ผลของการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญาที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเอง ของนักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี

กิตติศักดิ์ เมฆปั้น
ภาควิชาศึกษาทั่วไป วิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กระทรวงวัฒนธรรม

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาก่อนและหลังการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญา โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาเรียนวิชากีฬาเพื่อสุขภาพ ภาคปลาย ปีการศึกษา 2566 จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ 1) แผนการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญา และ 2) แบบประเมินความภูมิใจในตนเอง การวิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ค่าสถิติที แบบไม่อิสระ การวิเคราะห์เนื้อหา และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนและหลังทดลอง โดยใช้สถิติ t-test (Paired Samples Test) โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความเหมาะสมของแบบประเมินการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญา อยู่ในระดับมากที่สุดมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.69±0.19

2. แบบประเมินความภาคภูมิใจของนักศึกษาที่ได้รับการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญา จำนวน 20 ข้อ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีคุณภาพสามารถนำไปใช้ได้ มีค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา 0.66-1.00 และได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.97

3. การเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาก่อนและหลังการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญา มีความแตกต่างของค่าเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

คำสำคัญ: วิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี; ความภาคภูมิใจในตนเอง; การจัดกิจกรรมจิตตปัญญา

Corresponding Author: ว่าที่ ร.ต. ดร.กิตติศักดิ์ เมฆปั้น วิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กระทรวงวัฒนธรรม
Email: makpan6879@gmail.com

THE EFFECTS OF PSYCHO-INTELLECTUAL ACTIVE SUPHANBURI COLLEGE OF FINE ARTS

Kittisak Makpan
Department of General Studies, Suphanburi College of Fine Arts,
Bunditpatanasilpa Institute, Ministry of Culture

Abstract

The purposes of this study were to study and compare the self-esteem of students before and after organizing contemplative activities. The sample group consisted of 20 students studying sports for health in the final part of 2nd semester, the academic year 2023. The instruments used to collect data were 1) a mental activity plan and 2) a self-esteem assessment form. Statistics analyzed the data, percentage, mean, standard deviation, Cronbach's alpha coefficient, independent t-test, content analysis and comparing the means before and after the experiment using the t-test (paired samples t-test). The significant difference level was set at the .05 level.

Results were found that: -

1. The assessment form for disposal activities on contemplative thinking is appropriate at the highest level with a total mean of 4.69±0.19.

2. Assessment of pride of students who received contemplative activities 20 items. The researchers developed it as a quality assessment that can be used. It has a content reliability value of 0.66-1.00 and a reliability value of 0.97.

3. Comparison of students' self-esteem before and after disposal of contemplative activities was found there is a difference of means after the experiment than before the experiment of recipients of mental-intellectual activities statistically significant at 0.05.

Keywords: Suphanburi College of Fine Arts, Self-Esteem, Contemplative Activities

Corresponding Author:Acting Sub Lt. Kittisak Makpan, Ph.D, Suphanburi Fine College Bunditpatanasilpa Institute Ministry of Culture Email: makpan6879@gmail.com

บทนำ

จากกระแสความเปลี่ยนแปลงของโลกมีความสลับซับซ้อนและเชื่อมโยงกันมากขึ้น มีการนำเอาเทคโนโลยีและการใช้ความรู้เป็นฐานในการพัฒนา ส่งผลให้ทุกองค์กรย่อมไม่สามารถหลีกเลี่ยงผลกระทบจากกระแสโลกาภิวัตน์ได้ประเทศไทยก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงผลกระทบนี้ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และการเมืองการปกครอง ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตและสุขภาพจิตของประชาชนทั้งในสถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา และสถาบันสังคมอื่นๆ สอดคล้องกับสมบัติ กาญจนกิจ (Sombat Kanjanakit, 2014) กล่าวว่า สังคมไทยในปัจจุบันมีวิถีชีวิตเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วตามยุคสมัยของข้อมูลข่าวสารและโลกาภิวัตน์ ทุกคนต้องขวนขวายรีบเร่งเพราะเป็นสังคมผู้บริโภค มุ่งเน้นรายได้หรือวัตถุธรรมเพื่อสร้างความเป็นอยู่ที่ดีกว่า ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วนี้ก่อให้เกิดความเสี่ยงตามมา เช่น มีพฤติกรรมที่นำไปสู่ปัญหาความล้มเหลวทางการเรียน และความล้มเหลวในชีวิต ดังที่ปรากฏอยู่ในสื่อสังคมออนไลน์ ไม่ว่าเป็น Facebook Line Twitter Google Instagram YouTube และอื่น ๆ ซึ่งเกี่ยวกับการติดยาเสพติด เป็นนักเลงอันธพาล มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีเพศสัมพันธ์อย่างไม่เหมาะสม เป็นโรคซึมเศร้า และการพยายามฆ่าตัวตาย ซึ่งเนื่องจากเป็นพฤติกรรมภายในที่ไม่สามารถสังเกตเห็นได้ ในความคิด ความรู้สึก (Somphot Iam Proverbs, 2019)

