

การเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครู
ด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบผสมผสาน
The Promotion of Courtesy of the Teaching Professional Teacher
Student Based on Integrated Contemplative Education

มนตรี หลินภู^{1*}, ศรวีส สิริ²
Montree Linphoo^{1*}, Sorawat Siri²

¹ สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
Psychology and Guidance, Faculty of Education, Kamphaengphet Rajabhat University

² สาขาสังคมศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
Social Studies, Faculty of Education, Kamphaengphet Rajabhat University

*Corresponding email: Montreegate@hotmail.com

Received: 14 May 2021; Revised: 24 June 2021; Accepted: 2 July 2021

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองรูปแบบวัดก่อนและวัดหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างเดียว มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูกลุ่มทดลองระยะก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมด้วยการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบผสมผสาน กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมทดลองเป็นนักศึกษาวิชาชีพครู โพรแกรมวิชาสังคมศึกษา ชั้นปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 20 คน ซึ่งได้มาแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ 1) แบบสอบถามความอ่อนน้อมนักศึกษาวิชาชีพครู 2) รูปแบบกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบปกติและแบบออนไลน์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและ ค่าสถิติทดสอบทีแบบไม่อิสระ

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาวิชาชีพครูกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างความอ่อนน้อมด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบผสมผสาน มีคะแนนความอ่อนน้อมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และจากข้อคิดเห็นพบว่า นักศึกษาตระหนักรู้และเห็นคุณค่าตนเองมากขึ้น รู้สึกขอบคุณบุคคลที่มีพระคุณ รู้จักเปิดใจรับฟังผู้อื่นมากขึ้น อีกทั้ง รู้สึกมีความสุขกับการเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้น

คำสำคัญ: ความอ่อนน้อม, จิตตปัญญาศึกษาแบบผสมผสาน, นักศึกษาวิชาชีพครู

ABSTRACT

This research was Quasi-Experimental research which formed one group pre-test-post-test design aimed at studying the teaching professional teacher students' courtesy who had joined the experiment group through using the learning model based on the integrated learning process of the contemplative education. The target group were

included 20 pre-service teachers of social study program on the semester 2nd in academic year 2020. The tools were used in the research included 1) the courtesy questionnaire 2) the model of learning based on the integrated learning process of contemplative education. Statistics employed in the analysis included: Mean and Standard Deviation and t-test for dependent.

The research found that 1) The target students who had joined the integrated learning process based on the contemplative education to promote the teaching professional teacher students' courtesy had significantly higher post-experiment score than pre-experiment score at the level of .05. And the target group's comments showed that the arranged activities help the students to be more self-awareness and self-esteem, perceiving thankful to the gratitude person, open-minded to others and felt happy after joining the activities.

Keywords: Courtesy, Integrated Contemplative Education, Teaching Professional Teacher Students

บทนำ

สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (Covid-19)ที่กำลังเกิดขึ้นทั่วโลกไม่เพียงแต่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของประชาชนทั่วไปเท่านั้น แต่ยังมีผลกระทบต่อการจัดการเรียนการสอนภายในระบบอีกด้วย การปรับเปลี่ยนการจัดการเรียนการสอนจากห้องเรียนปกติมาเป็นการเรียนการสอนแบบออนไลน์จึงมีความจำเป็นและกำลังได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย อีกทั้งมีข้อดีหลายประการเป็นต้นว่า ผู้เรียนสามารถเข้าเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองได้ตามอัธยาศัยได้ทุกที่ทุกเวลาผ่านทางเว็บไซต์ในรูปแบบมัลติมีเดีย อีกทั้งผู้ใช้งานสามารถทำการโต้ตอบได้เสมือนการนั่งเรียนในห้องเรียนปกติ นับเป็นการลดช่องว่างทางการศึกษาอย่างแท้จริง ทำให้ทุกคนสามารถเรียนรู้ได้เท่าเทียมกัน 24 ชั่วโมง (กรรณกยงค์โกษณ์, 2561: 17) ขณะเดียวกัน อุปกรณ์ที่ใช้ในการเชื่อมต่อก็มีความหลากหลาย อาทิ คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต เป็นต้น ซึ่งมีราคาถูกลง รวมถึงโปรแกรมการใช้งานก็มีความทันสมัยมากขึ้น สามารถโต้ตอบระหว่างผู้สอน ผู้เรียนและแชตไฟล์ในรูปแบบต่าง ๆ ได้อย่างสะดวก อีกทั้ง สามารถดาวน์โหลดได้ฟรี เช่น Google Meet Microsoft Team Zoom เป็นต้น แต่การเรียนการสอนออนไลน์เชื่อว่ายังมีข้อดีเสมอไป ทว่าอาจทำให้ขาดทักษะบางอย่างเนื่องด้วยเป็นการเรียนการสอนในรูปแบบโลกเสมือน (Virtual world) ซึ่งส่งผลให้พฤติกรรมของผู้เรียนมีปัญหาโดยเฉพาะพฤติกรรมที่เป็นทักษะทางสังคมที่จะนำไปสู่การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีในการอยู่ร่วมกับคนอื่นได้แก่ พฤติกรรมด้านความอ่อนน้อมถ่อมตน

ความอ่อนน้อมเป็นคุณลักษณะด้านการมีสัมพันธภาพที่เหมาะสมในการอยู่ร่วมกัน เป็นกิจกรรมที่บ่งถึงการมีสัมมาคารวะหรือความเคารพ การรู้จักให้เกียรตินับถือซึ่งกันและกัน ดังพระราชโองการของกรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ที่ได้พระราชทานไว้ในปี พ.ศ. 2561 เนื่องในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรแก่ผู้สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยอุบลราชธานีที่ว่า

