครูประจำวิชาของตนเอง ด้านกลุ่มเพื่อน พบว่า พฤติกรรมเลียนแบบกลุ่มเพื่อน กลุ่มรุ่นพี่ในทางที่ผิด (คณะครูโรงเรียนสา, การสัมภาษณ์, 17, 21 มิถุนายน 2562)

จากปัญหาที่พบผู้วิจัยจึงได้ศึกษาวิธีการและแนวคิดที่จะสามารถส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งเป็นแนวคิดที่จะนำมาพัฒนา ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเป็นการเรียนรู้ด้วยการผสมผสานให้ผู้เรียนเข้าถึงความเจริญงอกงาม ด้วยการฝึกพิจารณาใคร่ครวญสรรพสิ่งด้วยจิตวิญญานเพื่อให้จิตใจเกิดความอ่อนนุ่มอ่อนโยน เกิดสุขภาวะและเป็นแนวทางในการค้นหาวิธีการแก้ไขความขัดแย้งด้วยสันติวิธี (ธนา นิลชัยโกวิทย์, 2551) จิตตปัญญาศึกษามีเป้าหมายเพื่อพัฒนาจิตใจผู้เรียนให้ตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสรรพสิ่งโดยไม่มีอคติและการแบ่งแยก กระบวนการเรียนรู้ดังนั้นก็ก่อให้เกิดความรัก ความเมตตา เกิดจิตสำนึกต่อส่วนรวม และความร่วมมือเพื่อสร้างสรรค์สังคมพื้นฐานปัญญา เหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาจึงมีความตั้งใจที่จะพัฒนาหลักสูตรการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ และมีความสุขกับการดำเนินชีวิตและการเรียนรู้ของตนเองตลอดไป

## 2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อพัฒนาหลักสูตรส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

2.2 เพื่อศึกษาผลการใช้หลักสูตรส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

## 3. วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.1.1 ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนสา อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน จำนวน 7 ห้องเรียน จำนวน 259 คน

3.1.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนสา อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน จำนวน 40 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Sampling)

3.2 แบบแผนการทดลอง แบบแผนที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ คือ One-Group Pretest-Posttest Design ดังนี้ (รัตนะ บัวสนธ์, 2551)



สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการทดลอง

O<sub>1</sub> คือ การประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนเรียนด้วยหลักสูตรส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 (Pretest)

X คือ การจัดการเรียนการสอนกับนักเรียนกลุ่มทดลองตามหลักสูตรส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

O<sub>2</sub> คือ การประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองหลังเรียนด้วยหลักสูตรส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 (Posttest)

### 3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ หลักสูตรส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และเอกสารประกอบหลักสูตร ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

3.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

### 3.4 การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

3.4.1 สร้างหลักสูตรส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และเอกสารประกอบหลักสูตรโดยดำเนินการดังนี้

3.4.1.1 การวินิจฉัยความต้องการ ศึกษาสภาพปัญหาการจัดการเรียนการสอนในรายวิชากิจกรรมแนะแนว และสำรวจความต้องการของครูในการที่จะแก้ปัญหา โดยเรียงลำดับความสำคัญของปัญหาที่ควรเร่งแก้ไข พร้อมทั้งสำรวจความสนใจและความต้องการของผู้เรียนในการเรียนรู้ แล้วทำการสังเคราะห์ปัญหาและความต้องการของครูและนักเรียน ผลปรากฏว่า ครูและผู้เรียนต้องการพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

3.4.1.2 กำหนดจุดมุ่งหมายของหลักสูตร ได้แก่ เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

3.4.1.3 เลือกเนื้อหา โดยวิเคราะห์จากจุดมุ่งหมายของหลักสูตรได้เนื้อหาที่ใช้ในการพัฒนาหลักสูตร คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง

3.4.1.4 การจัดองค์ประกอบของเนื้อหา โดยการวิเคราะห์ความยากง่ายของเนื้อหาและกำหนดองค์ประกอบของเนื้อหา และจัดแบ่งเนื้อหาออกเป็นหน่วยการเรียนรู้ได้ 1 หน่วย คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วยแผนการจัดการเรียน 11 แผน คือ 1) เรียนรู้จิตตปัญญาศึกษาและการเห็นคุณค่าของตนเอง 2) นี่คือ...ตัวฉัน 3) เอกลักษณ์ในตัวของฉัน 4) กระจกส่องเรา 5) ฉันเป็นอย่างไรในตอนนี้อย่างไร 6) ร้อยอย่างไร ช่วยบอกที 7) แผนที่ของชีวิต 8) สร้างคนด้วยจิตอาสา 9) ผู้พิชิต 10) เราสร้างทางฝัน และ 11) ตรวจสอบผลการเรียน

3.4.1.5 การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

3.4.1.6 การจัดองค์ประกอบของประสบการณ์การเรียนรู้ การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนซึ่งประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้ 1) ชี้นำเข้าสู่บทเรียน เพื่อสร้างความสนใจของนักเรียนหรือดึงดูดความสนใจของนักเรียนมาอยู่กับการสอนของครูและเป็นการเตรียมนักเรียนให้มีสมาธิ 2) ชี้นำส่งเสริมการเรียนรู้ เป็นขั้นที่ผู้เรียนศึกษาและทำความเข้าใจกับข้อมูล โดยผู้สอนใช้กระบวนการต่าง ๆ ให้ผู้เรียนเข้าใจในเนื้อหาหรือกิจกรรมที่เรียนรู้ รวมถึงสอดแทรกแนวปฏิบัติตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าในตนเอง 3) ชี้นำสรุปบทเรียน การให้ผู้เรียนประเมินความรู้ความเข้าใจ โดยมีผู้สอนเป็นผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อให้ผู้เรียนนำไปพัฒนานตนเองต่อไป

3.4.1.7 การวินิจฉัยสิ่งที่ประเมิน การเลือกวิธีการและเครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน ทำการวัด คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

การตรวจสอบความเหมาะสมของหลักสูตร และเอกสารประกอบหลักสูตร ผู้วิจัยได้ดำเนินการโดยมีรายละเอียดดังนี้ ตรวจสอบความเหมาะสมของหลักสูตร และเอกสารประกอบหลักสูตร โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ประเมินด้วยแบบประเมินความเหมาะสมชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ซึ่งหลักสูตรและเอกสารประกอบหลักสูตรมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก

3.4.2 สร้างและหาคุณภาพของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ศึกษาทฤษฎีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้แนวคิดของ Coopersmith (1984) ผู้วิจัยได้ปรับปรุงมาจากงานของ ประจิม เมืองแก้ว

(2558) เฉลิมพล สวัสดิ์พงษ์, วิชัย วงษ์ใหญ่, ศิริยุภา พูลสุวรรณ และมนัส บุญประกอบ (2551) และกัมปนาท บริบูรณ์ (2550) โดยแบ่งองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง ออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านตนเอง 2) ด้านครอบครัว 3) ด้านการศึกษา 4) ด้านสังคมและ 5) ด้านกลุ่มเพื่อน สร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ชนิดแบบมาตรประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) โดยมีความหมายค่าคะแนน คือ เหมาะสมมากที่สุด เหมาะสมมาก เหมาะสม ปานกลาง เหมาะสมน้อย และเหมาะสมน้อยที่สุด โดยทำการวัดก่อนเรียนและหลังเรียน

การหาคุณภาพแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้ ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน พิจารณาความสอดคล้องระหว่างประเด็นคำถามกับองค์ประกอบการเห็นคุณค่าในตนเองแต่ละข้อ โดยใช้สูตรดัชนีความสอดคล้องของระดับความคิดเห็น (IOC) ซึ่งมีค่าอยู่ระหว่าง .80 – 1.00 และปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นนำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองไปทดลองกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/3 โรงเรียนสา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 42 คนที่ไม่ใช่ นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำผลที่ได้มาตรวจสอบค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ของ ครอนบาค โดยมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .83

### 3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.5.1. การประเมินก่อนการทดลอง ประเมินความสามารถในการแก้ปัญหา ก่อนการใช้หลักสูตร โดยใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

3.5.2. ดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแผนการจัดการเรียนรู้

3.5.3. การประเมินหลังการทดลอง ประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการใช้หลักสูตร โดยใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นข้อสอบคู่ขนาน