นอกจากนี้ ความภาคภูมิใจยังเป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลทำงานสำเร็จตามเป้าหมายที่พึงประสงค์และช่วย แก้ปัญหาอื่นๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมไทยได้อีกด้วย ซึ่งตรงกับ พิชญ์ชิสา อภิกุลวราศิษฐ์ (Patycisar Apikunwarasit, 2017) ที่ว่าในวัยเรียนหากได้รับการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองก็จะทำให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ลดความวิตกกังวลในการเรียน ลดความเครียด อันเป็นสาเหตุในการเกิดภาวะซึมเศร้า และการแก้ไขปัญหาด้วยวิธีทำร้ายตนเอง ซึ่งหากส่งเสริมให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองที่สูงก็จะเป็นสิ่งป้องกันจากปัญหาดังกล่าวได้ โดยเฉพาะการเรียนในระดับปริญญาตรีที่ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง จะประสบความล้มเหลวทางด้านการเรียน ด้านการงาน ด้านมนุษย์สัมพันธ์ และความล้มเหลวในชีวิตทุกด้าน สอดคล้องกับธัญญภัสร์ ศิรธัชนราโรจน์ (Thanyaphat Siratatnararojana, 2017) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองหมายถึงผลรวมของการรับรู้ที่มีต่อตนเอง การตัดสินคุณค่าตนเองจากการประสบความสำเร็จ ความล้มเหลว การได้รับการยอมรับโดยแสดงออก ดังนั้นความภาคภูมิใจจึงเป็นคุณลักษณะที่นักศึกษาต้องได้รับการส่งเสริม เพราะเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาบุคลิกภาพที่ส่งผลให้มีความเป็นตัวของตัวเอง กล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออก และสามารถปรับเปลี่ยนตนเองเข้ากับสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม ดังที่ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) กล่าวว่า การที่บุคคลเชื่อว่าตนเองมีความสามารถ มีความสำคัญ ได้รับความสำเร็จ และมีคุณค่าความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เป็นการตัดสินคุณค่าของตนเองที่แสดงออกถึงการยอมรับและชื่นชมตนเอง ซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นเกิดความภาคภูมิในตนเองที่จะทำสิ่งต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ (Maslow, 1954)

วิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี ได้ให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง ดังจะเห็นได้จากปรัชญาของวิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี ที่ว่า “สร้างสรรค์ศิลปะ พัฒนาสังคม สร้างคนให้มีธรรม” ซึ่งมียุทธศาสตร์ที่ส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองก็ คือ การพัฒนาทักษะและศักยภาพของผู้เรียนที่ส่งเสริมในศตวรรษที่ 21 และนโยบายไทยแลนด์ 4.0 จัดให้มีกระบวนการและกิจกรรมที่หลากหลายในการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองโดยผ่านการจัดกิจกรรมตามหลักจิตตปัญญา 7C’s ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย ยุพิน ศรีชาติ (Yupin Srichat, 2019) การจัดกิจกรรมจิตตปัญญาเกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง โดยผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญญา และแสดงออกมาอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับภวิกา ภักษา (Phawika Paksa, 2020) กล่าวว่า จิตตปัญญาเป็นกระบวนการเรียนรู้โดยใช้จิตและกระบวนการคิดจนก่อให้เกิดปัญญามาใช้พิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างใคร่ครวญ ที่มุ่งเน้นให้เกิดการเข้าใจในตนเอง ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมรอบตัวโดยปราศจากอคติและสอดคล้องกับความเป็นจริง เห็นคุณค่าของสิ่งต่างๆ และสามารถเชื่อมโยงสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เป็นแนวทางการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง และให้

ความสำคัญกับการพัฒนาความตระหนักรู้แบบองค์รวม การเข้าถึงความจริงของชีวิต ในเรื่องการเรียนรู้อย่างใคร่ครวญ การสังเกตอย่างมีสติต่อการเปลี่ยนแปลงภายในของตนเองที่เกิดขึ้นจากการเผชิญกับผู้อื่นและโลกภายนอกผ่านรูปแบบกระบวนการ (Apat Tiewtrakul, 2018) ซึ่งการส่งเสริมการเรียนรู้เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่วิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี จัดให้ก็ คือ “กิจกรรมการสอน” ซึ่งจะมุ่งเน้น ให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง มีการนำเอานวัตกรรมใหม่ ๆ มาใช้ในการเรียนการสอนหลากหลาย วิธี เช่น การสอนแบบโครงการ การสอนแบบองค์รวม และการจัดกิจกรรมที่เน้นคุณค่าในตัวผู้เรียน การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ดังนั้นผู้วิจัยในฐานะที่เป็นอาจารย์พลศึกษา วิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กระทรวงวัฒนธรรม จึงมีความสนใจและที่จะนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาไปใช้ในกระบวนการพัฒนานักศึกษาให้มีความภาคภูมิใจในตนเอง และให้นักศึกษาได้เห็นคุณค่าในตัวเอง เห็นคุณค่าผู้อื่น มีความเชื่อมั่นในตนเองและมีจิตใจดี ประโยชน์ที่ได้จากการวิจัยจะเป็นแนวทางที่อาจารย์สามารถนำไปใช้ในกิจกรรม ที่ต้องการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษา แล้วยังเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตของนักเรียน นักศึกษา ในโรงเรียน วิทยาลัย มหาวิทยาลัย ผู้ซึ่งเป็นทรัพยากรอันมีคุณค่าและสำคัญของประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความภาคภูมิใจของนักศึกษาที่ได้รับการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญา
2. เพื่อเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาก่อนและหลังการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมแบบจิตปัญญาที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี ซึ่งมีขอบเขตการศึกษา ดังนี้