“การอ่อนน้อมถ่อมตนนี้ เป็นความประพฤติปฏิบัติที่ยอมรับกันว่า เป็นเครื่องประสานสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้เป็นอย่างดีเพราะการปฏิบัติอย่างสุภาพอ่อนโยนและอ่อนน้อมเข้าหากันย่อมทำให้คนเรา

อยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข ตรงกันข้ามกับการปฏิบัติอย่างแข็งกร้าวรุนแรงซึ่งทำให้เกิดความขัดแย้งและความแตกแยกก้าวร้าวฉาน” (2563: ออนไลน์)

นอกจากนี้ กรวิภา สุวรรณกุลและคณะ (2560: 1806) ยังกล่าวอีกว่า ความอ่อนน้อมเป็นการแสดงถึงความมีสติปัญญา การรับรู้ตนเองตามความเป็นจริง การมีพลังอำนาจในตนเองที่จะเปิดใจยอมรับสิ่งต่าง ๆ เปิดโอกาสให้ตนเองได้เรียนรู้ผู้อื่นทั้งในแง่ดีและแง่ร้าย และรู้จักการแบ่งปันช่วยเหลือผู้อื่นในสังคมซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อชีวิต และยังได้วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันซึ่งพบว่า ความอ่อนน้อมมี 6 องค์ประกอบด้วยกัน ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การนับถือตนเอง การเปิดใจ ความจริงใจ ความรู้สึกขอบคุณและความปรารถนาที่จะช่วยเหลือ สอดคล้องกับแนวคิดของ ปีเตอร์สันและเซลิเกแมน (Peterson & Seligman, 2004: 461) และแทงเนย์ (Tangney, 2002: 411) ที่กล่าวว่า ความอ่อนน้อมจะทำให้บุคคลตระหนักรู้ตนเองตามความเป็นจริง เปิดใจยอมรับความจริงได้กับสิ่งที่มากระทบทั้งเชิงบวกและลบ รู้จักทบทวนข้อวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่นที่มีต่อตนเองและยอมรับทั้งข้อดีข้อด้อยตามเป็นจริงนั้น อีกทั้งให้อภัยและมองว่า การวิพากษ์วิจารณ์เป็นการแสดงออกถึงความจริงใจและเกิดความรู้สึกขอบคุณซึ่งทำให้มีความสุขกับการดำเนินชีวิต แนวคิดดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงความสำคัญที่จะต้องส่งเสริมให้เกิดขึ้นกับบุคคลโดยเฉพาะผู้เรียนที่เป็นนักศึกษาครูซึ่งจะเติบโตไปทำหน้าที่อบรมพ่่าสอนคนอื่นและจะต้องไปเป็นแบบอย่างด้านความประพฤติให้กับผู้เรียน และจากการศึกษาของ สีปะเส็ด แก้วบัวบาน และ สวัสดิ์โพธิ์วัฒน์ (2555: 85) เกี่ยวกับสภาพปัญหา มารยาทของนักศึกษาที่ยืนยันอีกว่า นักศึกษาบางส่วนมีมารยาทไม่เหมาะสม อาทิ พูดจาไม่สุภาพ มีพฤติกรรมก้าวร้าว ขาดความเคารพเชื่อฟังครูอาจารย์ มีความอ่อนน้อมถ่อมตนน้อยและมักใช้คำพูดไม่สุภาพเมื่อพูดคุยกับบุคคลภายนอก ขอบพูดคุยเรื่องอื่น ๆ ขณะอยู่ในที่ประชุม ขาดการสำรวจระวางขณะเดินสวนผู้ใหญ่ ซึ่งปัญหาเหล่านี้เกิดจากสภาพแวดล้อมทางสังคม ตลอดจนขาดการดูแลเอาใจใส่จากครูอาจารย์ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการส่งเสริมความอ่อนน้อมถ่อมตนให้เกิดขึ้นแก่นักศึกษา

กระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาเป็นเครื่องมือหนึ่งในการพัฒนาคุณลักษณะมนุษย์ซึ่งเป็นทั้งแนวคิดและแนวปฏิบัติ เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตัวบุคคล ได้แก่ การเกิดความรู้ ความเข้าใจในตนเอง ผู้อื่นและสรรพสิ่งอย่างลึกซึ้งและสอดคล้องกับความเป็นจริง ช่วยให้บุคคลเกิดความรักความเมตตา ความอ่อนน้อมถ่อมตนและมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง (สุทธิงาม โคทวิ, 2555: 44) ดังที่ ธนา นิลชัยโกวิทย์และอดิสร จันทรสฤษ (2559: 52) กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษานั้นเป็นการเรียนรู้ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่นำไปสู่การเกิดปัญญาคือเข้าถึงความจริง ความดี ความงามอย่างแท้จริง เป็นการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึก เปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดใหม่ เปลี่ยนแปลงมุมมองเกี่ยวกับเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติใหม่ เปลี่ยนแปลงวิถีคิดใหม่โดยสิ้นเชิง เกิดความรู้ความเข้าใจในตนเอง ผู้อื่นและสรรพสิ่งอย่างลึกซึ้ง ก่อเกิดเป็นความรักความเมตตาและความอ่อนน้อมถ่อมตนขึ้นในตน ตระหนักรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ โดยปราศจากอคติ อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และจากการศึกษาของ สุพัฒน์ เศรษฐคุณกุล (2556: 137-138) ที่ประยุกต์กระบวนการจิตตปัญญาเพื่อสร้างเสริมวินัยในตนเองของนักศึกษาวชิราวุธพบพบว่า นักศึกษาเกิดการเห็นคุณค่าภายในตนเอง เปิดใจยอมรับตนเองในข้อดีและข้อเสียเพื่อการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง เห็นคุณค่าของการมีส่วนร่วมในการสร้างประโยชน์ให้แก่สังคม เกิดการตระหนักถึงความสำคัญในการปฏิบัติตนที่ดงามด้วยการมีคุณธรรมจริยธรรม เกิดการสร้างเสริมวินัยในตนเองอย่างสมบูรณ์ทั้งด้านความรู้ ความรู้สึกและการปฏิบัติตน ขณะที่ การศึกษาของ จุฑามณี เสาระโส และทัศนศิริพันธ์ สว่างบุญ (2560: 70) ที่ได้พัฒนาความมีวินัยในตนเองตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาสำหรับนักเรียนที่บกพร่องทางสติปัญญา ผลปรากฏยืนยันว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรม

นักเรียนมีพฤติกรรมทางระเบียบวินัยในตนเองมากขึ้นได้แก่ การพูดจาด้วยความสุภาพ ช่วยครูถือสิ่งของทำงานร่วมกับคนอื่นได้ดี มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย มีจิตอาสาและปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม

จากสภาพปัญหาและความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยเห็นว่า มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเสริมสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตนให้เกิดขึ้นแก่นักศึกษาวิชาชีพครูด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาทั้งรูปแบบปกติที่เป็นกิจกรรมซึ่งจัดขึ้นในห้องเรียนที่ผู้นำกลุ่ม (กระบวนการ) และผู้เข้าร่วมได้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันแบบเผชิญหน้าและแบบออนไลน์ที่ประยุกต์เข้ากับสถานการณ์ในยุคที่เชื้อไวรัสโคโรนา (Covid-19) กำลังแพร่ระบาด อีกทั้งได้นำเทคโนโลยีสมัยใหม่มาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการจัดการเรียนการสอนในยุคปัจจุบัน

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมด้วยการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบผสมผสาน

วิธีดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาวิชาชีพครูที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 4 โปรแกรมวิชาสังคมศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 ใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ได้จำนวน 57 คน จากนั้นสอบถามความสมัครใจพร้อมลงนามยินยอมเข้าร่วมกิจกรรมตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ได้จำนวน 20 คน

2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การจัดกิจกรรมด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบผสมผสาน

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความอ่อนน้อม

3. ขอบเขตของเนื้อหา

3.1 เนื้อหาที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ออกแบบและกำหนดเนื้อหาสาระด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา มีจำนวน 8 แผน ประกอบด้วยแผนการเรียนรู้แบบในห้องเรียนปกติ จำนวน 4 แผน ได้แก่ แผนการเรียนรู้ที่ 1 ตัวตนที่เปิดเผยสู่การเรียนรู้ตัวเองและผู้อื่น แผนการเรียนรู้ที่ 2 รักตัวเองเป็นเห็นใจคนอื่นได้ แผนการเรียนรู้ที่ 3 แข่งขันเพื่อมอบน้ำใจ แผนการเรียนรู้ที่ 4 ฟังและพูดอย่างเข้าใจ และแผนการเรียนรู้แบบออนไลน์ จำนวน 4 แผน ได้แก่ แผนการเรียนรู้ที่ 5 เข้าใจตัวเองเป็นเห็นตัวเองได้ แผนการเรียนรู้ที่ 6 เปิดใจเรียนรู้มุ่งสู่มิตรภาพ แผนการเรียนรู้ที่ 7 สะท้อนภาพสื่อความเป็นมนุษย์ และแผนการเรียนรู้ที่ 8 สะท้อนคิด ปัจฉิมนิเทศ

3.2 ความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครู มี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ในตนเอง 2) การเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น 3) การเปิดใจยอมรับ 4) การรู้สึกสำนึกขอบคุณ 5) การเอื้อเพื่อช่วยเหลือ

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

4.1 แบบสอบถามความอ่อนน้อม เป็นแบบสอบถามประเมินตัวเองเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่แสดงออกถึงคุณลักษณะด้านความอ่อนน้อมทั้ง 5 ด้าน ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วน

ประมาณค่า (Rating Scales) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด จำนวน 45 ข้อ โดยผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนน้อมเป็นเบื้องต้น จากนั้นดำเนินการสร้างเป็นแบบสอบถามขึ้นและนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน แล้วจึงนำมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Indexes of Item-Objective Congruence: IOC) เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและคัดเลือกข้อที่ได้คะแนนเท่ากับ 0.66 ขึ้นไปมีการปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญก่อนที่จะนำไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มนักศึกษาวิชาชีพรุที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 39 คน จากนั้นจึงนำมาวิเคราะห์รายข้อเพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ข้อคำถามกับคะแนนรวมโดยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าความสัมพันธ์ตั้งแต่ 0.20 ขึ้น ได้จำนวนทั้งสิ้น 44 ข้อ และหาค่าความเชื่อมั่นด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .94 แล้วจึงนำไปใช้วัดกลุ่มตัวอย่างจริง

4.2 กระบวนการเรียนรู้แนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างความอ่อนน้อมนักศึกษาวิชาชีพรุ โดยผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้แนวคิดปัญญาศึกษาแล้วนำมาสร้างเป็นแผนการเรียนรู้ จำนวน 8 แผน จากนั้นนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านและนำมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาสาระสำคัญ วัตถุประสงค์ กระบวนการ การประเมินผล ระยะเวลาและภาษาที่ใช้ว่ามีความเหมาะสมต่อการนำไปพัฒนาคุณลักษณะด้านความอ่อนน้อมของนักศึกษาหรือไม่ซึ่งได้ค่าความสอดคล้องเท่ากับ 0.66 ขึ้นไปและมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด พร้อมทั้งมีการปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ก่อนนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริงต่อไป

