

วารสารมจร ทวารวดีปริทรรศน์ ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2567)

**ผลการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการค่ายห้องเรียนแห่งความสุข
ปลูกฝังคุณธรรมและพัฒนาบุคลิกภาพความเป็นครู**
Results of the Happy Classroom Camp workshop to cultivate
morality and develop the personality of teachers

กนกอร สว่างศรี, วัลลี นวลหอม และ สุเมธี หาญเจริญทรัพย์

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

Kanokorn Savangsri, Vanlee Naulhom and Sumetee Hancharoensap

Faculty of Humanities and Social Sciences Nakhon Pathom Rajabhat University

Email : kanokorn_toey@hotmail.com

Received 22 February 2024; Revised 25 March 2024; Accepted 28 April 2024.



บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอผลการศึกษาค้นคว้าในการตรวจสอบผลการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการค่ายห้องเรียนแห่งความสุขปลูกฝังคุณธรรมและพัฒนาบุคลิกภาพความเป็นครูของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาสังคมศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม วัตถุประสงค์ของโครงการมีสามประการ คือ 1) เพื่อพัฒนาความสุขของนักศึกษา 4 ด้านคือ สุขกาย สุขใจ สุขทางสังคม และสุขทางปัญญา 2) เพื่อปลูกฝังคุณธรรมและบุคลิกภาพความเป็นครู และ 3) เพื่อฝึกทักษะในศตวรรษที่ 21 โดยรวบรวมข้อมูลหลังการอบรมเชิงปฏิบัติการ ใช้วิธีการเขียนบันทึกการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตนเอง ผลการศึกษาเผยให้เห็นผลที่สำคัญของระดับความสุขของผู้เข้าอบรมที่เขียนบันทึกการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตนเอง ในทั้งสี่มิติหลังการอบรมเชิงปฏิบัติการ นอกจากนี้ ข้อมูลเชิงคุณภาพยังเน้นย้ำถึงบทบาทของการอบรมเชิงปฏิบัติการในการส่งเสริมความเข้าใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นเกี่ยวกับหลักศีลธรรมคุณธรรมและบุคลิกภาพความเป็นครูซึ่งมีความสำคัญต่อประกอบวิชาชีพครูในอนาคต ผู้เข้าร่วมอบรมรายงานว่ามีความเห็นอกเห็นใจ ทักษะการสื่อสารอย่างสันติ และรู้สึกมีจุดมุ่งหมายในชีวิตเพิ่มขึ้นในบทบาทของตน ในฐานะนักศึกษาครูสังคมศึกษา นอกจากนี้ การอบรมเชิงปฏิบัติการยังทำให้เกิดทักษะในศตวรรษที่ 21 โดยเฉพาะทักษะชีวิต คือ เข้าใจตนเองและรู้จักปรับตัวเข้ากับบริบทของสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้แก่ ความยืดหยุ่น ปรับตัว ปรับใจ ปรับวิธีการรับมือความเปลี่ยนแปลงได้ ทักษะความเป็นผู้นำ คือ รู้จักนำ รู้จักตาม รับฟัง ประสานประโยชน์ การใช้ชีวิตให้ได้ประโยชน์สูงสุด เช่น การมีเป้าหมาย มีวินัย และการบริหารเวลา และทักษะทางด้านสังคม การค้นพบนี้ต่อย้ำประสิทธิภาพของการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการค่ายห้องเรียนแห่งความสุขปลูกฝังคุณธรรมและพัฒนาบุคลิกภาพความเป็นครู ในการส่งเสริมบุคลิกภาพและการพัฒนาคุณธรรมของนักศึกษาครูสังคมศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งเน้นย้ำถึงความสำคัญของแนวทางแบบองค์รวมในการเตรียมนักศึกษาให้พร้อมในการเป็นครูสังคมศึกษาในอนาคต

คำสำคัญ: ห้องเรียนแห่งความสุข, ปลูกฝังคุณธรรม, บุคลิกภาพความเป็นครู

วารสารมจร ทวารวดีปริทรรศน์ ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2567)

Abstract

This article presents the results of a quality study examining the outcomes of practical training camp sessions aimed at instilling values and developing the professional image of first-year Social Studies Education students at Nakhon Pathom Rajabhat University. The objectives of the project are threefold: 1) to enhance student well-being in four dimensions: physical, emotional, social, and intellectual well-being, 2) to instill ethics and the teacher's professional image, and 3) to foster 21st-century skills. Data collection after the practical training sessions involved writing reflective journals and documenting self-improvement. The study revealed significant outcomes in the level of well-being of the participants, as evidenced by their reflective journals and self-improvement documentation in all four dimensions post-training. Furthermore, qualitative data emphasized the role of practical training in promoting deeper understanding of ethical principles, morality, and the teacher's professional image, which are crucial for future teaching professions. Participants reported increased empathy, peaceful communication skills, and a heightened sense of purpose in their roles as Social Studies Education students. Additionally, practical training also resulted in 21st-century skills development, particularly life skills such as self-awareness and adaptability to changing social contexts, including flexibility, resilience, emotional intelligence, leadership skills, time management, and social skills. This finding underscores the effectiveness of the practical training camp in instilling values and developing the professional image of Social Studies Education first-year students, emphasizing the importance of a holistic approach in preparing students for future careers as social studies educators.

Key words: happy classroom, cultivating morality, teacher personality

บทนำ

การจัดอบรมเชิงปฏิบัติการค่ายห้องเรียนแห่งความสุขปลูกฝังคุณธรรมและพัฒนาบุคลิกภาพความเป็นครู เป็นโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะนักศึกษาระดับชั้นที่ 1 ของหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสังคมศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ที่ออกแบบมาเพื่อพัฒนานักศึกษาให้มีความเข้าใจและการปฏิบัติในการส่งเสริมความสุข คุณธรรม และการพัฒนาบุคลิกภาพความเป็นครู โดยใช้กระบวนการอบรมตามแนวพุทธจิตตปัญญาศึกษา โดยใช้หลักการเจริญสติ การฟังอย่างลึกซึ้ง และการสุนทรียสนทนา แบบฝึกหัดไตร่ตรอง และกลยุทธ์เชิงปฏิบัติจริง ผู้เข้าร่วมจะได้เรียนรู้วิธีสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้เชิงบวกตามหลักกัลยาณมิตร เพื่อฝึกการคิดใคร่ครวญอย่างแยบคายตามหลักการโยนิโสมนสิการเพื่อการเติบโตของงานส่วนบุคคลของนักศึกษา โดยให้ความสำคัญในการปลูกฝังความสุข คุณธรรม และบุคลิกภาพความเป็นครู

ในโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและซับซ้อนมากขึ้นในปัจจุบัน บทบาทของครูขยายไปไกลกว่าการสอนเชิงวิชาการเพื่อพัฒนาสมองและสร้างความรู้ของผู้เรียน แต่ต้องพัฒนาผู้เรียนแบบองค์รวมโดยมุ่งพัฒนาจิตตใจก่อนพัฒนาปัญญาเพื่อการปลูกฝังความสุข คุณธรรม และบุคลิกภาพ เช่น ความยืดหยุ่น ความเห็นอกเห็นใจ และ

วารสารมจร ทวารวดีปริทรรศน์ ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2567)

ความคิดสร้างสรรค์ ความเป็นผู้นำและทักษะทางสังคม เป็นทักษะที่สำคัญในศตวรรษที่ 21 ในการเตรียมนักศึกษาให้ประสบความสำเร็จในทุกด้านของชีวิต หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสังคมศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม เห็นความสำคัญของการเตรียมความพร้อมของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 โดยกำหนดสมรรถนะรายชั้นปีที่ 1 ให้มีคุณธรรมและบุคลิกภาพความเป็นครูเรียนรู้อย่างมีความสุข เพื่อเตรียมนักศึกษาให้มีความรู้ ทักษะ และทัศนคติที่จำเป็นในการส่งเสริมห้องเรียนแห่งความสุขโดยมีวัตถุประสงค์ของโครงการสามประการ คือ 1) เพื่อพัฒนาความสุขของนักศึกษา 4 ด้านคือ สุขกาย สุขใจ สุขทางสังคม และสุขทางปัญญา 2) เพื่อปลูกฝังคุณธรรมและบุคลิกภาพความเป็นครู และ 3) เพื่อฝึกทักษะในศตวรรษที่ 21

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อประเมินประสิทธิผลของการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการค่ายห้องเรียนแห่งความสุขปลูกฝังคุณธรรมและพัฒนาบุคลิกภาพความเป็นครู ในการเสริมสร้างความเข้าใจและการปฏิบัติของนักศึกษาในการส่งเสริมความสุขศีลธรรม และการพัฒนาบุคลิกภาพความเป็นครู

2. เพื่อสำรวจผลการรับรู้ของการอบรมเชิงปฏิบัติการต่อทัศนคติ ความเชื่อ และแนวทางปฏิบัติในการสอนที่เกี่ยวข้องกับการปลูกฝังความสุข คุณธรรม และลักษณะบุคลิกภาพความเป็นครูของผู้เข้าร่วมอบรม

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสนับสนุนนโยบายที่กำลังดำเนินอยู่เกี่ยวกับความสำคัญของการบูรณาการความสุข คุณธรรม และการพัฒนาบุคลิกภาพเข้ากับโปรแกรมการศึกษาของครู โดยมุ่งเป้าไปที่การบรรลุวัตถุประสงค์เหล่านี้ ซึ่งจะช่วยยกระดับคุณภาพการศึกษาและความเป็นอยู่ที่ดีของนักเรียนในอนาคต

การทบทวนวรรณกรรม

ในการออกแบบการอบรมเชิงปฏิบัติการค่ายห้องเรียนแห่งความสุขปลูกฝังคุณธรรมและพัฒนาบุคลิกภาพความเป็นครูได้ใช้กรอบทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาความสุข การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมและบุคลิกภาพ การให้ความรักก่อนให้ความรู้ และใช้กระบวนการอบรมตามแนวพุทธจิตตปัญญาศึกษาโดยมีรายละเอียดดังนี้