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรีระดับปริญญาตรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 จำนวนทั้งสิ้น 62 คน

กลุ่มตัวอย่างการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นการสุ่มตัวอย่างมาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ผู้ที่เป็นนักศึกษาเรียนวิชากีฬาเพื่อสุขภาพ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 20 คน

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

เป็นนักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี เรียนวิชากีฬาเพื่อสุขภาพ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 ที่สมัครใจจะเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้พร้อมทั้งเซ็นใบแสดงความยินยอมของการเข้าร่วมวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือวิจัยเรื่องการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญาที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี ประกอบไปด้วย 1) แผนการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญา จำนวน 8 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมถนนชีวิต กิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพทางกาย กิจกรรมการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย กิจกรรมโภชนาการเพื่อสุขภาพ กิจกรรมพัฒนาทักษะทางกาย กิจกรรมกีฬาเพื่อสุขภาพ กิจกรรมความปลอดภัยทางน้ำ และกิจกรรมการสะท้อนตนเองและการสรุปผล 2) แบบประเมินความภูมิใจในตนเอง จำนวน 20 ข้อ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

การจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญา

1. ศึกษารายละเอียดของข้อมูล ทฤษฎี หลักการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญา โดยศึกษาค้นคว้าจากตำรา วิชาการ เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ และสภาพปัญหา เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปออกแบบงานวิจัยและสร้างเครื่องมือในแผนการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญา โดยใช้หลักจิตตปัญญา 7 (7C’s)

ประกอบด้วย 1) การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) 2) ความรักความเมตตา (Compassion) 3) การเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection) 4) การเผชิญ (Confronting) 5) ความต่อเนื่อง (Continuity) 6) ความมุ่งมั่น (Commitment) 7) ชุมชนการเรียนรู้ (Community)

2. ผู้วิจัยนำแผนการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญา จำนวน 8 กิจกรรม ที่สร้างขึ้นเสนอต่อตรวจสอบความความเที่ยงตรงด้านเนื้อหา (Content Validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิด้านพลศึกษา จำนวน 3 ท่าน เพื่อวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC: (Index of Item Objective Congruence) ของแผนการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญา และการประเมินแผนการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญาที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี ในส่วนความเหมาะสมมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.69±0.19

3. นำแผนการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญามาปรับปรุงแก้ไขข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ และนำแผนกิจกรรมที่แก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อตรวจสอบของข้อคำถามในการแก้ไข แล้วนำมาจัดแผนการจัดกิจกรรมที่สมบูรณ์

4. นำแผนการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญาที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี นำไปทดลองใช้ (Try Out) จำนวน 8 กิจกรรม ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เลือกแบบเจาะจงเจาะจง (Purposive Sampling) โดยคัดเลือกคุณสมบัติที่เป็นนักศึกษาในสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ที่เรียนวิชากีฬาเพื่อสุขภาพ ในตามบริบทของสภาพความเป็นจริงเพื่อหาข้อบกพร่องของการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญาและนำมาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

แบบประเมินความภูมิใจในตนเอง

1. ศึกษาข้อมูลรายละเอียดของข้อมูล ทฤษฎี หลักการความภูมิใจในตนเองโดย ศึกษาค้นคว้าจากตำรา วิชาการ เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ และสภาพปัญหาในความภาคภูมิใจในตนเอง เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปออกแบบงานวิจัยและสร้างเครื่องมือในแบบประเมินความภูมิใจในตนเองโดยศึกษาตามแนวคิดของทฤษฎีเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง (Coopersmith, 1981; Branden, 1981; Heatherton; & Polivy, 1991; Maslow, 1954)

2. ร่างแบบประเมินแล้วตรวจสอบความความเที่ยงตรงด้านเนื้อหา (Content Validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา 3 ท่าน เพื่อวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC (Index of Item Objective Congruence) ด้วยการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์การวิจัยกับข้อคำถาม (IOC: Index of Item Objective Congruence) ซึ่งอยู่ระหว่าง 0.66 – 1.00 และทดสอบค่าความเชื่อมั่น (Reliability)

3. นำแบบประเมินความภาคภูมิใจในตนเองมาปรับปรุงแก้ไขข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ และแบบประเมินความภาคภูมิใจในตนเอง ที่แก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อตรวจสอบของข้อคำถามในการแก้ไขแล้วนำมาสร้างแบบประเมินความภาคภูมิใจในตนเองที่สมบูรณ์