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

5.1 ยื่นโครงการวิจัยต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรและได้รับอนุมัติให้ดำเนินการวิจัยครั้งนี้ภายใต้การกำกับดูแลของสถาบันตามหมายเลขจริยธรรม REC No.001/64 ซึ่งมีการพิทักษ์สิทธิ์ผู้เข้าร่วมวิจัยดังนี้

5.2.1 ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับการชี้แจงเกี่ยวกับโครงการวิจัยอย่างละเอียด หากมีข้อสงสัยสามารถสอบถามได้ตลอดระยะเวลาการวิจัย อีกทั้งปฏิเสธที่จะไม่เข้าได้โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้นเกี่ยวกับสิทธิต่าง ๆ ของตนเอง

5.2.2 หากการวิจัยครั้งนี้ก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้เข้าร่วมวิจัยด้านร่างกาย ผู้วิจัยจะดำเนินการตรวจสอบและชดเชยตามสมควร รวมถึงผลกระทบต่อจิตใจโดยผู้วิจัยจะดำเนินการให้คำปรึกษา หากเกินความสามารถจะส่งต่อผู้เชี่ยวชาญ

5.2.3 จะไม่มีการเปิดเผยข้อมูลที่ระบุถึงตัวตนของผู้เข้าร่วมวิจัย การวิเคราะห์และสรุปผลการวิจัยจะออกมาเป็นภาพรวมเท่านั้น

5.2.4 การใช้อุปกรณ์ในการบันทึกเช่น วิดีโอ เป็นต้น จะต้องได้รับอนุญาตจากผู้เข้าร่วมวิจัยก่อน ภายหลังโครงการวิจัยเสร็จสิ้นจะทำลายข้อมูลภายในระยะเวลา 3 เดือน

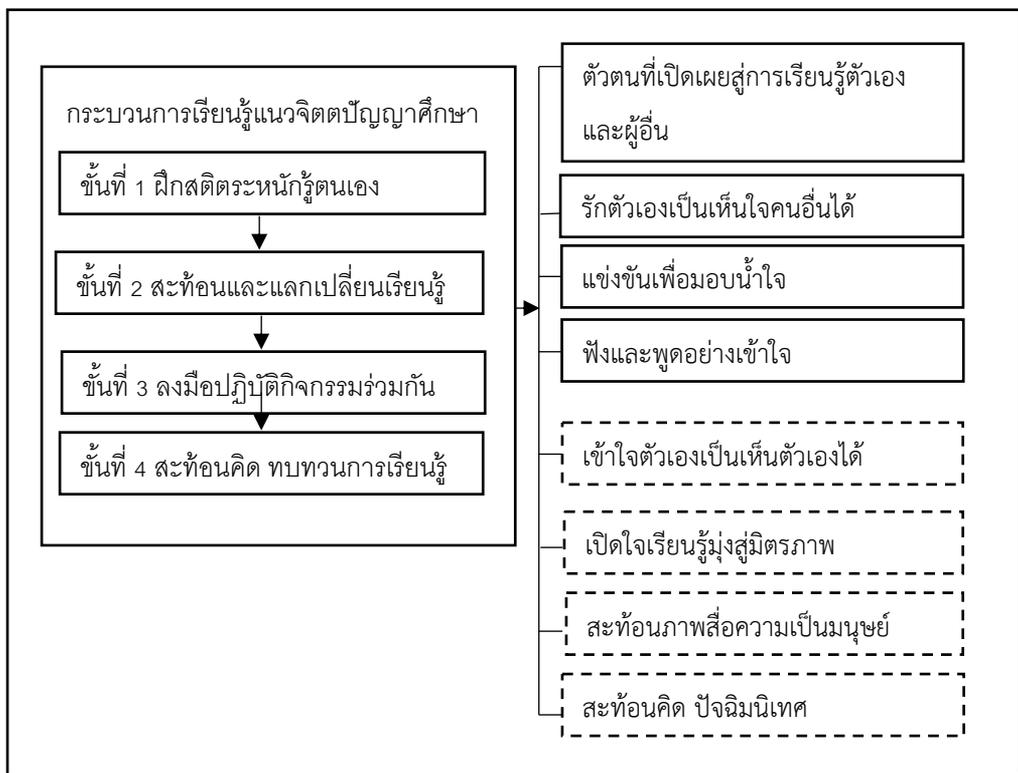
5.2.5 การเข้าร่วมวิจัยเป็นความสมัครใจส่วนบุคคล ไม่มีการบังคับใด ๆ พร้อมลงนามยินยอมตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์และสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมในช่วงเวลาใดก็ได้โดยไม่ต้องแจ้งล่วงหน้าเป็นลายลักษณ์อักษร

5.2 ติดต่อประสานงานและนำหนังสือขออนุญาตไปยังประธานโปรแกรมสังคมศึกษาเป็นเบื้องต้น ภายหลังได้รับอนุญาตแล้วจึงเข้าชี้แจงและทำความเข้าใจกับกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับโครงการวิจัย

ครั้งนี้ จากนั้นขอความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัยพร้อมลงนามยินยอมตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

5.3 ดำเนินการเก็บข้อมูล โดยนำแบบสอบถามความอ่อนน้อมที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือไปสอบถามนักศึกษาวิชาชีพครู ชั้นปีที่ 4 โปรแกรมสังคมศึกษา ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำมาวิเคราะห์หาค่าคะแนนแล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test)