ความหมายของความสุข และห้องเรียนแห่งความสุข

ทุกคนที่เกิดมามีเป้าหมายเดียวกันและเป็นเป้าหมายที่ควรแบ่งปันให้กันและกัน นั่นคือความสุขและความเยียวจากความสุข วิธีสร้างความสุขนั้นมีอยู่สองทางหลัก คือทางที่เราต้องการปรับปรุงสภาพแวดล้อมภายนอกเพื่อเพิ่มความสะดวกสบาย เช่น การพัฒนาที่อยู่ เสื้อผ้า และความสัมพันธ์กับผู้อื่น อีกทางคือการพัฒนาจิตใจเพื่อให้ได้ความสุขภายใน ทั้งสองทางนี้อาจไม่เท่าเทียมกันตามสถานการณ์และความต้องการของแต่ละบุคคล แต่ความสุขที่มาจากภายนอกจะไม่ยั่งยืนหากขาดความสุขภายใน การเพิ่มพูนวิถีทางภายนอกอาจแก้ไขปัญหาบางส่วน แต่ก็สามารถสร้างปัญหาใหม่ได้เช่นเดียวกัน เช่น การผูกพันกับวัตถุมากเกินไปอาจทำให้เกิดความเครียดหรือความไม่พอใจในชีวิต

บางคนที่มีความมั่งคั่งและความสำเร็จทางวัตถุ อาจพบว่าความสุขทุกอย่างอัตโนมัติเหมือนเหรียญสองด้าน บางครั้งพวกเขาอาจพบว่าต้องการยาเสพติดหรือสุราเพื่อหลบเลี่ยงความว่างเปล่าในชีวิต ในทางกลับกัน บางคนที่มีทรัพย์สินน้อย ก็อาจพบความสุขในความเรียบง่ายและความพอเพียง เขาสามารถหลับสบายในเวลากลางคืนโดยไม่มีความกังวล ดังนั้น ความสุขของมนุษย์มีหลายทางและหลายระดับ การศึกษาเรื่องความสุขจึงมีความสำคัญอย่างมาก เพราะมันช่วยให้เราเข้าใจว่าความสุขคืออะไร อย่างที่ ฌอง-ฌาคส์ รูสโซ ได้กล่าวว่า "ทุกคนอยากเป็นสุข แต่การจะเป็นอย่างนั้นได้ แรกสุด เขาต้องเข้าใจว่าความสุขคืออะไร"(อ้างถึงในริกการ์, 2551, หน้า 41) ดังนั้น การศึกษา

วารสารมจร ทวารวดีปริทรรศน์ ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2567)

เกี่ยวกับความสุขของชีวิตเป็นประเด็นสำคัญที่ช่วยให้เราดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและสมดุลได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทำให้เราเห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่และความสุขที่มาจากภายในโดยเฉพาะ การศึกษานี้จึงเป็นสิ่งที่เราควรให้ความสำคัญในชีวิตประจำวันของเรา ไม่ว่าจะเป็นในด้านการศึกษา การทำงาน หรือการมีสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งการศึกษาเรื่องนี้จะช่วยให้เราเกิดการเข้าใจที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับความสุขและเป็นแรงบันดาลใจในการพัฒนาชีวิตของเราอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นในการศึกษาเรื่องความสุขของชีวิตมีประเด็นสำคัญในการศึกษาดังนี้

เอ็ด ดีเนอร์และโรเบิร์ต นิสวาล-ดีเนอร์ (2555 หน้า 27) ผู้เขียนหนังสือความสุขปลดล๊อคความมั่งคั่งทางจิตได้กล่าวถึงความหมายของความสุขไว้ว่า “ความสุขคือความเป็นอยู่ที่ดีเชิงอัตวิสัย เป็นสำนวนเชิงวิทยาศาสตร์ เพราะเกี่ยวกับการที่คนเราจะพึงมองเห็นคุณค่าชีวิตของตนเองอย่างไร และสิ่งใดมีความสำคัญต่อเขา ความเป็นอยู่ที่ดีเชิงอัตวิสัยของแต่ละบุคคลมักจะเกี่ยวข้องกับระดับของสิ่งรายรอบตัว แต่ก็ยังขึ้นอยู่กับวิธีที่ผู้คนคิดและรู้สึกต่อเงื่อนไขเหล่านั้นด้วย ความเป็นอยู่ที่ดีเชิงอัตวิสัยรวมถึงความพึงพอใจต่อชีวิตและการประเมินความสำคัญในกรอบของชีวิต อาทิ การงาน สุขภาพ ความสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมถึงอารมณ์ของพวกเขา เช่น ความเบิกบานใจและความผูกพัน ทั้งยังเกี่ยวข้องไปถึงการเผชิญกับอนิฆฐารมณไม่พึงประสงค์อย่างเช่น โจรธ เศร้าและหวาดกลัว กล่าวอีกอย่างก็คือความสุขเป็นชื่อที่เรายกให้เป็นเรื่องของความคิดและความรู้สึกเชิงบวกเกี่ยวกับชีวิตของคน ๆ หนึ่ง”

จากการให้ความหมายของความสุขดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า ความสุขมีความเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาเชิงบวกซึ่งเป็นรากฐานทางทฤษฎีสำหรับการทำความเข้าใจและส่งเสริมความสุขในการศึกษา โดยเน้นการศึกษาอารมณ์เชิงบวก จุดแข็ง คุณธรรม และความเป็นอยู่ที่ดี โดยเปลี่ยนโฟกัสจากพยาธิวิทยาไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองของมนุษย์ ในด้านการศึกษาการใช้จิตวิทยาเชิงบวก เช่น การฝึกแสดงความกตัญญู การฝึกสติ และโปรแกรมพัฒนาอุปนิสัย ได้แสดงให้เห็นว่าสามารถช่วยเพิ่มความสุขและความเป็นอยู่โดยรวมของผู้เรียนได้ ดังที่ไบรอัน โคลเบิร์ต (2556 หน้า 16) ได้เขียนหนังสือสุขเป็นนิสัย คู่มือพัฒนาความคิดด้วยภาษาสมอง หนทางความสุขที่สร้างได้จริง โดยเขากล่าวว่า ผลงานวิจัยเรื่องศาสตร์แห่งการเพิ่มสุข ยืนยันว่ามนุษย์แต่ละคนสามารถเรียนรู้ที่จะเพิ่มพูนความสุขให้ตนเองได้มากมาย (ถึง 25 เปอร์เซ็นต์ โดยเฉลี่ย) จากการฝึกฝน” นอกจากนี้ ไบรอัน โคลเบิร์ต (2556 หน้า 17-18) ยังได้กล่าวถึงลักษณะคนที่มีความสุขไว้ว่า “คนที่มีความสุขต่างมองว่าชีวิตต้องมีจุดหมาย คนที่มีความสุขเสียเวลาไปกับการนึกถึงประสบการณ์ที่ไม่น่ารื่นรมย์ของตนเองน้อยกว่าคนที่มีความทุกข์ถึง 50% คนที่มีความสุขจะมองหาด้านบวกเมื่อต้องประสบเรื่องร้าย ๆ คนที่มีความสุขจะเก็บบันทึกวารสาร และหรือสมุดบันทึก และจะจดเป้าหมายต่าง ๆ ของตนเองเอาไว้ คนที่มีความสุขจะเลือกเป้าหมายระยะยาวที่สัมพันธ์กันระหว่างอาชีพ การศึกษาครอบครัว และภูมิประเทศที่กินพื้นที่ถึง 80% ของความพึงพอใจในชีวิต คนที่มีความสุขจะแข่งขันกับตนเองเพื่อให้ได้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป และจะหลีกเลี่ยงการเปรียบเทียบกับผู้อื่นซึ่งเป็นด้านลบ ผู้ที่มีความสุขจะเลือกร่วมมือกันมากกว่าแข่งขันกันหากเป็นไปได้ ผู้ที่มีความสุขจะโฟกัสไปที่สิ่งซึ่งตนรู้สึกสำนึกบุญคุณในชีวิตอย่างสม่ำเสมอ ผู้ที่มีความสุขจะคบหาคนที่มีความสุขด้วยกัน ผู้ที่มีความสุขเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กว่า ผู้ที่มีความสุขชอบทำให้ผู้อื่นมีความสุขด้วย ผู้ที่มีความสุขให้ความสำคัญกับความสุขก่อนสิ่งอื่น”

ธนากรจิตอาสาได้จัดทำคู่มือออกแบบความสุขด้วยตัวเองซึ่งเขียนโดย ภัทรอนงค์ ธรรมปัญญา (2561 หน้า 12) ได้กล่าวถึงความสุขไว้ว่าความสุขของคุณคืออะไรไม่ว่าคำตอบของคุณจะเป็นอะไรความสุขยังเป็นสิ่งที่ทุกคนแสวงหาและพยายามเก็บรักษามันไว้แต่ดูเหมือนว่าในสังคมโลกที่หมุนเร็วและแปรเปลี่ยนอย่างก้าวกระโดดนี้ยิ่งวิ่งตามหาหมากเท่าไรผ้าแห่งความสุขที่ผืนไว้ก็ดูจะไกลเกินเอื้อมออกไปทุกทีบางคนจำต้องเติมความสุขด้วยวิธีการลัดสั้นสำเร็จรูปในขณะที่บางคนเลือกหันเข้าสู่การปฏิบัติธรรมเพื่อเยียวยาใจตนเองแต่จริงๆ แล้วความสุขอยู่ที่ไหนกันแน่”

วารสารมจร ทวารวดีปริทรรศน์ ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2567)