4. นำแบบประเมินความภาคภูมิใจในตนเองไปทดลองใช้ Try Out ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน (เลือกแบบเจาะจงเจาะจง (Purposive Sampling) โดยคัดเลือกคุณสมบัติที่เป็นนักศึกษาในสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ที่เรียนวิชากีฬาเพื่อสุขภาพ เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (α- Coefficient) ซึ่งเท่ากับ 0.97

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจริยธรรมมนุษย์จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยมนุษย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสินธร โดยได้รับอนุมัติหนังสือรับรองเลขที่ SCPHYLIRB-2566/266

2. ผู้วิจัยทำหนังสือจากผู้อำนวยการวิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี เพื่อขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือในการวิจัย เรื่องการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญาที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี ประกอบด้วย

2.1 แผนการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญา จำนวน 3 ท่าน

2.2 แบบประเมินความภูมิใจในตนเอง จำนวน 3 ท่าน

3. นัดหมายการทำแบบประเมินความภาคภูมิใจในตนเอง ตามวันเวลาที่ได้นัดหมาย โดยผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ ก่อนทดลองใช้แผนการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญา และแบบประเมินความภูมิใจในตนเอง ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญา โดยเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS FOR WINDOWS ในการวิเคราะห์ ดังนี้

แผนการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญา

การวิเคราะห์ข้อมูลการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญา โดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

แบบประเมินความภูมิใจในตนเอง

1. วิเคราะห์ข้อมูลของแบบประเมิน โดยใช้ วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

2. หาค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความภาคภูมิใจในตนเองด้วย โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (α- Coefficient) มีค่าความเชื่อมั่น 0.97 และการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป ด้วยวิธีหาค่าอำนาจจำแนก (r) ใช้การหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของคะแนนระหว่างคะแนนรายข้อ กับคะแนนรวม (Item-Total Correlation) โดยใช้สูตร R Item-Total

3. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานโดยหาค่าความถี่ (Frequency) หาค่าร้อยละ (Percentage) และค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญาที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี

4. วิเคราะห์การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญาที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี ระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลอง

ผลการวิจัย

1. แผนการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญา

ตารางที่ 1 ผลการประเมินความเหมาะสมการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญาที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี

การประเมิน	$\bar{x}$	S.D.	ความหมาย
1. ทฤษฎี แนวคิดในการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญามีความเหมาะสม	4.67	0.58	มากที่สุด
2. วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญามีความเหมาะสม	4.33	0.58	มาก
3. วิธีการสอนและกิจกรรมการเรียนการสอนการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญามีความเหมาะสม	4.67	0.58	มากที่สุด
4. เนื้อหา/แนวคิดการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญามีความเหมาะสม	4.67	0.58	มากที่สุด
5. การจัดกิจกรรมของการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญาอธิบายได้ชัดเจน	5.00	0.0	มากที่สุด
6. สื่อการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญาที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรีมีความเหมาะสม	4.33	0.58	มาก
7. การวัดประเมินผลการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญามีความเหมาะสม	5.00	0.0	มากที่สุด
8. การจัดกิจกรรมตามแบบจิตตปัญญาสามารถเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองได้	5.00	0.0	มากที่สุด
9. กรอบพัฒนาการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญาสามารถกำหนดกิจกรรมการพัฒนาเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองได้	5.00	0.0	มากที่สุด

ตารางที่ 1 ต่อ

การประเมิน	$\bar{x}$	S.D.	ความหมาย
10. ความเหมาะสมกิจกรรมเป็นลำดับขั้นตอน ครบถ้วนสอดคล้องในการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญา	4.67	0.58	มากที่สุด
11. การจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญามีความเหมาะสมในนักศึกษา	4.33	0.58	มาก
12. การจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญาสามารถนำไปใช้ได้จริง	4.67	0.58	มากที่สุด
รวม	**4.69**	**0.19**	**มากที่สุด**

จากตารางที่ 1 พบว่า จากความเหมาะสมการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญาที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี จากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน พบว่า มีค่าเฉลี่ยรวมในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ =4.69, S.D. =0.19) แสดงว่า การจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญาที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี มีความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญามีต่อความภาคภูมิใจในตนเองมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยประเด็นที่มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ทฤษฎีแนวคิดในการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญามีความเหมาะสม, วิธีการสอนและกิจกรรมการเรียนการสอนการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญามีความเหมาะสม เนื้อหา/แนวคิดการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญามีความเหมาะสม การจัดกิจกรรมของการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญาอธิบายได้ชัดเจน การวัดประเมินผลการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญามีความเหมาะสม การจัดกิจกรรมตามการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญาสามารถเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองได้ กรอบพัฒนาการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญาสามารถกำหนดกิจกรรมการพัฒนาเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองได้ ความเหมาะสมกิจกรรมเป็นลำดับขั้นตอน ครบถ้วนสอดคล้องในการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญา การจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญาสามารถนำไปใช้ได้จริง และประเด็นที่มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก คือ สื่อการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญาที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของ นักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรีมีความเหมาะสม และการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญามีความเหมาะสมในนักศึกษา

2 แบบประเมินเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับผลการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญาที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี โดยแสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในพฤติกรรมความภาคภูมิใจ ซึ่งเสนอผลการวิเคราะห์ปรากฏรายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความภูมิใจในตนเอง

ข้อ	รายการ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
		$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
1	ฉันทำกิจกรรมในการเรียนวิชากีฬาเพื่อสุขภาพได้ด้วยตนเอง	3.95	0.76	4.40	0.60
2	ฉันบอกเหตุผลในการกระทำของตนเองได้	3.90	0.64	4.60	0.50
3	ฉันมีความรับผิดชอบในการทำกิจกรรม	3.85	0.75	4.75	0.44
4	ฉันสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตนเอง	3.90	0.72	4.45	0.76
5	ฉันพอใจในความสามารถของตนเอง	3.85	0.75	4.25	0.44
6	ฉันให้ความช่วยเหลือเมื่อเพื่อนต้องการความช่วยเหลือ	3.90	0.85	4.30	0.80
7	ฉันให้คำแนะนำเมื่อเพื่อนต้องการความช่วยเหลือ	3.80	0.83	4.20	0.52
8	ฉันยินดีแบ่งปันของให้เพื่อน	4.40	0.82	4.80	0.41
9	ฉันมองโลกในแง่ดี	3.80	1.01	4.30	0.86
10	ฉันร่าเริง แจ่มใสกับทุกคน	4.05	0.83	4.70	0.57
11	ฉันกล้าพูดบอกความต้องการของตนเอง	3.70	1.17	4.10	1.07

ตารางที่ 2 ต่อ

ข้อ	รายการ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
		$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
12	ฉันกล้าแสดงความคิดเห็นขณะทำกิจกรรม	3.50	0.89	4.15	0.37
13	ฉันกล้าตัดสินใจด้วยความมั่นใจเมื่อมีโอกาสทำงาน	3.75	0.85	4.35	0.67
14	ไม่ว่าจะทำสิ่งใด ฉันมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ	3.60	0.75	4.20	0.77
15	ฉันสามารถเป็นผู้นำให้คนอื่น	3.35	0.59	4.05	0.39
16	ฉันให้เพื่อนมีส่วนร่วมกับการทำกิจกรรม	4.00	0.73	4.50	0.69
17	ฉันยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน	4.05	0.89	4.45	0.76
18	ฉันมีความสุขเมื่อมีเพื่อนใหม่เพิ่มขึ้น	3.55	0.83	4.10	0.45
19	ฉันชอบฟังความคิดเห็นผู้อื่นเพราะได้ความรู้หลากหลาย	3.55	0.83	4.05	0.69
20	ฉันแสดงการยกย่องและชื่นชมเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ	4.10	0.85	4.60	0.68
	รวม	**3.84**	**0.23**	**4.37**	**0.24**

จากตารางที่ 2 พบว่า ความภาคภูมิใจก่อนทดลอง มีค่าเฉลี่ยรวม (3.84±0.23) โดยข้อ 8 ฉันยินดีแบ่งปันของให้เพื่อน ($\bar{x}$ =4.40±0.82) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือข้อ 20 ฉันแสดงการยกย่องและชื่นชมเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ ($\bar{x}$ =4.10±0.85) ตามลำดับ และข้อ 15 ฉันสามารถเป็นผู้นำให้คนอื่น อยู่ในลำดับสุดท้าย ($\bar{x}$ = 3.35±0.59)

ความภาคภูมิใจหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยรวม ($\bar{x}$=4.37±0.24) โดยข้อ 8 ฉันยินดีแบ่งปันของให้เพื่อน ($\bar{X}$ =4.80±0.41) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือข้อ 10 ฉันร่าเริง แจ่มใสกับทุกคน ($\bar{x}$=4.70±0.57) ตามลำดับ ซึ่งข้อ 15 ฉันสามารถเป็นผู้นำให้คนอื่น ($\bar{x}$=4.05±0.39) และข้อ 19 ฉันชอบฟังความคิดเห็นผู้อื่นเพราะได้ความรู้หลากหลาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากันอยู่ในลำดับสุดท้าย ($\bar{x}$=4.05±0.69)

วิเคราะห์การเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเอง

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับผลการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญาที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี ระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลอง

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญาที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี ระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลอง

กลุ่มทดลอง	n	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.
ก่อนทดลอง	20	3.84	0.85	-13.66	0.00*
หลังทดลอง	20	4.37	0.67		

* P < .05

จากตารางที่ 3 พบว่า การเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี ก่อนทดลองและหลังทดลอง พบว่า หลังการทดลองนักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี มีความภาคภูมิใจในตนเอง สูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งมีค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง ($\bar{x}$=3.84±0.82) และหลังการทดลอง ($\bar{x}$=4.37±0.67)