### 3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลผลการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองเปรียบเทียบก่อนและหลังเรียนด้วยหลักสูตรส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา โดยการหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบความแตกต่างโดยใช้ค่าสถิติ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for Dependent Samples) กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## 4. ผลการวิจัย

4.1 ผลการพัฒนาหลักสูตรส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีองค์ประกอบของหลักสูตร ดังนี้ ความเป็นมาและความสำคัญของหลักสูตร หลักการของหลักสูตร จุดมุ่งหมายของหลักสูตรโครงสร้าง/เนื้อหาของหลักสูตร กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อและแหล่งการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล โดยคุณภาพของหลักสูตรส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในภาพรวมมีความเหมาะสมในระดับมาก ( $\bar{X}$  = 4.21, S.D. = .65) และคุณภาพของเอกสารการใช้หลักสูตร ในภาพรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$  = 4.25, S.D. = .60)

4.2 ผลการใช้หลักสูตรส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผู้เรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รายละเอียดดังตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** แสดงผลการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เรียนก่อนและหลังการเรียนรู้ด้วยหลักสูตรส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน	n	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig
ก่อนเรียนด้วยหลักสูตรฯ	40	2.68	0.08	28.264	.000*
หลังเรียนด้วยหลักสูตรฯ	40	3.26	0.06		

\*p < .05

จากตารางที่ 1 พบว่า การทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนของผู้เรียนมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.68 และ 3.26 ตามลำดับ และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน พบว่า คะแนนหลังเรียนของผู้เรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## 5. สรุปและอภิปรายผล