5.4 ดำเนินการทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูกับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 20 คน ด้วยแผนการเรียนรู้ทั้งแบบปกติและแบบออนไลน์อย่างละ 4 แผนจนครบทั้ง 8 แผนๆ 1.30 ชั่วโมง ซึ่งการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) รูปแบบ One-Group Pretest- Posttest Design โดยแผนการเรียนรู้แบบปกติดำเนินการในวันที่ 23 มีนาคม พ.ศ. 2564 ณ ห้องประชุมคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ขณะที่ใช้แบบออนไลน์ดำเนินการผ่านโปรแกรม Google Meet แสดงรายละเอียดในภาพที่ 1 และตาราง 1 ดังนี้



หมายเหตุ: แผนปกติ แผนออนไลน์

ภาพที่ 1 แสดงแผนผังขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งแบบออนไลน์และแบบปกติ

ตารางที่ 1 แสดงวันเวลาการจัดกิจกรรมด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบผสมผสาน

แผนที่	วัน/เดือน/ปี	เวลา	รูปแบบ	หัวข้อเรื่อง
1	23/04/2564	08.45-10.15	*ปกติ	ตัวตนที่เปิดเผยสู่การเรียนรู้ตัวเองและผู้อื่น
2	23/04/2564	10.30-12.00	“	รักตัวเองเป็นเห็นใจคนอื่นได้
3	23/04/2564	13.00-14.30	“	แข่งขันเพื่อมอบน้ำใจ
4	23/04/2564	14.45-16.15	“	ฟังและพูดอย่างเข้าใจ
5	24/04/2564	19.00-20.30	**ออนไลน์	เข้าใจตัวเองเป็นเห็นตัวเองได้
6	25/04/2564	19.00-20.30	“	เปิดใจเรียนรู้มุ่งสู่มิตรภาพ
7	26/04/2564	19.00-20.30	“	สะท้อนภาพสื่อความเป็นมนุษย์
8	27/04/2564	19.00-20.30	“	สะท้อนคิด ปัจฉิมนิเทศ

หมายเหตุ * การจัดการเรียนรู้ที่ผู้สอนและผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันในห้องเรียนตามปกติ

** การจัดการเรียนรู้ออนไลน์ผ่านโปรแกรม Google Meet

5.5 ภายหลังดำเนินกิจกรรมเสร็จสิ้น ได้นำแบบสอบถามความอ่อนน้อมซุตเดิมไปสอบถามอีกครั้งหนึ่งแล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post-test) จากนั้นนำมาวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบความต่างระหว่างคะแนนก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติ Dependent One Sample t-test และนำไปสู่การสรุปผลการวิจัยในครั้งนี้

ผลการวิจัย

ผลการเปรียบเทียบความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูที่เข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างความอ่อนน้อมด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาแบบผสมผสานระยะก่อนและหลังการทดลองโดยใช้สถิติทดสอบคะแนนความต่าง (One Sample Dependent t-test) และตัวอย่างข้อคำถามแต่ละด้านปรากฏผลการวิเคราะห์ตามตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความอ่อนน้อมของนักศึกษาวิชาชีพครูด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบผสมผสานระยะก่อนและหลังการทดลอง

การทดสอบ	ก่อนทดลอง		หลังการทดลอง		t	p-value
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง	34.90	4.43	41.25	4.05	45.54*	0.000
1.1 ฉันรู้ว่าอารมณ์ตัวเองเป็นอย่างไรเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ทั้งดีและร้าย						
1.2 ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อเผชิญกับความไม่พอใจ						

การทดสอบ	ก่อนทดลอง		หลังการทดลอง		t	p-value
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1.3 ฉันแยกแยะได้ว่าตนเองกำลังคิดถูกหรือผิด						
2. ด้านการเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น	20.15	2.90	23.20	1.98	52.15*	0.000
2.1 ฉันภูมิใจในความรู้ความสามารถของตัวเอง						
2.2 ฉันรู้สึกเกรงใจเมื่อคนอื่นทำอะไรดี ๆ ให้กับฉัน						
2.3 ฉันเห็นใจเมื่อเห็นคนอื่นประสบกับความลำบาก						
3. ด้านการเปิดใจยอมรับ	35.60	4.63	40.95	3.47	52.75*	0.000
3.1 ฉันรู้ว่าข้อที่ควรปรับปรุงแก้ไขของฉันคืออะไร						
3.2 ฉันระบุได้ว่าฉันมีความถนัดในเรื่องใด						
3.3 ฉันให้อภัยเมื่อผู้อื่นทำผิดพลาด						
4. ด้านการรู้สึกสำนึกขอบคุณ	37.15	4.77	41.45	2.94	62.91	0.000*
4.1 ฉันรู้สึกถึงความหวังดีและปรารถนาดีของพ่อแม่						
4.2 ฉันรู้สึกขอบคุณครูอาจารย์ที่ตั้งใจอบรมพร่ำสอน						
4.3 ฉันอยากจะทำอะไรดี ๆ ให้กับสถานที่ ๆ ฉันเคยอยู่อาศัย						
5. ด้านการเอื้อเฟื้อช่วยเหลือ	33.95	4.33	40.25	3.80	47.25	0.000*
5.1 ฉันไม่อยู่เฉยเมื่อพบเห็นเพื่อนๆ กำลังช่วยกันทำงาน						
5.2 ฉันทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มกำลังความสามารถ						
5.3 ฉันเข้าไปช่วยครูอาจารย์ถือสิ่งของอุปกรณ์ต่าง ๆ						
เฉลี่ย	32.35	4.21	37.42	3.24	52.12*	0.000