ในการสร้างห้องเรียนแห่งความสุขที่มีความเป็นเอกลักษณ์ ครูมีบทบาทสำคัญเป็นอย่างมาก โดยที่ดร.วร วุฒิ แสงเฟื่อง (อำนวยการในกองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา (กสศ.)) ที่ปรึกษามูลนิธิโรงเรียนสตาร์ฟิชคันทรีโฮม (TSQP) ได้นำเสนอวิธีการและกระบวนการที่เน้นไปที่การเปิดโอกาสให้เด็กๆ มีส่วนร่วมกิจกรรมการเรียนรู้อย่างเต็มที่ เพื่อสร้างบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความสุขและการเรียนรู้ที่มีความหมายจริงๆ ดังนี้ 1) การให้ครูช่วยสังเกต การสอน ว่าเด็กมีความสนใจ ความสุขมากน้อยเพียงใด ตื่นเต้นที่จะเรียนรู้อะไรใหม่ๆ จากครูหรือไม่ 2) เด็กสามารถสะท้อนคิดออกมาแล้วรู้สึกปลอดภัยถึงการแสดงความคิดเห็น การมีปฏิสัมพันธ์กับครูและเพื่อน เขามีเป้าหมายในการเรียนรู้หรือไม่ และ 3) การใช้กระบวนการ I Care ซึ่ง I คือ การให้เด็กค้นหาตัวตนของตนเองให้เจอ C-cooperation คือ ครูจัดการเรียนรู้ร่วมกับเด็ก ให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ A - Action คือ การเรียนรู้จากการปฏิบัติ R- Reflection ให้เด็กได้สะท้อนความคิดจากการเรียนรู้ E-Evaluation คือ การประเมินตนเองได้ ถ้าเข้าใจกระบวนการก็จะทำให้นักเรียนมีความสุข การที่จะทำให้มีความสุขสิ่งสำคัญ คือ การที่ทำให้เด็ก รู้คุณค่าของตัวเอง และรู้จักคุณค่าของผู้อื่น ถ้าดูจากกระบวนการตั้งแต่ต้น บรรยากาศในการจัดการเรียนรู้มีความสำคัญ การสร้างความเสมอภาค การสร้างโอกาส ลดความเหลื่อมล้ำ สะท้อนถึงความเอาใจใส่ของครู ซึ่งถือได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างห้องเรียนแห่งความสุข

จากการทบทวนวรรณกรรมทำให้เห็นว่า ความสุขเป็นเป้าหมายที่มีความสำคัญในชีวิตของทุกคน โดยความสุขส่วนใหญ่มักเกิดจากการพัฒนาทั้งภายในและภายนอกตัวเรา เราสามารถสร้างความสุขในชีวิตได้ด้วยการปรับปรุงสภาพแวดล้อมและการพัฒนาจิตใจของเราเอง ห้องเรียนแห่งความสุขมีความเป็นเอกลักษณ์และมีบทบาทสำคัญในการสร้างบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความสุขและการเรียนรู้ที่มีความหมายจริงๆ โดยมีขั้นตอนและกระบวนการที่เน้นไปที่การเปิดโอกาสให้เด็กๆ เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้เต็มที่ โดยให้ความสำคัญกับการสังเกตการสอนเพื่อเข้าใจความสนใจและความสุขของเด็ก การสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูและเด็ก และการใช้กระบวนการการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการค้นหาตัวตนของเด็กและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ดังนั้น การสร้างห้องเรียนแห่งความสุขไม่เพียงแต่เน้นการสอนเพื่อให้เด็กได้ความรู้เท่านั้น แต่ยังเน้นการสร้างบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความสุขและการเรียนรู้ที่มีความหมายจริงๆ เพื่อให้เด็กได้มีความสุขและรู้คุณค่าของตนเองและคุณค่าของผู้อื่น ในช่วงเวลาที่เขาเรียนรู้ในห้องเรียน

การพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรม และบุคลิกภาพความเป็นครู

การศึกษาเรื่องการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมมีรากฐานที่แน่นหนาแน่นกับปรัชญาและจริยธรรมทางศีลธรรม โดยเน้นการพัฒนาการใช้เหตุผล ค่านิยม และคุณธรรมตามหลักจริยธรรมในบุคคล กรอบทฤษฎีเช่น ขั้นตอนการพัฒนาคุณธรรมของโคห์ลเบิร์กและแบบจำลองพฤติกรรมทางศีลธรรมของเรสต์มุงให้เกิดความเข้าใจลึกซึ้งเกี่ยวกับกระบวนการรับรู้และอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับการให้เหตุผลทางศีลธรรมและการตัดสินใจ การศึกษาด้านศีลธรรมมุ่งหวังที่จะปลูกฝังความเห็นอกเห็นใจ ความซื่อสัตย์ และความรับผิดชอบต่อสังคมให้กับนักศึกษา เตรียมความพร้อมให้นักศึกษาเผชิญกับประเด็นขัดแย้งทางศีลธรรมและมีส่วนช่วยเหลือสังคมในเชิงบวก

หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสังคมศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม หลักสูตรปรับปรุง 2562 ได้กำหนดปรัชญาไว้ว่า ผลิตบัณฑิตครูสังคมศึกษาที่มีความรอบรู้คู่คุณธรรม เชี่ยวชาญการจัดการเรียนรู้สังคมศึกษา และยึดมั่นในจรรยาบรรณวิชาชีพครู โดยเขียนความสำคัญของหลักสูตรไว้ว่า ครูผู้สอนสังคมศึกษานับว่าสำคัญยิ่ง เพราะครูมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาประเทศให้เจริญมั่นคง ให้ก้าวทันต่อสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงของโลกในยุคปัจจุบัน แต่ก่อนที่จะพัฒนาบ้านเมืองให้เจริญได้นั้นจะต้องพัฒนาคนซึ่งได้แก่เยาวชนของชาติเสียก่อน เพื่อให้เยาวชนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีมีคุณภาพ และมีความสมบูรณ์ครบทุกด้านจึงสามารถช่วยกันสร้างความเจริญให้แก่ชาติ

วารสารมจร ทวารวดีปริทรรศน์ ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2567)

ต่อไปได้ และหน้าที่ที่มีความสำคัญยิ่งของครูก็คือ การปลูกฝังความรู้ความคิดและจิตใจแก่เยาวชนเพื่อให้เติบโตขึ้น เป็นพลเมืองที่ดี และมีประสิทธิภาพของประเทศชาติในกาลข้างหน้า ผู้เป็นครูจึงจัดได้ว่าเป็นผู้ที่มิบทบาทอย่างสำคัญในการสร้างสรรค์อนาคตของชาติบ้านเมือง โดยเฉพาะอย่างสาขาวิชาสังคมศึกษาเห็นว่าการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมและบุคลิกภาพความเป็นครูเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการผลิตบัณฑิตครูสังคมศึกษาจึงได้กำหนดสมรรถนะ รายชั้นปีที่ 1 ไว้ว่า สมรรถนะที่ 2 จิตสำนึกครูสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม1) ความเป็นกัลยาณมิตร 2) เป็นแบบอย่างของการเป็นพลเมืองดีและมีจิตสาธารณะ ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน ในการแสวงหาความรู้และเทคนิควิธีการใหม่ ๆ 3) มีทักษะการคิดเพื่อการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข และ4) ศรัทธาและภาคภูมิใจในความเป็นครูสังคม

การพัฒนาบุคลิกภาพเป็นการตรวจสอบความแตกต่างระหว่างบุคคลในลักษณะต่าง ๆ เช่น ความเปิดเผย, ความมีมโนธรรม, การเปิดกว้าง, ความเห็นอกเห็นใจ, และความเป็นกัลยาณมิตร ลักษณะเหล่านี้มีผลต่อพฤติกรรม, แรงจูงใจ, และปฏิสัมพันธ์ของนักศึกษาด้วยกัน มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาด้านวิชาการและส่วนบุคคล การบูรณาการการพัฒนาบุคลิกภาพเข้ากับการศึกษาเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง, ความยืดหยุ่น, และความสามารถในการปรับตัว, รวมถึงการให้โอกาสในการแสดงออกและการเติบโตอย่างเต็มศักยภาพ

ดังนั้น การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมและบุคลิกภาพในบทบาทของครูมีรากฐานที่แนบแน่นกับปรัชญาและจริยธรรมทางศีลธรรม โดยเน้นการพัฒนาการใช้เหตุผล ค่านิยม และคุณธรรมตามหลักจริยธรรมในบุคคล เพื่อเตรียมความพร้อมให้นักศึกษาเผชิญกับประเด็นขัดแย้งทางศีลธรรมและมีส่วนช่วยเหลือสังคมในเชิงบวก หลักสูตรครุศาสตร์บัณฑิตสาขาสังคมศึกษา มุ่งผลิตบัณฑิตครูที่มีความรู้คู่คุณธรรมและเชี่ยวชาญการจัดการเรียนรู้ ครูมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาประเทศ โดยมุ่งสร้างพลเมืองที่มีคุณธรรมและมีส่วนร่วมในการสร้างสังคมที่เจริญและยั่งยืน

แนวคิดให้ความรักก่อนให้ความรู้

แนวคิดการให้ความรักก่อนให้ความรู้ เน้นถึงความสำคัญของการสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นและการเชื่อมโยงทางอารมณ์กับผู้เรียนก่อนที่จะให้ข้อมูลหรือทักษะการสอน ด้วยการดูแลสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนและเอาใจใส่ ครูหรือกระบวนกรสามารถสร้างรากฐานของความไว้วางใจและความปลอดภัยที่ปรับปรุงประสบการณ์การเรียนรู้และส่งเสริมการมีส่วนร่วมและความสำเร็จของนักศึกษา แนวทางนี้รับรู้ว่าเป็นอยู่ที่ดีทางอารมณ์และความสัมพันธ์เชิงบวกเป็นพื้นฐานของการสอนและการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ส่งเสริมความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของและเพิ่มขีดความสามารถในห้องเรียน