5.1 จากผลการสร้างหลักสูตรส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย 1) ความเป็นมาและความสำคัญของหลักสูตร 2) หลักการของหลักสูตร 3) จุดมุ่งหมายของหลักสูตร 4) โครงสร้าง/เนื้อหาของหลักสูตร 5) กิจกรรมการเรียนรู้ 6) สื่อและแหล่งการเรียนรู้ 7) การวัดและประเมินผล ทั้งนี้เป็นผลสืบเนื่องมาจากผู้วิจัยได้ศึกษาและสังเคราะห์กระบวนการพัฒนาหลักสูตรของ Tabá (1962) และศึกษาข้อมูลพื้นฐานต่าง ๆ อย่างรอบด้าน เช่นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การวัดและประเมิน และปัจจัยที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ จักรฤษณ์ จันทะคุณ, อมรรัตน วัฒนาธร, วาริรัตน์ แกวอุไร, และเอี่ยมพร หลินเจริญ (2558) ได้ทำวิจัยเรื่องการพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างจิตสำนึกในการเตรียมความพร้อมรับมือภัยพิบัติตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีองค์ประกอบหลักสูตรได้แก่ 1) หลักการและเหตุผล 2) วิสัยทัศน์ 3) พันธกิจ 4) จุดมุ่งหมายของหลักสูตร 5) สารการเรียนรู้ของหลักสูตร 6) คำอธิบายรายวิชา 7) โครงสร้างรายวิชา 8) แนวทางการจัดกิจกรรม 9) สื่อและแหล่งเรียนรู้ 10) การวัดและการประเมินผล ผลวิจัยพบว่า ความเหมาะสมขององค์ประกอบของหลักสูตรมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับงานวิจัยของ เฉลิมพล สวัสดิ์พงษ์ และคณะ (2551) ได้พัฒนาหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ซึ่งมีกระบวนการพัฒนาหลักสูตร 4 ขั้นตอน ดังนี้ 1) ศึกษาข้อมูลพื้นฐานเป็นการศึกษา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน ศึกษาผู้เรียน 2) การพัฒนาหลักสูตรโดยมีการกำหนดหลักการและจุดมุ่งหมาย เนื้อหาสาระ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และการประเมินผล 3) การทดลองใช้หลักสูตร เป็นการนำหลักสูตรไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง 4) การประเมินผล และปรับปรุงหลักสูตร หลังการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ผลการวิจัยพบว่า ผลการพัฒนาหลักสูตรมีความเหมาะสมในระดับมาก ผลการประเมินคุณภาพหลักสูตรส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และได้ผ่านการพิจารณาความเหมาะสม ตามความเห็นของผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผล ด้านหลักสูตรและการสอน และด้านจิตวิทยาการแนะแนว จำนวน 5 ท่าน ผลการประเมินพบว่า ความเหมาะสมของหลักสูตรส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความเหมาะสมในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$  = 4.21, S.D. = 0.65) สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูปริยัติสุวรรณรังษี (2558) ได้ทำวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรเสริมเพื่อเสริมสร้างคุณธรรมในยุคประชาคมอาเซียนโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและโยนิโสมนสิการ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนครเขต 1 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองหลังเรียนตามหลักสูตรเสริมสูงกว่าก่อนเรียน และสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 ของคะแนนเต็มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.2 ผลการใช้หลักสูตรส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การได้ผลวิจัยดังกล่าว สืบเนื่องจากผู้วิจัยได้จัดกระบวนการเรียนรู้ให้กับผู้เรียนโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ผู้วิจัยได้จัดกระบวนการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนได้มีการเตรียมความพร้อมก่อนด้วยการทำสมาธิ พิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ มีการสะท้อนความคิด และมีการเชื่อมโยงสู่ตนเอง มีการจดบันทึกการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง ผู้สอนมีการสร้างบรรยากาศที่เอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง รวมทั้งมีการใช้เทคนิคการเสริมแรงต่าง ๆ ร่วมด้วย เป็นสิ่งที่กระตุ้นความรู้ ความสามารถของผู้เรียน ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ทั้งเนื้อหา ประสบการณ์ตรงจากการลงมือปฏิบัติจริง นอกจากนี้ผู้วิจัยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเกิดสมาธิ พิจารณาด้วยใจใคร่ครวญ กิจกรรมที่จัดให้ผู้เรียนมีทั้งกิจกรรมเดี่ยวและกลุ่ม ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีความน่าสนใจ มีความสนุกสนาน เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเองได้ รวมทั้งการฟัง การสนทนาอย่างมีสติ เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นทำให้ผู้เรียนเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความรัก ความเมตตาต่อผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ ธนา นิลชัยโกวิทย์ (2551) ที่กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษามุ่งเน้นการพัฒนา ด้านใน และการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเองอย่างลึกซึ้ง ได้แก่ เกิดความรู้ความเข้าใจในตนเอง ผู้อื่นและสรรพสิ่งอย่างลึกซึ้ง สอดคล้องกับความเป็นจริง เกิดความรัก ความเมตตา ความอ่อนน้อมถ่อมตน เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นความเชื่อมโยง สรรพสิ่งที่อยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ทำให้เกิดจิตสำนึกที่ดีงามและตระหนักถึงภาระหน้าที่ของตนที่มีต่อมวลมนุษยและสรรพสิ่งในธรรมชาตินอกจากนี้มีการจัดการเรียนรู้แบบกัลยาณมิตรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถามปัญหาข้อสงสัยต่าง ๆ ได้อย่างอิสระโดยเปิดใจฟังความคิดเห็นของผู้เรียน รวมทั้งเน้นกิจกรรมการเรียนการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ ให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมหรือลงมือปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ประสบการณ์ตรง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Mackler, Aguila, and Serena (2008) ได้ศึกษาผลกระทบของการใช้จิตตปัญญาศึกษาและเทคนิคการตระหนักรู้ที่นำมาช่วยการเรียนภาษาอังกฤษ พบว่า การเรียนภาษาอังกฤษของนักศึกษาที่มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ เกิดผลในเชิงบวก การใช้เทคนิคจิตตปัญญาศึกษาทำให้การเรียนดีขึ้น และเหมาะสมแก่การนำมาใช้ในการเรียนการสอน

## 6. ข้อเสนอแนะ

### 6.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

6.1.1 การนำหลักสูตรไปใช้ ผู้สอนควรศึกษารายละเอียดของหลักสูตรส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และเอกสารการใช้หลักสูตรส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อย่างละเอียดเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการสอน และควรเพิ่มบทบาทของผู้เรียนในการค้นคว้าหาองค์ความรู้ด้วยตัวเอง