อภิปรายผลการวิจัย

จากการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญาที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี ผู้วิจัยอภิปรายผล ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยโดยมีดังนี้

1. การจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญาเป็นการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้ให้มีความภาคภูมิใจในตนเอง โดยผ่านกิจกรรมการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญา จำนวน 8 กิจกรรม ได้แก่ 1. กิจกรรมถนนชีวิต 2. กิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 3. กิจกรรมการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย 4. กิจกรรมโภชนาการเพื่อสุขภาพ 5. กิจกรรมพัฒนาทักษะทางกาย 6. กิจกรรมกีฬาเพื่อสุขภาพ 7. กิจกรรมความปลอดภัยทางน้ำ 8. กิจกรรมการสะท้อนตนเองและการสรุปผล ซึ่งมีความเหมาะสมของแบบประเมินการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญา ในหัวข้อแผนการจัดกิจกรรม วัตถุประสงค์ เนื้อหา/แนวคิด วิธีการสอนและกิจกรรมการเรียนการสอน สื่อการเรียนการสอน การวัดพฤติกรรม และบันทึกหลังการจัดกิจกรรม ซึ่งมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุดมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.69 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.19 ซึ่งผู้สอนที่นำกิจกรรมโดยการใช้แผนการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญาไปใช้นั้น ต้องศึกษาแผนเป็นอย่างดี เพื่อความแม่นยำในการดำเนินการและระยะเวลา เพื่อทำให้ผู้เรียนมีความรู้สึกเชื่อมั่นในตัวผู้สอนมากขึ้น และในระหว่างการจัดกิจกรรมผู้สอนได้ช่วยให้ความเห็นหรือช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนมีความมั่นใจ มีความเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถเชื่อมโยงความรู้ต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับวิจารณ์ พานิช (Vicharn Panich, 2015) ได้กล่าวว่า จิตตปัญญาเกิดขึ้นภายใต้สิ่งแวดล้อมที่เห็นคุณค่าของการเรียนรู้ด้านใน คือ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของบุคคล การมีเมตตาอาทร ช่วยเหลือเกื้อกูล ตลอดจนการให้ความสำคัญและเอาใจใส่จิตใจของผู้เรียนในการจัดการเรียนการสอน ซึ่งตรงกับงานวิจัยของอาพัทธ์ เตียวตระกูล (Arpat Tiewtrakul, 2018) ได้สรุปไว้ว่า กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาเป็นการศึกษารูปแบบหนึ่งที่มีความสอดคล้องกับหลักการจัดการศึกษาระดับสากลและระดับชาติที่เน้นการพัฒนาอย่างเป็นองค์รวม สามารถสอดแทรกในการจัดการเรียนการสอน เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกการเป็นผู้นำกิจกรรมอย่างมีสติรู้ตัว ผ่านการทำกิจกรรมสุนทรียสนทนา เรียนโดยสังคมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และเป็นผู้สรุปเชื่อมโยงการเรียนรู้ผ่านการใคร่ครวญของตนเอง ส่งผลให้ผู้เรียนเรียนรู้อย่างมีความสุขเห็นคุณค่าของเนื้อหาที่จะนำไปสู่ภาคปฏิบัติ ส่งผลต่อความสัมพันธ์กับสังคม เชื่อมโยงเนื้อหาเข้ากับชีวิตจริงได้ จากงานวิจัยชี้ให้เห็นว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความต้องการพื้นฐานช่วยให้สามารถเผชิญหน้ากับสิ่งต่างๆได้อย่างมั่นใจ โดยเกิดจากการประเมินคุณค่าและความสามารถของตน ซึ่งมีผลต่อรากฐานทางบุคลิกภาพถ้าประเมินตัวเองสูงเกินไปจะทำให้ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเองก็จะลดลงจึงมีผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรมที่แสดงออกไป ดังนั้นหากสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตัวเองที่มีความเกี่ยวข้องสอดคล้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง สามารถตระหนักถึงศักยภาพและความสามารถที่ตนเองมีได้ถ้าได้รับประสบการณ์ อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการเรียนรู้การปรับเจตคติของตนเองมองตนเองใหม่ด้วยการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม (Thanyaphat Siratatnararojana, 2017) ย่อมสามารถทำให้บุคคลประสบความสำเร็จและยังทำให้เราดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข (Mental Health Office Ministry of Public Health, 2022)

2. การจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญา ควรเน้นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้คิด ค้นพบข้อมูลด้วยตนเอง สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ให้กับผู้เรียน กระตุ้นการให้ความคิด ให้คำปรึกษา ส่งเสริมความรู้ให้ตรงกับจุดประสงค์และผู้สอนจะต้องยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ให้ผู้เรียนทุกคนมีส่วนรับผิดชอบในการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นให้มีความรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญ โดยการกระตุ้นให้ผู้เรียนชื่นชมในความสามารถของตนเองและผู้อื่นจะทำให้ประสบความสำเร็จในการทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง อันจะนำไปสู่ความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับสุรางค์ โค้วตระกูล (Surang Khowtrakul, 2022) ที่ได้กล่าวว่า การเสนอแนวทางการช่วยเหลือผู้เรียนที่มีความภาคภูมิใจต่ำ โดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมรับผิดชอบในงานหรือกิจกรรมตามวุฒิภาวะของผู้เรียน ให้กำลังใจและแรงเสริมเมื่อผู้เรียนทำกิจกรรมสำเร็จจะนำไปสู่การเห็นความสามารถควรมีคุณค่าและความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี ส่วนมากที่มีค่าเฉลี่ยรวมก่อนการทดลองอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}$=3.84±0.23) และหลังการทดลองอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x}$=4.37±0.24) เมื่อดูรายข้อ พบว่าค่าเฉลี่ยสูงอันดับแรกก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ได้แก่ ฉันยินดีแบ่งปันของให้เพื่อน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการเห็นคุณค่าในตัวเองการที่เรามีน้ำใจเห็นคุณค่าในเพื่อน ช่วยเหลือเกื้อกูลแบ่งปันเสียสละความความสุขของ

ตนเองเพื่อทำประโยชน์ต่อผู้อื่น นอกจากนั้นแล้วการเป็นผู้มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น ยังสะท้อนความไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนด้วยการเห็นผลประโยชน์ของส่วนรวมมาก่อนประโยชน์ส่วนตนนั้นทำให้เราเสียสละการยึดตนเองเป็นสิ่งที่ตั้งลงได้ซึ่งหากมีมากเท่าไหร่ ก็จะส่งผลต่อมุมมองในการดำเนินชีวิตที่จะสงบเย็นขึ้นได้มากเท่านั้น (Office of the Health Promotion Fund, 2022) ดังนั้นการที่มีความรู้สึกดีในตัวเองมักจะมีชีวิตที่มีความสุขมากขึ้น เพราะการมีคุณค่าในตนเองเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองสูง คือ บุคคลที่มีการรับรู้ตนเองตามความเป็นจริง ไม่ประเมินตนเองสูงหรือต่างจนเกินไป มีเป้าหมายที่ชัดเจน โดยความคาดหวังนั้นอยู่ในพื้นฐานของความเป็นไปได้ มีความเชื่อมั่นในศักยภาพตน มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ยอมรับและพร้อมปรับเปลี่ยนตนให้บรรลุเป้าหมายที่คาดหวัง รู้จักการให้กำลังใจตนเอง มีความคิดเชิงบวกต่อสังคม กล้าแสดงความคิดเห็น เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และมีจิตใจเอื้ออาทรพร้อมช่วยเหลือผู้อื่น (Nawaphorn Sunonthanam, 2018)

3. หลังการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญาที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี ซึ่งผลการทดลองของการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญาก่อนการทดลองพบว่า ค่าเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรีก่อนจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญาและหลังจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญามีความแตกต่างกันในทุกด้าน ซึ่งก่อนจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญามีความภาคภูมิใจในตนเองโดยรวมอยู่ในระดับค่าเฉลี่ย 3.84±0.23 แต่หลังจากที่ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมแบบจิตตปัญญาที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเอง จำนวน 8 กิจกรรม พบว่า มีค่าเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้น โดยรวมอยู่ในระดับค่าเฉลี่ย 4.37±0.24 และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญาที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี ระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลองพบว่ามีความแตกต่างกัน พอสรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญา สามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรีได้อย่างมีประสิทธิภาพ และส่งผลให้การเรียนมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นอีกด้วย เพราะการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาเป็นการเรียนรู้ที่นำไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมซึ่งเน้นการลงมือปฏิบัติให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ สมสิทธิ์ อัสดรนิธี (Somsit Asdornnithee, 2013) จิตตปัญญาเป็นกระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญโดยเน้นที่กระบวนการเรียนรู้ที่ได้ความรู้จากประสบการณ์การใคร่ครวญด้วยใจ ทำให้สัมผัสได้ถึงคุณค่าของการเรียนรู้ด้านในทำให้เกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น รวมไปถึงการเข้าใจเชื่อมโยงสัมพันธ์ระหว่างกันซึ่งนำไปสู่การปรับตัวในสังคม จนนำไปสู่การตระหนักคุณค่าของตนเองและเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งมีความรู้สึกทางบวกที่มีต่อตนเองเป็นส่วนสำคัญมีต่อความภาคภูมิใจในตนเอง (Apicha Daengjamroon, 2020)

ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องผลการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญาที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะได้ดังต่อไปนี้

ข้อเสนอแนะในการนำการจัดกิจกรรมไปใช้

จากผลการวิจัยพบว่า การจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญาที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเอง ผู้วิจัยขอเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ดังนี้