เฮอร์เบิร์ต เอ็ม. กรีนเบิร์ก (2545 หน้า 1-3) ได้กล่าวถึงการศึกษาด้วยความรักไว้ในหนังสือรักเรียนเรียนด้วยรัก (ห้องเรียนแห่งความรักและความเข้าใจระหว่างครูกับนักเรียน) ไว้ว่าความรักเป็นรากฐานสำคัญทั้งการเรียนและการสอนเพราะ ความรักหมายถึงการเอาใจใส่ในบุคคลอื่นนั่นคือความรู้สึกที่ผู้สอนควรให้กับผู้เรียนทั้งในและนอกห้องเรียน ความรักหมายถึงการยอมรับนั่นคือการยอมรับว่าผู้เรียนแต่ละคนต่างมีความสำคัญและมีความงามในตัว ความรักหมายถึงการให้ความสนใจอย่างจริงจังกับปัญหาและคำถามของอีกฝ่ายนั่นคือการมีความสนใจอย่างแท้จริงกับสิ่งที่นักศึกษากำลังพูดและพยายามที่จะพูด ความรักหมายถึงความตั้งใจที่จะฟังความเห็นของผู้เรียน ความรักหมายถึงการยอมรับในความแตกต่างของผู้เรียน เช่น การไม่ด่วนสรุปว่าผู้เรียนบางคนเป็นคนไม่ดีไม่มีความสามารถ เป็นคนไม่น่าคบและไม่สมควรจะได้รับความรัก ผู้สอนสามารถแสดงความรักต่อผู้เรียนด้วยวิธีการของตนเองโดยไม่จำเป็นต้องเหมือนกับวิธีการของคนอื่น ๆ ความรักไม่จำเป็นต้องแสดงออกโดยใช้คำพูดแต่สามารถสื่อออกได้ในหลาย ๆ ทาง เช่น การใช้สายตาที่อ่อนโยนจับจ้องมองดู การสัมผัส รวมทั้งการสื่อความรู้สึกด้วยวิธีการต่าง ๆ เพราะความรักเป็นเรื่องของความรู้สึกที่ดีและสวยงาม"

วารสารมจร ทวารวดีปริทรรศน์ ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2567)

ในขณะที่ เจนเซน, เอริก (2563 หน้า 40 - 42) ได้กล่าวถึงความสำคัญของความสัมพันธ์อันดีระหว่างครูกับผู้เรียนไว้ในหนังสือ สอนเปลี่ยนชีวิต 7 ชุดความคิดพลิกห้องเรียนเพื่อเด็กทุกคนไว้ว่า “ ความสัมพันธ์อันดีระหว่างครูและนักเรียนส่งผลต่อการสำเร็จการศึกษาของนักเรียนส่วนจะส่งผลอย่างไรนั้นแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับสภาพเศรษฐกิจและสังคมตลอดจนระดับการศึกษาของนักเรียนคนนั้นๆ ผลการศึกษาวิจัยอย่างรอบคอบด้วยความสัมพันธ์นั้นสำคัญต่อนักเรียนกลุ่มที่มีปัญหาครอบครัวมากกว่าต่อนักเรียนที่มีครอบครัวอบอุ่นหรือพร้อมหน้าทั้งพ่อแม่ เมื่อครูผู้สอนเอาใจใส่ทั้งทางด้านการสอนและอารมณ์ความรู้สึกนักเรียนจากครอบครัวฐานะยากจนจะมีทักษะและผลการเรียนในระดับเดียวกับเพื่อนนักเรียนจากครอบครัวฐานะดีในชั้นเรียนความสัมพันธ์กระตุ้นความใส่ใจและการมีส่วนร่วมหลากหลายด้านด้วยกันประการแรกปฏิสัมพันธ์ที่อ่อนสับสนเนื่องมาจากความสัมพันธ์นำไปสู่การสั่งสอนแนะนำการแก้ไขการเป็นตัวอย่างและการสนับสนุนผู้เรียนเกิดเป็นรากฐานแห่งความสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนและนักเรียนความสัมพันธ์ครูนักเรียนเชิงบวกสร้างความรู้สึกไว้วางใจและกระตุ้นความอยากร่วมมีส่วนร่วมในชั้นเรียน ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าความสัมพันธ์อันดีส่งเสริมความสำเร็จของนักเรียนได้ดีกว่าการมีส่วนร่วมที่มากขึ้น”

จากการทบทวนวรรณกรรมแนวคิดเรื่องให้ความรักก่อนให้ความรู้ จะเห็นได้ว่าครูผู้เป็นกัลยาณมิตรมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จในการศึกษาซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดทางการศึกษาแนวพุทธที่เห็นว่า กัลยาณมิตรคือทั้งหมดของความสำเร็จในชีวิตการศึกษา ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวไว้ในหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม (ออนไลน์) ว่า “ปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฐิ 2 (ทางเกิดแห่งแนวคิดที่ถูกต้อง, ต้นทางของความดีงามทั้งปวง) 1. ปรโตโฆสะ (เสียงจากผู้อื่น การกระตุ้นหรือชักจูงจากภายนอก คือ การรับฟังคำแนะนำสั่งสอน เล่าเรียนความรู้ สนทนาซักถาม ฟังคำบอกเล่าชักจูงของผู้อื่น โดยเฉพาะการสดับสัทธรรมจากท่านผู้เป็นกัลยาณมิตร) และ 2. โยนิโสมนสิการ (การใช้ความคิดถุวิธี ความรู้จักคิด คิดเป็น คือกระทำในใจโดยแยกกาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณา รู้จักสืบสาวหาเหตุผล แยกแยะสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ออก ให้เห็นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย) ข้อธรรม 2 อย่างนี้ ได้แก่ ธรรมหมวดที่ [1] และ [2] นั้นเอง แปลอย่างปัจจุบันว่า “องค์ประกอบของการศึกษา” หรือ “บุพภาคของการศึกษา” โดยเฉพาะข้อที่ 1 ในที่นี้ใช้คำกว้างๆ แต่ธรรมที่ต้องการเน้น ก็คือ กัลยาณมิตรตต

ดังนั้น แนวคิดการให้ความรักก่อนให้ความรู้เน้นถึงความสำคัญของการสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นและการเชื่อมโยงทางอารมณ์กับผู้เรียนก่อนที่จะให้ข้อมูลหรือทักษะการสอน ครูหรือกระบวนการสามารถสร้างรากฐานของความไว้วางใจและความปลอดภัยที่ปรับปรุงประสบการณ์การเรียนรู้และส่งเสริมการมีส่วนร่วมและความสำเร็จของนักศึกษา แนวทางนี้รับรู้ว่าเป็นภาวะอารมณ์เชิงบวกและความสัมพันธ์เชิงบวกเป็นพื้นฐานของการสอนและการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ส่งเสริมความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งและเพิ่มขีดความสามารถในห้องเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหนังสือ "รักเรียนเรียนด้วยรัก" และ "สอนเปลี่ยนชีวิต" ย้ำถึงความสำคัญของการรักในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูและนักเรียน โดยการเอาใจใส่และยอมรับความแตกต่างของผู้เรียน เพื่อสร้างบรรยากาศที่กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้และการเติบโตอย่างเต็มศักยภาพ การศึกษาด้วยความรักมีผลดีต่อการเรียนและความสำเร็จของนักเรียนในทุกสภาพเศรษฐกิจและสังคม

กระบวนการอบรมตามแนวพุทธจิตตปัญญาศึกษา

คำว่าพุทธจิตตปัญญาศึกษา เป็นการผสมคำระหว่าง พุทธะกับคำว่าจิตตปัญญาศึกษา โดยมุ่งเน้นไปที่กระบวนการอบรมที่ให้ความสำคัญกับเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในหรือการเรียนรู้เพื่อการตื่นรู้ คำว่า พุทธะ มีการแปลความหมายเพื่อให้สอดคล้องกับการประยุกต์เพื่อพัฒนามนุษย์ พัฒนาผู้เรียน โดยแปลว่า ตื่นรู้

วารสารมจร ทวารวดีปริทรรศน์ ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2567)

สติเฟน โบเดียน (ม.ม.ป. หน้า 018 - 019) ผู้เขียนหนังสือ ตื่นรู้สู่แสงสว่าง คู่มือการเดินทางสู่การตื่นรู้ทางจิตวิญญาณ ได้กล่าวถึงคำว่า ตื่นรู้ไว้ว่า “การตื่นเป็นคำกล่าวที่ครอบคลุมประสบการณ์หลากหลายที่ปรากฏอยู่ในหนังสือแนวจิตวิญญาณต่างๆทุกประสบการณ์ มันคือการตื่นจากความฝันที่เจ็บปวดและแบ่งแยกขึ้นมาสู่ความเบิกบานและความสุขของธรรมชาติเดิมแท้ของตัวเองมากกว่าที่จะเป็นเพียงประสบการณ์ทางจิตวิญญาณแค่นี้เพียงครั้งเดียวการตื่นหรือที่มักจะถูกเรียกว่าการรู้แจ้งคือการตระหนักถึงจิตเดิมแท้ที่เป็นหัวใจของศาสนาพุทธเอ็นดูและเต๋าซึ่งแขวงอยู่ในคำสอนของยิวคลิปและอิสลามเช่นกัน”