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 2 พบว่า ผลของรูปแบบการเสริมสร้างความอ่อนนุ่มของนักศึกษาวิชาชีพครู ด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบผสมผสานในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ขณะที่ข้อคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อกิจกรรมพบว่า

“กิจกรรมที่ชอบที่สุดคือการที่ได้นั่งคุยกันในกลุ่ม เพราะทำให้เราได้รับฟังผู้อื่นมากขึ้นและรู้ว่า มีใครอีกคนที่คอยรับฟังเราได้”

“เป็นกิจกรรมที่ทำให้รู้จักตัวเองมากขึ้น และได้ระบายความรู้สึกที่ไม่เคยพูดหรือกล้าแสดงออกมาก่อน ก็ได้มาทำในการอบรมครั้งนี้”

“การเห็นคุณค่าในตัวเองให้มากขึ้น เชื่อในตัวเองว่าเราสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ตามที่เราคาดหวังอยากให้เป็น”

“เราโยยหาความรักจากที่อื่นโดยมองข้ามคนใกล้ตัวเราไป”

“พ่อแม่คือคนข้างหลังที่ดีที่สุดในชีวิต”

อภิปรายผล

1. การเสริมสร้างความอ่อนนุ่มของนักศึกษาวิชาชีพครูด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบผสมผสานที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีขั้นตอนกระบวนการซึ่งสอดคล้องกับวัยของผู้เรียนโดยคำนึงถึงหลักจิตวิทยาการเรียนรู้ มีกิจกรรมการฝึกสติแบบเคลื่อนไหวเพื่อให้ผู้เรียนไม่รู้สึกเบื่อหน่ายในชั้นเริ่มต้น เช่น การส่งแก้วน้ำแห่งสติ การนอนสมาธิ เป็นต้น ซึ่งเป็นแผนการเรียนรู้ในห้องเรียนแบบปกติ ขณะที่แบบออนไลน์ใช้คำถามชวนให้เกิดสติ เช่น ขณะนี้วางมือไว้ตรงไหน ฝ่าเท้ารู้สึกอย่างไร เป็นต้น เพื่อให้ผู้เรียนได้ตระหนักรู้ในความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมในปัจจุบันซึ่งส่งผลให้เกิดสมาธิ มีภาวะใจสงบที่พร้อมจะนำไปใช้งานในชั้นการเรียนรู้ ส่วนขั้นตอนถัดไปได้ร่วมกันสะท้อนและแลกเปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับปรากฏการณ์ภายใน (ความคิด ความรู้สึก) ที่เกิดขึ้นกับตนเอง จากนั้นจึงชี้แจงรูปแบบกิจกรรมที่จะร่วมกันทำเพื่อสร้างความเข้าใจเป็นเบื้องต้น ต่อด้วยการลงมือปฏิบัติกิจกรรมที่เตรียมไว้ในแต่ละแผน โดยมีผู้วิจัยทำหน้าที่กระบวนการ (Facilitator) คอยกำกับให้กระบวนการเรียนรู้เลื่อนไหลอย่างเป็นธรรมชาติ ขั้นสุดท้ายร่วมกันสะท้อนและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปนั้น สอดคล้องกับขั้นตอนการประยุกต์ใช้หลักจิตตปัญญาศึกษาของ สุพิชญา โคทวี (2555: 50) ที่นำมาใช้จัดกิจกรรมการเรียนรู้ประกอบด้วย ขั้นที่ 1 เตรียมความพร้อมด้วยการทำความสงบให้เกิดขึ้นผ่านกิจกรรม เช่น การฝึกสมาธิ การสวดมนต์ เป็นต้น ขั้นที่ 2 อธิบายวัตถุประสงค์ เนื้อหา ขั้นตอนกิจกรรมที่จะจัดขึ้น ขั้นที่ 3 ลงมือฝึกปฏิบัติในการทำกิจกรรมร่วมกัน และขั้นที่ 4 สรุปสะท้อนคิด เป็นขั้นร่วมกันเสนอมุมมองข้อคิดเห็นที่ได้เรียนรู้ไปแล้ว นอกจากนี้แต่ละขั้นของกิจกรรมยังนำเทคนิคจิตตปัญญาศึกษามาใช้ส่งผลให้นักศึกษาที่เข้าร่วมวิจัยเกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพได้แก่ เทคนิคการฟังอย่างลึกซึ้งโดยไม่ตัดสินพิพากษา การรู้จักเคารพให้เกียรติและยอมรับต่อประสบการณ์ของแต่ละคนซึ่งทำให้ผู้เรียนได้เปิดใจเรียนรู้คนอื่นมากขึ้นทั้งในแง่บวกและลบ เกิดความรักความเมตตาและความอ่อนนุ่มขึ้นในตน (ธนา นิลชัยโกวิทย์ และอดิสร จันทรสุข, 2559: 52) สอดคล้องกับการศึกษาของคุโรดะ (Kuroda Ariyabhorn, 2014: 1400) ที่นำกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษามาพัฒนานักศึกษาคูสอนภาษาจีนพบว่า ช่วยให้นักศึกษาพัฒนาความตั้งใจ รู้จักกำกับตัวเองด้านอารมณ์ มีความเห็นอกเห็นใจและมีเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น เกิดการเรียนรู้ที่ลึกซึ้งและสามารถสร้างความเข้มแข็งให้เกิดขึ้นแก่จิตใจได้ ตระหนักถึงคุณค่าและรู้สึกขอบคุณในความดี ความงาม และความจริง(เรื่องราว ประสบการณ์ มุมมอง ทศนคติ) ของกันและกันรวมถึงสิ่งแวดล้อมรอบข้างที่คอยเกื้อหนุนตนเอง เกิดจิตสำนึกเพื่อส่วนรวมและพร้อมจะทุ่มเทกำลังกายใจให้การช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วย