1. ผู้ที่นำไปประยุกต์ใช้ หรือ ผู้สอนควรมีการศึกษาการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญาโดยทำความเข้าใจขั้นตอนแต่ละขั้นตอนของกิจกรรมแบบจิตตปัญญาที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเอง ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นอย่างถ่องแท้ในรูปแบบการจัดกิจกรรมตามหลักจิตตปัญญา 7C’s และกระบวนการการจัดกิจกรรมที่มีความหลากหลายเพื่อประโยชน์ที่ผู้เรียนจะได้รับให้มากที่สุด

2. การจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญาที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเอง ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยการจัดกิจกรรมต้องคำนึงถึงความสามารถของผู้เรียนแต่ละคน โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง การจัดกิจกรรมควรเริ่มต้นจากพื้นฐานและมีวิธีที่หลากหลาย เพื่อให้ผู้เรียนอยากร่วมกิจกรรมด้วยความสนุกสนาน

3. การจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญาที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเอง ควรสอดแทรกหรือบูรณาการทักษะชีวิตเข้าไปในการจัดกิจกรรม โดยให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของของกระบวนการเรียนรู้ และเน้นการเรียนรู้ผ่านการทำและปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันของผู้เรียน ด้วยกิจกรรมที่หลากหลายเหมาะสมกับสภาพแวดล้อม เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ต่างๆ เพื่อให้การเรียนรู้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ผลการวิจัยในครั้งนี้มีข้อเสนอแนะในการวิจัยที่น่าจะศึกษาค้นคว้าต่อไปดังต่อไปนี้

1. ควรศึกษาการจัดกิจกรรมแบบจิตตปัญญาที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเอง โดยเปรียบเทียบมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชน เช่น การสนับสนุนอุปกรณ์ การส่งเสริมกิจกรรม วัฒนธรรมของมหาวิทยาลัย การดำเนินชีวิต ตลอดจนการเกิดเห็นคุณค่าในตนเองจากการจัดกิจกรรมว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่

2. ควรมีการติดตามผลและการพัฒนากิจกรรมแบบจิตตปัญญาของผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาความสามารถของผู้เรียนในวิชาต่างๆ

3. ควรมีการวิจัยความคิดเห็นของผู้สอน ผู้บริหาร นักศึกษา และผู้ปกครอง ที่มีต่อการใช้กระบวนการจิตตปัญญาในการพัฒนาคุณภาพของผู้เรียน

4. ควรมีการพัฒนาแบบประเมินความภาคภูมิใจในตนเอง ในกลุ่มนักศึกษาคนพิการต่อความภาคภูมิใจในตนเอง เพื่อดูส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองสูง และส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณวิทยาลัยช่างศิลปสุพรรณบุรี และวิทยาลัยนาฏศิลป สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กระทรวงวัฒนธรรม ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการรวบรวมข้อมูลวิจัยในครั้งนี้

References

Apicha Daengjamroon. (2020). *Life skill.* Bangkok: Chulalongkorn University.

Apat Tiewtrakul. (2018). *Developing physical activity leaders using the contemplative learning process. Study to promote the health of the elderly.* Faculty of Education Naresuan University.

Branden, N. (1981). *Psychology of self-esteem* (15th ed.). New York. Bantoom Book.

Coopersmith, S. (1981). *SEI: self-esteem inventories.* California: Consulting Psychologists Press.

Heatherton, T.F.; & Polivy, Janet. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(6), 895-910.

Maslow, A.M. (1954). *Motivation and personality.* New York: Harper & Row.

Mental Health Office Ministry of Public Health. (2022). *Self-esteem easy things you can create by yourself*. Bangkok: Theatre Suan Sunandhra Rajabhat University printing.

Nawaphorn Sunonthanam. (2018). *The self-esteem of the elderly through line application* (Doctoral dissertation), Chulalongkorn University.

Office of the Health Promotion Fund. (2022). *Being kind begins anywhere, anytime*. Retrieved from https://www.thaihealth.or.th

Patycisar Apikunwarasit. (2017). *Development of an instructional model for enhancing self-esteem of middle school students* (Doctoral dissertation), Srinakharinwirot University.

Phawika Paksa. (2020). Contemplative education: Learning activity for students in higher education. *Journal of Education Mahasarakham University, 14*(4), 7 - 18.

Sombat Kanjanakit. (2014). *Recreation and tourism industry* (2nd ed.). Bangkok: Chulalongkorn University.

Somphot Iam Proverbs. (2019). *Theory and techniques for behavior modification* (9th ed.). Bangkok: Chulalongkorn University.

Somsit Asdornnithee. (2013). *Seeking knowledge in the form of mental education*. Bangkok: WePrint.

Surang Khowtrakul. (2022). *Educational psychology* (14th ed.). Bangkok: Chulalongkorn University.

Thanyaphat Siratatnararojana. (2017). *Enhancing the self-esteem and resilience of undergraduate students through integrative group counseling* (Doctoral dissertation), Srinakharinwirot University.

Vicharn Panich. (2015). *Transformative learning*. Bangkok: The Siam Commercial Foundation.

Yupin Srichat. (2019). *Developing emotional quotient of mattayom suksa 1 students using contemplative education activities* (Doctoral dissertation), Mahasarakham University.

Received: 2024, March 29
Revised: 2024, April 25
Accepted: 2024, April 30