ไดอาน่า วินสตัน (2551 หน้า 402) ผู้เขียนหนังสือชีวิตตื่นรู้โลกเบิกบาน พุทธธรรมสำหรับวัยรุ่น ได้กล่าวถึงการตื่นรู้ไว้ว่า “จงมุ่งมั่นแล้วสังเกตผลที่ได้รับเมื่อเวลาผ่านไปหากเธอประจักษ์ด้วยตนเองว่าการกระทำของเธอนำมาซึ่งความสุขก็จงทำต่อไปแต่ถ้าไม่ก็จงหยุดเสียเธอมีความสุขมากขึ้นหรือไม่แล้วคนรอบตัวเธอละทิ้งระลึกไว้เสมอว่าไม่มีหนทางใดข้างหน้าที่ไม่ต้องอาศัยความพยายามและไม่ต้องมุ่งมั่นไม่ว่าเป้าหมายนั้นจะเล็กน้อยสักเพียงใดจงมุ่งมั่นตั้งใจที่จะฝึกปฏิบัติที่จะมอบความรักและบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่นแล้วรู้ว่าเกิดอะไรขึ้นในชีวิตเธอบ้างเธอสามารถตื่นรู้ได้ทุกนาทีหรือแม้กระทั่งตลอดเวลาสิ่งเดียวที่เธอต้องทำคือการลงมือทำ”

ธรรกร กมลเปรมปิยะกุล และ ณัฐนถ ตรีภรณ์ (2562) ผู้เขียนหนังสือหัวใจตื่นรู้ ได้จำแนกการตื่นรู้ออกเป็น 7 ขั้นคือ 1) หลับไหลในความไม่รู้ 2) หลงในฝันว่าตื่นจากหลับไหล 3) พบจุดเปลี่ยนและตั้งคำถาม 4) แสวงหาคำตอบลงมือปฏิบัติ 5) ตื่นจากความหลง 6) ดวงตาเห็นความจริง และ 7) สู่ความเป็นหนึ่งเดียว

ดังนั้น คำว่า “พุทธะ” หรือ “ตื่นรู้” มีความหมายที่สอดคล้องกับการประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนามนุษย์ และการพัฒนาผู้เรียน โดยแปลว่าการเติบโตและการสร้างความเข้าใจใหม่โดยการตระหนักรู้ถึงจิตใจและความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต เช่น การตื่นรู้จากความฝัน การพบจุดเปลี่ยนและตั้งคำถาม เป็นต้น ทั้งนี้การตื่นรู้นำไปสู่การเรียนรู้และการพัฒนาที่ต่อเนื่องของบุคคล โดยเส้นทางของการตื่นรู้มีลักษณะเป็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นเรื่อย ๆ ตามระดับและประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาชีวิตและสังคมให้เติบโตอย่างยั่งยืนและเชื่อมโยงระหว่างผู้คนอย่างมีความสุขและเข้มแข็งสู่ความเจริญรุ่งเรืองขึ้นไปด้วยกันได้อย่างยั่งยืนและเข้มแข็งสู่ความเจริญรุ่งเรืองขึ้นไปด้วยกัน

ส่วนคำว่า จิตตปัญญาศึกษานั้นแปลมาจากคำภาษาอังกฤษว่า Contemplative education แปลเป็นภาษาไทยโดย สุมน อมรวิวัฒน์ มีความหมายว่า การเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง จิรัฐกาล พงศ์ภคเพียร (2553 หน้า 36 - 37) ผู้แต่งหนังสือเรื่องจิตตปัญญาศึกษา การเรียนรู้สู่จิตสำนึกใหม่ ได้สรุปความหมายของจิตตปัญญาศึกษาไว้ว่า “เป็นการศึกษาที่มุ่งพัฒนาจากภายในให้เกิดการตระหนักรู้และเกิดปัญญาเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่นุ่มนวลสุใจอย่างใคร่ครวญ และสัมพันธ์กับคุณธรรมความเป็นมนุษย์ เป็นการฝึกปฏิบัติที่ไม่จำกัดเพียงแนวทางของศาสนา หากรวมถึงศาสตร์ศิลปะและกิจกรรมต่าง ๆ ที่สร้างสัมพันธ์ภาพและผู้เรียนสนใจจนสามารถเข้าถึงความจริงของธรรมชาติ เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น เกิดความรัก ความเมตตา” ส่วน สิริรัตน์ นาคน (2564 หน้า 15) ได้ให้ความหมายว่า “จิตตปัญญาศึกษาหมายถึงกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนโดย เกิดความรู้ความเข้าใจในตนเอง ผู้อื่น และสรรพสิ่งอย่างลึกซึ้ง และสอดคล้องกับความเป็นจริง เกิดความรักและความเมตตา อ่อนน้อมถ่อมตน เกิดจิตสำนึกต่อส่วนรวม ที่อยู่บนพื้นฐานของการเข้าถึงความจริงสูงสุด หรืออีกความหมายหนึ่งของจิตตปัญญาศึกษาคือกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นให้เกิดการพัฒนาด้านในซึ่งประกอบด้วยจิตและการรู้คิด การฝึกปฏิบัติกิจกรรมที่หลากหลายทำให้เกิดกระบวนการคิดใคร่ครวญด้วยจิตที่มีความเมตตากรุณา อันจะส่งผลให้จิตใจเปิดกว้างและสามารถทำความเข้าใจกับสิ่งต่าง ๆ ได้”

วารสารมจร ทวารวดีปริทรรศน์ ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2567)

นอกจากนี้การศึกษาเพื่อพัฒนาด้านในมีการใช้คำว่า จิตศึกษา โดยวิเชียร ไชยบัง (2555 หน้า (4)) ได้ให้ความหมายของจิตตปัญญาศึกษาพัฒนาปัญญาภายในไว้ว่า “การจัดการศึกษาจำเป็นต้องสร้างการเรียนรู้อย่างองค์รวมเพื่อพัฒนาผู้เรียนแบบองค์รวมให้ผู้เรียนเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์และสมดุลถึงพร้อมด้วยปัญญาภายในและปัญญาภายนอกปัญญาภายในที่หมายถึงความเข้าใจต่อตัวเองต่อชีวิตต่อโลกและจักรวาลการอยู่อย่างมีเจตจำนงอย่างมีความหลากหลายทั้งต่อตัวเองและต่อสรรพสิ่งเป็นทั้งความฉลาดทางจิตวิญญาณและความฉลาดทางด้านอารมณ์ปัญญาภายนอกที่หมายถึงความเข้าใจต่อโรคนอกทั้งศาสตร์และศิลป์ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตให้อยู่ได้หรืออยู่ได้อย่างมีคุณภาพ”

กล่าวโดยสรุป จิตตปัญญาศึกษาหมายถึงการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญและการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงในระดับพื้นฐานของตนเองและสังคม ประสบการณ์การเรียนรู้ด้วยจิตศึกษาเน้นการเข้าถึงความจริงและความเข้าใจตนเองและผู้อื่น พร้อมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม มีการรวมศาสนา ศิลปะ และกิจกรรมต่าง ๆ เข้าไว้ด้วยกันเพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพและความสนใจในการเรียนรู้ เพื่อให้เกิดความเป็นมนุษย์ที่มีปัญญาภายในและภายนอก สามารถเข้าใจและทำความเข้าใจกับโลกและตนเองได้อย่างมีคุณภาพ การจัดการศึกษาในแง่ของจิตตปัญญาศึกษานับเป็นการพัฒนาปัญญาภายในและภายนอก ทั้งความฉลาดทางจิตวิญญาณและความฉลาดทางด้านอารมณ์ปัญญาภายนอก เพื่อให้ผู้เรียนมีความเข้าใจที่ลึกซึ้งต่อตนเองและโลกของตน และสามารถอยู่อย่างมีคุณภาพในสังคมได้ในทุกมิติของชีวิต

กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา สิริรัตน์ นาคนิ (2564 หน้า 38) ได้กล่าวถึงแนวทางสำคัญที่นำมาจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษาไว้ว่า “การจัดกิจกรรมตามแนวจิตตปัญญาศึกษานั้นมีความหลากหลายดังนี้จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยและตำราต่างๆที่เกี่ยวข้องเพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์กิจกรรมการจัดการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษาพบว่าควรใช้หลักการ 3 ประการได้แก่สุนทรียสนทนาการฟังอย่างลึกซึ้งและการฝึกสติ”

วิจักขณ์ พานิช (2560 หน้า 20 – 21) ได้กล่าวถึงกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาว่ามี 3 ลักษณะคือ 1) การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) หมายถึง ฟังด้วยหัวใจ ด้วยความตั้งใจ อย่างสัมผัสได้ถึงรายละเอียดของสิ่งที่เราฟังอย่าง ลึกซึ้งด้วยจิตที่ตั้งมั่น ในที่นี้ยังหมายถึงการรับรู้ในทางอื่นๆ ด้วย เช่น การมอง การอ่าน การสัมผัส ฯลฯ 2) การน้อมสัจใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) เป็นกระบวนการต่อเนื่องจากการฟังอย่างลึกซึ้ง ก่อปรกกับประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตในทางอื่น ๆ เมื่อเข้ามาสู่ใจแล้ว มีการน้อมนำมาคิดใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง ซึ่งต้องอาศัยความสงบเย็นของจิตใจเป็นพื้นฐาน จากนั้นก็ลองนำไปปฏิบัติเพื่อให้เห็นผลจริง ก็จะเป็นการ พอกพูนความรู้เพิ่มขึ้นในอีกระดับหนึ่ง และ 3) การเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง (Meditation) การปฏิบัติธรรม หรือการภาวนา คือการเฝ้าดูธรรมชาติที่แท้จริงของจิต นั่นคือการ เปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ ความบีบคั้นที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลง และสภาวะของการเป็นกระแสแห่งเหตุปัจจัยที่เลื่อนไหลต่อเนื่อง การ ปฏิบัติภาวนาฝึกสังเกตธรรมชาติของจิต จะทำให้เราเห็นความเชื่อมโยงจากภายในสู่ภายนอก เห็นความเป็นจริงที่พ้นไปจากอำนาจ แห่งตัวตนของตน ที่หาได้มีอยู่จริงตามธรรมชาติ เป็นเพียงการ เห็นผิดไปของจิตเพียงเท่านั้น”