ความมีน้ำใจ สอดคล้องกับรูปแบบการส่งเสริมความมีวินัยในตนเองของ จุฑามณี เสาระโส และ ทศนสิรินทร์ สว่างบุญ (2560: 70) ที่ได้นำรูปแบบจิตตปัญญามาใช้จัดการเรียนรู้ซึ่งพบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม ผู้เรียนมีพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเองเพิ่มขึ้นเป็นต้นว่า พุดจาด้วยความสุภาพ ช่วยเหลือครูถือสิ่งของ รู้จักทำงานร่วมกับคนอื่น มีความรับผิดชอบ มีจิตอาสาและรู้จักปฏิบัติตนตามกฎเกณฑ์ของสังคม

2. นักศึกษาวิชาชีพครูที่เข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างความอ่อนน้อมด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาแบบผสมผสานมีคะแนนความอ่อนน้อมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงให้เห็นว่า ขั้นตอนกระบวนการที่นำมาใช้พัฒนาความอ่อนน้อมผ่านการจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาทั้งในห้องเรียนปกติและแบบออนไลน์ผ่านโปรแกรม Google Meet สามารถเสริมสร้างคุณลักษณะด้านความอ่อนน้อมของนักศึกษาครูได้ ช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ตนเอง รู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด พฤติกรรมที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ และช่วยส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ สังคมและสติปัญญา (Yang Gyeltshen, 2016: VI-VII) รู้จักประเมินข้อดี-ข้อบกพร่องตนเองตามความเป็นจริง เข้าใจความรู้สึกนึกคิดของคนอื่นและไม่ด่วนตัดสินด้วยอคติหรือยึดประสบการณ์ส่วนตัว เห็นคุณค่าความเป็นมนุษย์ของกันและกันที่ประกอบด้วยความจริง ความดีและความงามทำให้เกิดการยอมรับความแตกต่างของแต่ละคนพร้อมเคารพให้เกียรติและยินดีรับฟังข้อคิดเห็นที่แตกต่างไปจากตน มีพฤติกรรมและคำพูดที่สุภาพอ่อนโยนต่อกัน รู้จักชื่นชมยินดีในความสำเร็จของผู้อื่นและรู้สึกขอบคุณในความดีที่ผู้อื่นปฏิบัติต่อตน สอดคล้องกับ และกรวิกา สุวรรณกุล และคณะ (2560: 1808) ที่กล่าวว่า ความอ่อนน้อมเป็นลักษณะความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสุภาพ การเปิดใจยอมรับความคิดเห็นใหม่ๆ รับรู้ตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง มีการนับถือตนเองและผู้อื่น สามารถชื่นชมและขอบคุณบุคคลอื่นได้ ยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่น มีความจริงใจ มีความกรุณาต่อผู้อื่นและยินดีช่วยเหลือผู้อื่น และยังสอดคล้องกับ สีปะเสิด แก้วบัวบาน และ สวัสดิ์ โพธิวัฒน์ (2555: 92-93) ที่ได้ศึกษาสภาพปัญหาและการพัฒนามารยาทของนักศึกษาวิทยาลัยสหวันบริหารธุรกิจ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากพัฒนา นักศึกษาพุดจาสุภาพมากยิ่งขึ้น ให้ความเคารพและสำรวมขณะที่เข้าหาผู้ใหญ่ แสดงความอ่อนน้อมถ่อมตนด้วยการยกมือไหว้และรู้จักยกมือไหว้ต่อนักศึกษารุ่นพี่รุ่นน้อง เช่นเดียวกับ จรัส แก้วเป็ง (2546, หน้า 82-83) ที่ได้ศึกษาวิธีการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมด้านความเคารพ (คารวะธรรม) กับนักเรียนโรงเรียนเชียงคำวิทยา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมด้านความเคารพนอบน้อมต่อครู-อาจารย์ขณะเดินผ่านหรือการเข้าพบในสถานการณ์ต่าง ๆ มีความเคารพต่อเพื่อน เช่น การแสดงความชื่นชมยินดีเมื่อเพื่อนทำความดีและได้รับรางวัลและมีการแสดงพฤติกรรมอย่างมีสัมมาคารวะนอบน้อมต่อผู้ปกครองทั้งการพุดจาและการแสดงออกทางกิริยามารยาท

เมื่อพิจารณารายด้านของค่าคะแนนภายหลังการทดลอง พบว่า ด้านการมีเมตตาต่อตนเองและผู้อื่นมีคะแนนต่ำสุด ($\bar{X} = 23.20$, $S.D. = 1.98$) อาจเป็นเพราะนักศึกษากำลังอยู่ในช่วงวัยเรียนที่จะต้องทุ่มเทเพื่อศึกษาค้นคว้าองค์ความรู้ต่าง ๆ และยังต้องทำกิจกรรมของทางคณะและโปรแกรมวิชาที่จัดขึ้นจึงขาดความเอาใจใส่ที่จะดูแลตนเอง เห็นความสำคัญของงานมากกว่าจึงทำให้มองข้ามและขาดความรักความเมตตาที่มีต่อตนเอง นอกจากนี้ ยังมุ่งเพื่อที่จะเอาตัวรอดโดยเฉพาะการเรียนที่จะต้องถูกประเมินด้วยคะแนนสอบซึ่งมีการแข่งขันกันโดยพื้นฐานอยู่แล้วจึงทำให้ขาดความเห็นใจและเอาใจใส่ต่อคนอื่น ๆ ขณะที่ด้านความรู้สึกลำบากขอบคุณมีคะแนนสูงสุด ($\bar{X} = 41.45$, $S.D. = 2.94$) เนื่องด้วยหลังจากผ่านกิจกรรมแล้วทำให้นักศึกษาได้ตระหนักถึงคุณค่าสิ่งรอบข้างหรือบุคคลมากขึ้น เช่น บิดามารดา ครูอาจารย์ เพื่อนๆ เป็นต้น ทำให้เกิดความสำนึกต่อสิ่งที่บุคคลอื่นทำให้และเห็นแก่ตัวน้อยลง ยืนยันได้จากค่ากล่าวของ