6.1.2 ครูผู้สอนควรศึกษาความรู้เกี่ยวกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาให้เข้าใจและได้ฝึกปฏิบัติตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาด้วยเพื่อให้เกิดการเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ถึงกระบวนการ เช่น การฝึกสมาธิ การใช้คำพูดเพื่อการสื่อสารกับนักเรียนในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การพิจารณาอย่างใจใคร่ครวญ การสะท้อนความรู้สึก การเชื่อมโยงมาที่ตนเอง

6.1.3 ครูผู้สอนควรใช้เทคนิคในการสร้างความสัมพันธ์และสร้างบรรยากาศ เพื่อให้เกิดความไว้วางใจของผู้เรียนในการสะท้อนความรู้สึก การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

## 6.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

6.2.1 การใช้หลักสูตรส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ควรใช้ไปขยายผลใช้กับนักเรียนในระดับชั้นอื่น ๆ

6.2.2 การใช้หลักสูตรส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เรียนได้ดีขึ้น เป็นส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดี เน้นการเปลี่ยนแปลงจากภายในจิตใจ ในการวิจัยครั้งต่อไปควรใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาที่จะนำมาช่วยส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนให้ดีขึ้น หรือการส่งเสริมผสมสัมฤทธิ์ทางการเรียน เป็นต้น

## 7. รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

กัมปนาท บริบูรณ์. (2550). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและวิถีชีวิตตามแนวคิดเป็นของนักเรียนโรงเรียนนิเวศน์พลเมืองโดยวิถีกระบวนการกลุ่ม* (ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์บัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

คณะกรรมการอิสระเพื่อการปฏิรูปการศึกษา. (2562). *แผนการปฏิรูปประเทศ ด้านการศึกษา*. สืบค้นจาก <https://www.kroobannok.com/86760>

จักรฤษณ์ จันทะคุณ, อมรัตน์ วัฒนารช, วาริรัตน์ แก้วอุไร และเอี่ยมพร หลินเจริญ. (2558). การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างจิตสำนึกในการเตรียมความพร้อมรับมือภัยพิบัติตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร*, 17(1), 1-13.

เฉลิมพล สวัสดิ์พงษ์, วิชัย วงษ์ใหญ่, ศิริยุภา พูลสุวรรณ และมนัส บุญประกอบ. (2551). การพัฒนาหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ เพื่อสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 31(3), 31-40.

ธนา นิลชัยโกวิทย์. (2551). *การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและจิตตปัญญาศึกษา (Transformative learning and contemplative education)* (พิมพ์ครั้งที่ 2). นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

ประจิม เมืองแก้ว. (2558). *การพัฒนาแบบการจัดการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3* (วิทยานิพนธ์การศึกษาศาสตรบัณฑิต). มหาวิทยาลัยนเรศวร, พิษณุโลก.

พระครูปริยัติสุวรรณรังษี. (2559). *การพัฒนาหลักสูตรเสริมเพื่อเสริมสร้างคุณธรรมในยุคนาฬิกาอาเซียนโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและโยนิโสมนสิการ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 1* (วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, สกลนคร.

รัตนะ บัวสนธ์. (2551). *การวิจัยและพัฒนานวัตกรรมการศึกษา*. มหาวิทยาลัยนเรศวร: พิษณุโลก.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2559). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560 - 2564*. สืบค้นจาก [https://www.nesdb.go.th/ewt\\_dl\\_link.php?nid=6422](https://www.nesdb.go.th/ewt_dl_link.php?nid=6422)

สำนักงานปลัดกระทรวงวัฒนธรรม. (2553). *คู่มือการจัดตั้งศูนย์เฝ้าระวังทางวัฒนธรรมในสถานศึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สามเจริญพาณิชย์.

### ภาษาอังกฤษ

- Coopersmith, S. (1984). *SEI: Self-esteem Inventories*. California: Consulting Psychologist Press.
- Mackler, J., Aguila, A. P., & Serena, K. C. (2008). *What is Contemplative Education and What are Some Ways to Introduce It Into Higher Education in Mexico?*. Retrieved from [http://www.contemplativemind.org/enewsletter/2009\\_Summer/What\\_is\\_Contemplative\\_Education\\_2008.pdf](http://www.contemplativemind.org/enewsletter/2009_Summer/What_is_Contemplative_Education_2008.pdf)
- Taba, H. (1962). *Curriculum Development Theory and Practice*. New York: Harcourt, Brace and World.