ประเวศ วสี (อ้างถึงใน จิรัฏฐกาล พงศ์ภคเพียร (2553 หน้า 36) ได้กล่าวถึงกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาไว้ว่า “1) การเข้าถึงโลกทัศน์และชีวิต เรามองโลก มองธรรมชาติอย่างไร หากเราเข้าถึงความจริงจะพบความงามในนั้นเสมอ เมื่อเราเข้าถึงธรรมชาติ ก็จะถึงความเป็นอิสระ 2) กิจกรรมต่างๆ เช่นกิจกรรมเกี่ยวกับชุมชน ดนตรี ศิลปะ กิจกรรม อาสาสมัคร (volunteer) สุนทรียสนทนา (dialogue) เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิด การพัฒนาตนเอง พัฒนาจิตใจ 3) การปลีกวิเวกไปอยู่ในธรรมชาติ สัมผัสธรรมชาติ (Retreat) ได้รู้ใจ ตนเอง เมื่อจิตสงบเชื่อมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติ จะเกิดปรากฏ การณ์ต่างๆ ขึ้น และ4) การทำสมาธิ (Meditation)”

วารสารมจร ทวารวดีปริทรรศน์ ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2567)

การประเมินการเรียนรู้ ธนา นิลชัยโกวิทย์และอดิศร จันทรสุข (2552 หน้า 148 - 149) ได้เสนอแนวทางการประเมินการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษาไว้ว่าการประเมินการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้เข้าร่วมกระบวนการ ส่วนหนึ่งอาจทำได้จากการสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกที่เปลี่ยนแปลงไป แต่ส่วนสำคัญที่สุดน่าจะอยู่ที่การประเมินตนเองของผู้เข้าร่วมกระบวนการ โดยการเขียนบันทึกการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตนเอง หัวข้อที่สามารถให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการใช้ในการประเมินตนเองได้ ได้แก่ การมีสติในชีวิตประจำวัน การเข้าใจและยอมรับตนเอง การเกิดความเข้าใจ ความรักและความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ การเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงตามธรรมชาติ และการเกิดสมคูลในตนเองโดยให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการเปรียบเทียบก่อนและหลังกระบวนการเรียนรู้ ว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง พร้อมทั้งยกตัวอย่าง อย่างเป็นรูปธรรม

ด้วยการบูรณาการกรอบทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาความสุข การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมและบุคลิกภาพ การให้ความรักก่อนให้ความรู้ และการใช้กระบวนการอบรมตามแนวพุทธจิตตปัญญาศึกษามาออกแบบการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการค่ายห้องเรียนแห่งความสุขปลูกฝังคุณธรรมและพัฒนาบุคลิกภาพความเป็นครู เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เอื้ออำนวยและสนับสนุนการเรียนรู้อย่างมีความสุข ซึ่งส่งเสริมความสุข คุณธรรมจริยธรรม และการพัฒนาบุคลิกภาพของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาสังคมศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จำนวน 87 คน

รูปแบบและกระบวนการอบรม

เข้าค่ายอบรมเชิงปฏิบัติการ 2 วัน 1 คืน นอคมหาวิทยาลัย ระหว่างวันที่ 16 -17 ธันวาคม 2566 ณ อาคารฝึกอบรมและปฏิบัติธรรม วัดวังตะกั่ว อำเภอมือง จังหวัดนครปฐม

16 ธันวาคม 2566

- เวลา 08.00 -08.30 น. ลงทะเบียนผู้เข้ารับการฝึกอบรม
- เวลา 08.30 - 09.00 น. พิธีเปิดโครงการและปฐมนิเทศ
- เวลา 09.00 - 10.00 น. เข้าฐานกิจกรรมกลุ่มย่อยปฏิบัติการเรื่องCommunication ทักษะการสื่อสารด้วยกิจกรรม ฉันทคือใคร ผ่านงานศิลปะกิจกรรมทำป้ายชื่ออยู่กับตนเอง
- 10.00 - 10.45 น. กิจกรรมสร้างกัลยาณมิตร ความคุ้นเคยเป็นญาติอย่างยิ่ง
 - กิจกรรมเช้คอิน บอกความรู้สึกและความคาดหวัง
 - กิจกรรมรู้จักเธอรู้จักฉัน
 - กิจกรรมกตีมารยาทในการอยู่ร่วมกัน
 - อธิบายเนื้อหาการอบรม
 - กิจกรรมฝึกการห้อยแขวน
- 10.45 - 11.00 น. ผ่อนพักตระหนักรู้
- 11.00 - 11.30 น. Here and Now อยู่กับปัจจุบัน
 - กิจกรรมเชิญระฆังแห่งสติ
 - ฝึกการหายใจอย่างมีสติ
- 11.30 - 12.00 น. กิจกรรมเมล็ดพันธุ์แบ่งปันความสุข (ฟังเป็น ฝึกการฟังอย่างลึกซึ้ง)
- 12.00 - 13.00 น. พักรับประทานอาหารร่วมกัน ฝึกการมีสติในการทาน (กินเป็น กินอย่างมีสติ)

วารสารมจร ทวารวดีปริทรรศน์ ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2567)

คุณธรรมความเป็นครูผู้ให้ความรู้ด้วยความรัก

- 13.00 - 13.30 น. กิจกรรมพลังกลุ่มสร้างสุข
- 13.30 - 14.45 น. กิจกรรมฝึกสติบอด้ีสแกน
- 14.45 - 15.45 น. ปฏิมากรรมครูสร้างศิษย์
- 15.45 - 16.15 น. กิจกรรม ภาษาเธอภาษาฉัน ภาษารัก ภาษาครู
- 16.15 - 17.00 น. กิจกรรมสะท้อนคิด เกลาเหลาความคิด
- 17.00 - 19.00 น. พักรับประทานอาหารผักผ่อน
- 19.00 - 19.30 น. สวดมนต์ เจริญสติ
- 19.30 - 20.30 น. กิจกรรมสุนทรียสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิต (อ่างปลา)

วันที่ 17 ธันวาคม 2566

- เวลา 08.30 - 09.00 น. เข้าฐานกิจกรรมกลุ่มเชิงปฏิบัติการเรื่องกิจกรรมเชิงระฆังแห่งสติ
กิจกรรมฝากความกังวล
- เวลา 09.00 - 10.00 น. เข้าฐานกิจกรรมกลุ่มเชิงปฏิบัติการเรื่อง Creativity ทักษะความคิด
สร้างสรรค์ด้วย กิจกรรมของรักของหวง
- เวลา 10.00 - 10.15 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- เวลา 10.15 - 11.15 น. เข้าฐานกิจกรรมกลุ่มเชิงปฏิบัติการเรื่อง Creativity ทักษะความคิด
สร้างสรรค์ด้วยกิจกรรมผึ่งแดดกรัง
- เวลา 11.15 - 12.15 น. เข้าฐานกิจกรรมกลุ่มเชิงปฏิบัติการเรื่องกิจกรรมจิตตภาวนา
- เวลา 12.15 - 13.15 น. พักรับประทานอาหารเที่ยง
- เวลา 13.15 - 14.15 น. เข้าฐานกิจกรรมกลุ่มเชิงปฏิบัติการเรื่องCommunication ทักษะ
การสื่อสารด้วยกิจกรรมหันหลังฟังเพื่อน
- เวลา 14.15 - 15.15 น. เข้าฐานกิจกรรมกลุ่มเชิงปฏิบัติการเรื่องทักษะชีวิตและอาชีพด้วย
กิจกรรมการเสวนาเต็มรูปแบบอ่างปลา
- เวลา 15.15 - 15.30 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- เวลา 15.30 - 16.30 น. เข้าฐานกิจกรรมกลุ่มเชิงปฏิบัติการเรื่องCollaboration ทักษะการ
ร่วมมือด้วย กิจกรรมข้ามแม่น้ำพิช กิจกรรมเปิดเจ้าปัญหา
- เวลา 16.30 - 17.00 น. เข้าฐานกิจกรรมกลุ่มเชิงปฏิบัติการถอดบทเรียนประเมินผล

หมายเหตุ : กิจกรรมต่าง ๆ อาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

ผลการจัดกิจกรรม

การประเมินผลการบูรณาการการพัฒนาคุณธรรมและบุคลิกภาพความเป็นครูเข้ากับการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการค่ายห้องเรียนแห่งความสุขปลูกฝังคุณธรรมและพัฒนาบุคลิกภาพความเป็นครูโดยใช้การประเมินการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการอบรมโดยการเขียนบันทึกการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตนเอง โดยให้ผู้เข้าอบรมเขียนบันทึกด้วยการเขียนอย่างใคร่ครวญด้วยคำถามให้ถอดบทเรียนจากการเข้าอบรมเชิงปฏิบัติการค่ายห้องเรียนแห่งความสุขปลูกฝังคุณธรรมและพัฒนาบุคลิกภาพความเป็น

วารสารมจร ทวารวดีปริทรรศน์ ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2567)

ครู 1) ก่อนการอบรมมีความรู้สึกอย่างไร พฤติกรรมความคิดต่อการเป็นครู และห้องเรียนที่ผ่านมาตั้งแต่ประถม มัธยม มหาลัยเป็นอย่างไร 2) หลังอบรมผู้เข้าร่วมอบรมมีความเปลี่ยนแปลงด้านใดบ้างอย่างไรความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการอบรมครั้งนี้ ด้านบวก ด้านลบ ดังตัวอย่างบันทึกของผู้เข้าอบรมคนหนึ่งที่บ้านที่กว่า

“ความรู้สึกก่อนอบรมรู้สึกตื่นเต้นว่าเราต้องเจออะไรบ้างจะทำอะไรบ้างสถานที่อบรมจะเป็นอย่างไรบ้าง และบางครั้งก็รู้สึกไม่อยากไปเท่าไรเพราะคิดถึงหอ

พฤติกรรมความคิดต่อการเป็นครู การเป็นครูที่ดีคิดว่าครูต้องไม่ตัดสินเด็กรับฟังความคิดเห็นมีเหตุผลครู ต้องให้ทั้งความรู้และให้ทั้งความรักเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับนักเรียน

ห้องเรียนในช่วงประถมเป็นช่วงวัยที่ค่อนข้างเด็กการเรียนการสอนส่วนใหญ่เน้นการทำกิจกรรมการเล่น สนุกตามวัยไม่ยากและไม่เครียดบรรยากาศสนุกสนาน

ห้องเรียนในช่วงมัธยมเป็นช่วงวัยที่โตแล้วมีการเรียนการสอนที่จริงจังส่วนใหญ่เน้นทฤษฎีบรรยากาศ ค่อนข้างจริงจังแต่ก็สนุกสนานด้วย

ห้องเรียนในช่วงมหาวิทยาลัยเป็นช่วงวัยที่เป็นผู้ใหญ่การเรียนการสอนจริงจังเน้นทั้งทฤษฎีและปฏิบัติ เพราะต้องนำไปประกอบอาชีพจริงๆต้องพึ่งพาตนเอง

หลังการอบรมหลังจากอบรมมีการเปลี่ยนแปลงไปในหลายด้านไม่ว่าจะเป็นด้านความคิดที่มีความคิด ทักษะที่ดีขึ้นจากการเรียนรู้จากการทำกิจกรรมต่างๆในค่ายที่มีความหลากหลายด้านพฤติกรรมก็มีบุคลิกภาพที่ดี ขึ้น

ความรู้สึกด้านบวกได้เรียนรู้หลายๆอย่างและนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันมากขึ้นเช่นการมีสติการส่งบการ จัดการเรียนการสอนแบบใหม่การเป็นครูผู้ให้ความรู้ด้วยความรักการเรียนรู้ที่จะรับฟังเป็นผู้ฟังที่ดีและไม่ตัดสินได้มี ปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ

ความรู้สึกด้านลบเห็นข้อผิดพลาดในเรื่องการจัดการอาหารที่ไม่เพียงพอการใช้คำพูดที่เป็นเชิงลบจาก ผู้นำทำกิจกรรมการตัดสินเด็กการคิดว่าตัวเองถูกเสมอแต่ก็เป็นการฝึกการอดทนว่าชีวิตเราต้องเจออะไรแบบนี้เราก็ จะไม่เอาไปทำกับคนอื่น” (บันทึกของนักศึกษาผู้เข้าอบรม)

โดยผลจากการเขียนบันทึกการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตนเองสามารถสรุปวิเคราะห์ได้ดังนี้

1. ภาพรวมประสบการณ์ของนักศึกษาผู้เข้าอบรมเชิงปฏิบัติการค่ายห้องเรียนแห่งความสุขฯ

ประสบการณ์ของนักศึกษาในการอบรมเชิงปฏิบัติการค่ายห้องเรียนแห่งความสุข ฯ นั้นเป็นไปในเชิงบวก จำนวนมาก โดยผู้เข้าร่วมรายงานว่ามีความกระตือรือร้น การมีส่วนร่วม และการเติบโตส่วนบุคคลตลอดหลักสูตร ประเด็นสำคัญที่เกิดขึ้นจากการสะท้อนความคิดของนักศึกษา ได้แก่

1.1 การตระหนักรู้ที่เพิ่มขึ้น นักศึกษาแสดงความตระหนักรู้มากขึ้นเกี่ยวกับอารมณ์ ความคิด และ พฤติกรรมของตนเอง ตลอดจนความเข้าใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขและความเป็นอยู่ที่ดี ของตนเอง

1.2 ความสัมพันธ์ทางสังคมที่ได้รับการปรับปรุง นักศึกษาผู้เข้าร่วมรายงานการสร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมายกับเพื่อน แบ่งปันประสบการณ์ และสนับสนุนซึ่งกันและกันทั้งในด้านเป้าหมายส่วนตัวและทางวิชาการ การอบรมเชิงปฏิบัติการเปิดโอกาสให้เกิดการทำงานร่วมกัน การทำงานเป็นทีม และการสนับสนุนซึ่งกันและกันทำให้มีความสนิทสนมคุ้นเคยกันมากขึ้น

1.3 ความมั่นใจในตนเองดีขึ้น นักศึกษาสังเกตเห็นความมั่นใจในตนเองและความภาคภูมิใจในตนเองที่ เพิ่มขึ้น เมื่อพวกเขาได้รับทักษะใหม่ๆ รับมือกับความท้าทาย และได้รับการตอบรับเชิงบวกจากเพื่อนๆ และ

วารสารมจร ทวารวดีปริทรรศน์ ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2567)

กระบวนการ การอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนให้นักศึกษารู้สึกมีคุณค่าและสนับสนุนให้กล้าแสดงออก

1.4 การพัฒนาทักษะการปฏิบัติ นักศึกษาผู้เข้าร่วมได้รับทักษะการปฏิบัติและกลยุทธ์ในการส่งเสริมความสุขและความเป็นอยู่ที่ดีในด้านต่างๆ ของชีวิต รวมถึงการฝึกสติ เทคนิคการจัดการความเครียด การตั้งเป้าหมาย และทักษะในการสื่อสารอย่างสันติ

2. บทวิเคราะห์การพัฒนาความสุข 4 ด้าน

2.1 สุขกาย ความเป็นอยู่ที่ดีทางกายภาพ การอบรมเชิงปฏิบัติการเน้นถึงความสำคัญของสุขภาพกาย และการดูแลตนเองในการส่งเสริมความสุขและความเป็นอยู่ที่ดี นักศึกษาผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การทำสมาธิ โยคะ และกิจกรรมกลางแจ้งเพื่อเพิ่มความเป็นอยู่ที่ดีทางร่างกายและลดระดับความเครียด นักศึกษาหลายคนรายงานว่ารู้สึกกระปรี้กระเปร่า ผ่อนคลาย และมีความยืดหยุ่นทางร่างกายมากขึ้นอันเป็นผลมาจากการปฏิบัติเหล่านี้

2.2 สุขใจ ความเป็นอยู่ที่ดีทางจิต สุขภาพจิตของนักศึกษาได้รับการปรับปรุงอย่างมีนัยสำคัญตลอดหลักสูตรการอบรมเชิงปฏิบัติการ โดยนักศึกษาผู้เข้าร่วมจะมีการพัฒนาทักษะการฟื้นตัว การมองโลกในแง่ดี และการควบคุมอารมณ์มากขึ้น ด้วยเทคนิคการฝึกสติรู้ตัวทั่วพร้อม การสังเกตอารมณ์และพฤติกรรม การรู้จักตนเอง การทำแบบฝึกหัดจิตวิทยาเชิงบวก และการทำแบบประเมินภาวะซึมเศร้า นักศึกษาเรียนรู้ที่จะปรับกรอบความคิดเชิงลบ จัดการความเครียด และปลูกฝังกรอบความคิดเชิงบวกมากขึ้น

2.3 สุขทางสังคม ความเป็นอยู่ที่ดีทางสังคม การอบรมเชิงปฏิบัติการส่งเสริมความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน การเชื่อมโยงสัมพันธ์ และการสนับสนุนทางสังคมในหมู่ผู้เข้าร่วม ผ่านการอภิปรายกลุ่ม ความร่วมมือร่วมแรงร่วมใจ และกิจกรรมการสร้างทีมด้วยความเป็นกัลยาณมิตร นักศึกษาได้พัฒนาทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความเห็นอกเห็นใจ และความสามารถในการสื่อสารด้วยทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง นักศึกษาหลายคนรายงานว่ารู้สึกถึงความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นกับเพื่อนฝูง และซาบซึ้งมากขึ้นต่อความสำคัญของความสัมพันธ์ทางสังคมที่รู้สึกเป็นมิตรและปลอดภัย

2.4 สุขทางปัญญา ความอยู่ดีมีสุขทางปัญญาของนักศึกษาผู้เข้าร่วมได้รับการปรับปรุงผ่านการมีส่วนร่วมในประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีความหมาย กิจกรรมการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ นักศึกษาสำรวจหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับความสุข คุณธรรมจริยธรรม และการพัฒนาตนเองผ่านกิจกรรมเชิงโต้ตอบ การอภิปราย การแสดงความคิดเห็น และแบบฝึกหัดการเขียนอย่างใคร่ครวญ นักศึกษาหลายคนรายงานว่ารู้สึกมีการกระตุ้นทางสติปัญญา ความอยากรู้อยากเห็น และได้รับแรงบันดาลใจที่จะพัฒนาความคิดให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

โดยรวมแล้วการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการค่ายห้องเรียนแห่งความสุขปลูกฝังคุณธรรมและพัฒนาบุคลิกภาพความเป็นครูมีผลกระทบอย่างมากต่อการพัฒนาความสุขของนักศึกษาในหลายมิติ รวมถึงความเป็นอยู่ที่ดีทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา ด้วยการจัดเตรียมสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่สนับสนุน ทักษะการปฏิบัติ และโอกาสในการเติบโตส่วนบุคคล การประชุมเชิงปฏิบัติการช่วยให้นักศึกษาสามารถปลูกฝังความสุขและความเป็นอยู่ที่ดีทั้งสี่ด้านของชีวิต

3. ผลการเปลี่ยนแปลงด้านคุณธรรมจริยธรรมและบุคลิกภาพความเป็นครู

3.1 การตระหนักรู้ด้านคุณธรรมจริยธรรมที่เพิ่มขึ้น นักศึกษาที่เข้าร่วมได้แสดงให้เห็นถึงความตระหนักรู้ด้านคุณธรรมจริยธรรมที่เพิ่มมากขึ้น และความเข้าใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นเกี่ยวกับหลักการและค่านิยมทางศีลธรรม ผ่าน

วารสารมจร ทวารวดีปริทรรศน์ ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2567)