นักศึกษาคนหนึ่งที่ว่า “การที่เราสนใจบุคคลอื่นมากกว่าคนที่คอยอยู่ข้าง ๆ เรามาตลอด จริง ๆ แล้ว ในขณะที่เราคิดว่าเราไม่มีใคร หรือรู้สึกไม่สำคัญสำหรับใคร แต่เรายังสำคัญสำหรับพ่อแม่อยู่เสมอ” ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการรู้สึกสำนึกขอบคุณผู้มีพระคุณภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 ครู อาจารย์และบุคลากรทางการศึกษาสามารถนำรูปแบบที่สร้างขึ้นไปประยุกต์ใช้พัฒนาคุณลักษณะตัวแปรด้านอื่น ๆ ของผู้เรียนได้ เช่น การมีจิตสำนึกสาธารณะ การเห็นคุณค่าตนเอง การมีวินัยในตนเอง เป็นต้น

1.2 แบบสอบถามความอ่อนน้อมที่พัฒนาขึ้นเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน ครู อาจารย์และบุคลากรทางการศึกษาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการวัดความอ่อนน้อมของผู้เรียนในระดับต่าง ๆ ได้เช่น ประถมศึกษา มัธยมศึกษา เป็นต้น

2. ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะด้านความอ่อนน้อม

2.2 ควรศึกษาเชิงประสบการณ์ร่วมด้วยผ่านการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมซึ่งเป็นเชิงคุณภาพ ภายหลังสิ้นสุดการจัดกระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อยืนยันผลการวิจัยเชิงปริมาณ

เอกสารอ้างอิง

- กรกนก ยงค์โกชน. (2561). *การพัฒนาบทเรียนออนไลน์ตามแนวทฤษฎีคอนสตรัคติวิสต์ วิชาประวัติศาสตร์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเขากะลาวิทยาคม*. [วิทยานิพนธ์ปริญญา การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยรัตนนคร.
- กรวิภา สุวรรณกุล, มณฑิรา จารุเพ็ง, พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และวิญญู อยู่ในศิล. (2560). การวิเคราะห์ องค์ประกอบของความอ่อนน้อมถ่อมตนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี. *วารสาร Veridian E-Journal Silpakorn University ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์และศิลปะ*, 10(2), 1803-1816.
- จรัล แก้วเป็ง. (2546). *การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมนักเรียนด้านคารวะธรรม โรงเรียนเชียงคำวิทยาคม อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.
- จุฑามณี เสาระโส และทัศนสิรินทร์ สว่างบุญ. (2560). การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความมีวินัยในตนเอง ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาสำหรับนักเรียนที่บกพร่องทางสติปัญญา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนกาฬสินธุ์ปัญญานุกูล จังหวัดกาฬสินธุ์. *วารสารการวัดผลการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 23(2), 64-72.
- ธนา นิลชัยโกวิท และ อติศร จันทร์สุข. (2559). *ศิลปะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง : คู่มือกระบวนการจิตตปัญญา* (พิมพ์ครั้งที่ 2). สำนักพิมพ์กุสยแดด.
- สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. (2563, 19 ธันวาคม). *พระราชโองการในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรแก่ผู้สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี*. https://www.ubu.ac.th/web/files_up/00046f2019081616591218.pdf

- สีปะเลิด แก้วบัวบาน และ สวัสดิ์ โพธิ์วัฒน์. (2555). การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนา
มารยาทของนักศึกษาวิทยาลัยสหวันบริหารธุรกิจ แขวงสหวันนะเขตสาธารณรัฐ
ประชาธิปไตยประชาชนลาว. *วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร*, 9(44), 85-
94.
- สุพัฒน์ เศรษฐมกุล. (2556). *กิจกรรมสร้างเสริมวินัยในตนเองของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏราช
นครินทร์ โดยการประยุกต์ใช้กระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา*. [วิทยานิพนธ์ปริญญา
การศึกษาศาสตรบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุพิชญา โคทวิ. (2555). จิตตปัญญาศึกษาทางเลือกใหม่ของการศึกษาไทย. *วารสารครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์*, 41-52.
<http://lib.edu.chula.ac.th/IWEBTEMP/25640514/4276168194145529.PDF>.
- Gyeltshen Yang. (2016). *Contemplative practices and learning: a holistic approach to
education in Bhutan*. The Graduate School of the University of Massachusetts
Amherst Doctor of philosophy, College of Education.
- Kuroda Ariyabhorn. (2014). *Contemplative Education Approaches to Teaching Teacher
Preparation Program*. Procedia Social and Behaviour Sciences, Published by
Elsevier Ltd,
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042814004224>.
- Peterson & Seligman. (2004). *Humility and Modesty*. Character Strengths and Virtues: A
Handbook and Classification. New York: Oxford University Press.
- Tangney J.P. (2002). *Humility*. Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford
University Press.