แบบฝึกหัดไตร่ตรอง การคิดอย่างใคร่ครวญจากกรณีศึกษา และการอภิปราย นักศึกษาได้รับข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับประเด็นขัดแย้งทางจริยธรรมและพัฒนากลยุทธ์สำหรับการตัดสินใจอย่างมีจริยธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน

3.2. ความเห็นอกเห็นใจและความเข้าใจผู้อื่นเพิ่มขึ้น นักศึกษารายงานว่าความเห็นอกเห็นใจและความเข้าใจเพิ่มขึ้นต่ออาจารย์ เพื่อน และสมาชิกในครอบครัว ด้วยการสำรวจมุมมองของผู้อื่นและมีส่วนร่วมในกิจกรรมสร้างความเห็นอกเห็นใจ นักศึกษาได้พัฒนาขีดความสามารถที่มากขึ้นในการทำความเข้าใจผู้อื่นจากกิจกรรมการฟังอย่างลึกซึ้งซึ่งทำให้สามารถฟังความรู้สึกของผู้อื่นได้ชัดเจนขึ้นเนื่องจากได้รับการฝึกสติอยู่กับปัจจุบัน

3.3. ความซื่อสัตย์และความยึดมั่นในคุณธรรมความเป็นครูมากขึ้น การอบรมเชิงปฏิบัติการสนับสนุนให้นักศึกษาปรับการกระทำของตนให้สอดคล้องกับค่านิยมและหลักการทางคุณธรรมจริยธรรม ส่งเสริมความรู้สึกของความซื่อสัตย์และความน่าเชื่อถือในการปฏิบัติหน้าที่ทางวิชาชีพครู นักศึกษายอมรับความซื่อสัตย์ ความโปร่งใส และความรับผิดชอบเป็นค่านิยมหลัก และแสดงให้เห็นถึงความมุ่งมั่นในการประพฤติตนตามหลักจริยธรรมและความเป็นผู้นำทางศีลธรรม

3.4. การปลูกฝังความยืดหยุ่นและการปรับตัว นักศึกษาพัฒนาความยืดหยุ่นและความสามารถในการปรับตัวเมื่อเผชิญกับความท้าทายและความพ่ายแพ้ ด้วยการฝึกสติ เทคนิคการจัดการความเครียด และกลยุทธ์การดูแลตนเอง นักศึกษาได้เรียนรู้ที่จะรับมือกับความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ การรักษาสมาตุล และรักษาความมั่นคงทางจิตใจท่ามกลางสถานการณ์คับขันจากการจำลองสถานการณ์ที่เผชิญเช่นกิจกรรมข้ามแม่น้ำพิษเป็นต้น

4. ผลการพัฒนาทักษะศตวรรษที่ 21

4.1. การคิดอย่างมีวิจารณญาณและการแก้ปัญหา นักศึกษาฝึกทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณโดยการวิเคราะห์ประเด็นขัดแย้งทางจริยธรรม ประเมินหลักฐาน และพิจารณามุมมองที่หลากหลาย พร้อมทั้งฝึกฝนความสามารถในการแก้ไขปัญหาโดยการระบุปัญหาด้านจริยธรรมในการปฏิบัติงานครูในอนาคต และพัฒนาแนวทางแก้ไขปัญหานั้นสร้างสรรค์เพื่อแก้ไขปัญหาโดยใช้สันติวิธี

4.2. การสื่อสารและการทำงานร่วมกัน นักศึกษาพัฒนาทักษะการสื่อสารและการทำงานร่วมกันผ่านการสนทนากลุ่ม กิจกรรมความร่วมมือ และกิจกรรมแสดงความคิดเห็นจากเพื่อนนักศึกษา นักศึกษาเรียนรู้ที่จะสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพกับนักเรียน ผู้ปกครอง และเพื่อนร่วมงาน ส่งเสริมความสัมพันธ์เชิงบวกและความร่วมมือที่มีประสิทธิภาพ

4.3. ความฉลาดทางอารมณ์และการควบคุมตนเอง นักศึกษาพัฒนาทักษะความฉลาดทางอารมณ์ เช่น การตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง และความเห็นอกเห็นใจ นักศึกษาเรียนรู้ที่จะรับรู้และจัดการอารมณ์ตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ท้าทายอย่างสร้างสรรค์ และเห็นอกเห็นใจกับประสบการณ์ของผู้อื่น

4.4. ความสามารถในการปรับตัวและความยืดหยุ่น นักศึกษาแสดงให้เห็นถึงความสามารถในการปรับตัวและความยืดหยุ่นในสถานการณ์จำลองที่หลากหลาย โดยปรับวิธีปฏิบัติเพื่อตอบสนองความต้องการที่เปลี่ยนแปลงไปในสถานการณ์ปัญหาที่ต้องเผชิญจากการทำกิจกรรมต่าง ๆ

4.5. ความเป็นผู้นำที่มีจริยธรรมและความรับผิดชอบต่อสังคม นักศึกษาได้ปลูกฝังทักษะความเป็นผู้นำที่มีจริยธรรมและความรู้สึกรับผิดชอบต่อสังคมต่อนักเรียน โรงเรียน และชุมชนของตน นักศึกษาตระหนักถึงบทบาทของตนในฐานะแบบอย่างทางคุณธรรมจริยธรรมและผู้สนับสนุนความเสมอภาค ความยุติธรรม และการไม่แบ่งแยก ไม่ตัดสินตีตรานักเรียน

โดยรวมแล้ว การอบรมเชิงปฏิบัติการค่ายห้องเรียนแห่งความสุขปลูกฝังคุณธรรมและพัฒนาบุคลิกภาพความเป็นครูเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้พัฒนาคุณลักษณะทางคุณธรรมจริยธรรมและบุคลิกภาพความเป็นครู และ

วารสารมจร ทวารวดีปริทรรศน์ ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2567)

ฝึกฝนทักษะศตวรรษที่ 21 ด้วยการส่งเสริมการตระหนักรู้ด้านจริยธรรม ความเห็นอกเห็นใจ ความยืดหยุ่น และความสามารถในการปรับตัว การประชุมเชิงปฏิบัติการช่วยให้นักศึกษาสามารถสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้เชิงบวก ส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีของนักเรียน และเป็นผู้นำด้วยความซื่อสัตย์และความเห็นอกเห็นใจในการปฏิบัติงานทางวิชาชีพครูในอนาคต

สรุปการค้นพบที่สำคัญ

ข้อค้นพบจากการศึกษาครั้งนี้เน้นย้ำถึงความสำคัญของการบูรณาการเรื่องการพัฒนาความสุข 4 ด้าน สุขกาย สุขใจ สุขทางสังคมและสุขทางปัญญา เพื่อพัฒนาห้องเรียนแห่งความสุข การปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมและการพัฒนาบุคลิกภาพความเป็นครู การให้ความรักก่อนให้ความรู้ ด้วยกระบวนการอบรมตามแนวพุทธจิตตปัญญาศึกษาโดยใช้หลักการ 3 ประการได้แก่ สนทนาสนทนา (Dialogue) การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) และการฝึกสติ (Mindfulness Practice)”และการประเมินผลโดยการเขียนบันทึกการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตนเอง

เอกสารอ้างอิง

- กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา (กสศ.). Starfish Talk “ห้องเรียนแห่งความสุข”. สืบค้นเมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2567 <https://mycontent-thai.com/2018/11/08>
- จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร. (2553) **จิตตปัญญาศึกษา : การเรียนรู้สู่จิตสำนึกใหม่**. กรุงเทพฯ : สอนเงินมีมา.
- เจนเซน อีริค. (2563) **สอนเปลี่ยนชีวิต. ชุดความคิดพลิกห้องเรียนเพื่อเด็กทุกคน**. กรุงเทพฯ : บั๊คสเคป
- ไดอาน่า วินสตัน. (2551) **ชีวิตตื่นรู้ โลกเบิกบาน**. กรุงเทพฯ : โคมลคิมทอง.
- ธนา นิลชัยโกวิทย์, อติศร จันทรสุข. (2559.) **ศิลปะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง : คู่มือกระบวนการจิตตปัญญา**. นครปฐม : ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล
- ธรากร กมลเปรมปิยะกุลและณัฐนภตระกูลธนาภาส. (2562) **หัวใจตื่นรู้**. กรุงเทพฯ : วงศ์สว่างพับบลิชชิง.
- ไบรอัน โคลเบิร์ต. (2556) **สุขเป็นนิสัย**. กรุงเทพฯ : ดีเอ็มจี
- พัฒน์อนงค์ สิริพัฒน์. (2561) **คู่มือออกแบบความสุขด้วยตัวเอง**. กรุงเทพฯ : มิซซัน อินเตอร์พรีนซ์
- วิจักขณ์ พานิช. (2550) **เรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ**. กรุงเทพฯ : สอนเงินมีมา
- วิเชียร ไชบัง. (2558) **จิตศึกษา พัฒนาปัญญาภายใน**. กรุงเทพฯ : โรงเรียนนอกกะลา
- วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. (2564) **การอบรมเพื่อการเปลี่ยนแปลง**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สเตฟาน โบเดียน. **ตื่นรู้สู่แสงสว่าง**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แมคกรอ-ฮิม
- สิริรัตน์ นาकिन. (2564) **การจัดการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- เอ็ด ดีเนอร์ และโรเบิร์ต ปีสวาส – ดีเนอร์.เขียน, ชัยวัฒน์ และชลลดา คุประตกุล.แปล. (2555.)
- ความสุข ปลดล็อกสู่ความมั่งคั่งทางจิต**, กรุงเทพฯ : สอนเงินมีมา
- โฮเวิร์ท คัทเลอร์ เขียน.วัชรวิวรรณ ชัยวรศิลป์(แปล). (2547) **ศิลปะแห่งความสุข**,กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อีเทอร์นัล อิงค์
- เฮอร์เบิร์ต เอ็ม กรีนเบิร์ก. (2545). **รักเรียน เรียนด้วยรัก**. กรุงเทพฯ : มูลนิธิเด็ก.