



ผลของกิจกรรมการเรียนรู้แนวจิตศึกษาเพื่อส่งเสริมคุณลักษณะครูดีด้านทัศนคติและการปรับตัว

The Effect of Learning Activities Based on Contemplative Education

in Promoting the Characteristics of a Good Teacher in Term of Attitude and Adjustment

ปราณี เลิศแก้ว¹ มนตรี หลินภู^{2*} นเรศ ขำเจริญ³ เมธี มธุรส⁴

Pranee Lertkaeo¹ Montree Linphoo^{2*} Nares Khamcharoen³ Matee Maturos⁴

(Received: 2026-04-20; Revised: 2026-08-17; Accepted: 2026-08-20)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบผลการส่งเสริมคุณลักษณะครูดีด้านทัศนคติและการปรับตัวของนักศึกษาก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้แนวจิตศึกษา 2) ศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมการเรียนรู้แนวจิตศึกษาในการส่งเสริมคุณลักษณะครูดีด้านทัศนคติและการปรับตัวของนักศึกษา เป็นการวิจัยกึ่งทดลองกลุ่มเดียววัดก่อนและหลัง กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร จำนวน 123 คน ได้มาด้วยการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบประเมินตนเองของคุณลักษณะครูดีด้านทัศนคติและการปรับตัว 2) กิจกรรมการเรียนรู้แนวจิตศึกษา และ 3) แบบประเมินความพึงพอใจ สถิติที่ใช้ ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ Wilcoxon Signed-Rank Test

ผลการวิจัยพบว่า 1) คุณลักษณะครูดีด้านทัศนคติและการปรับตัวของนักศึกษา หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต หลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้แนวจิตศึกษาโดยรวมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์, ดร. สาขาวิทยาศาสตร์ทั่วไป คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

¹ Assist. Prof., Ph.D. in General Science, Faculty of Education, Kamphaeng Phet Rajabhat University

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์, ดร. หลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิต สาขาวิชาชีพครู คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

² Assist. Prof., Ph.D. in Graduate Diploma in Teaching Profession, Faculty of Education, Kamphaeng Phet Rajabhat University

³ อาจารย์ สาขาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

³ Lecturer in Public Health, Faculty of Science and Technology, Kamphaeng Phet Rajabhat University

⁴ อาจารย์ สาขาคอมพิวเตอร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

⁴ Lecturer in Computer, Faculty of Education, Kamphaeng Phet Rajabhat University

*Corresponding author: E-mail: Montreegate@hotmail.com



2) ความพึงพอใจของนักศึกษา หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต ที่มีต่อกิจกรรมการเรียนรู้แนวจิตศึกษาอยู่ในระดับมาก ($M=4.38$, $S.D.= 0.79$)

คำสำคัญ: จิตศึกษา, ลักษณะครูดี, ทัศนคติ, การปรับตัว

Abstract

This research aimed to 1) compare the effects of promoting good teachers in terms of attitude and adaptation among students before and after participating in Contemplative Education learning activities. 2) investigate student satisfaction with learning activities based on contemplative education in promoting good teacher attributes in terms of attitude and adaptation. It was a quasi-experimental, single-group pre- and post-test design. The sample group consisted of 123 first-year Bachelor of Education students from the Faculty of Education, Faculty of Science and Technology, Kamphaeng Phet Rajabhat University, selected by purposive sampling. The research instruments included: 1) a self-assessment form for the characteristics of good teachers in terms of attitude and adaptation; 2) learning activities based on contemplative education; and 3) a satisfaction assessment form. Statistical methods used included Frequency, percentage, mean, standard deviation, and the Wilcoxon Signed-Rank test.

The research findings revealed that: 1) The attributes of good teachers in terms of attitudes and adaptation of Bachelor of Education students after participating in learning activities based on contemplative education increased significantly overall at the .05 statistical significance level. 2) The satisfaction of Bachelor of Education students with learning activities based on contemplative education was at a high level ($M=4.38$, $S.D.= 0.79$).

Keywords: Contemplative Education, Good Teacher Characteristics, Attitude, Adjustment



บทนำ

ครูเป็นบุคคลสำคัญในกระบวนการจัดการเรียนรู้ เนื่องด้วยเป็นผู้ขับเคลื่อนการเรียนการสอนให้เกิดประสิทธิภาพ หากการสอนของครูดี คุณภาพย่อมทำให้นักเรียนไม่เกิดการเรียนรู้เท่าที่ควร ครูจึงเป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการเรียนรู้ของนักเรียน เรียกว่า “กัลยาณมิตร” กล่าวคือ ครูที่มีคุณลักษณะความเป็นครูอย่างเหมาะสมและน่าเคารพ ไม่เพียงแต่มีความเก่งกาจสามารถด้านวิชาการความรู้และการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลายเท่านั้น แต่จะต้องมีความประพฤติที่ดีงามด้วย (มนตรี หลินภู และพระพุทระกูล พุทธรัชชิต (หลินภู), 2566) ในยุคปัจจุบัน คุณลักษณะของครูได้รับการนิยามใหม่ให้ครอบคลุมการเป็นผู้สร้างสรรค์นวัตกรรมและการมีจิตวิญญาณความเป็นครูที่พร้อมรับความเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การมีทัศนคติที่ถูกต้อง (Teacher Mindset) ซึ่งถือเป็นพฤติกรรมภายในที่เป็นส่วนหนึ่งของจิตวิญญาณความเป็นครู โดยทัศนคติเชิงบวกและการเติบโตทางความคิด (Growth Mindset) จะเป็นแรงขับเคลื่อนสำคัญที่ทำให้ครูแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมทั้งต่อตนเอง สิ่งแวดล้อม การจัดการเรียนการสอน รวมถึงการปฏิบัติต่อผู้เรียนด้วยความเคารพในคุณค่าความเป็นมนุษย์ (สัญญา บริสุทธิ์, 2566) ทัศนคติจึงนับได้ว่าเป็นปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมการสอนที่มีประสิทธิภาพและยืดหยุ่น

นอกจากนี้ ท่ามกลางกระแสโลกาภิวัตน์ที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาในยุค VUCA World ที่มีความผันผวน (Volatility) ความไม่แน่นอน (Uncertainty) ความซับซ้อน (Complexity) และความคลุมเครือ (Ambiguity) รวมถึงการเข้ามาของปัญญาประดิษฐ์ (AI: Artificial Intelligence) ยังส่งผลกระทบต่อวิชาชีพครูอีกด้วย โดยเฉพาะนักศึกษาครูชั้นปีที่ 1 ที่ยังปรับตัวไม่ได้ เนื่องด้วยเป็นวัยเปลี่ยนผ่านจากมัธยมศึกษาสู่รั้วมหาวิทยาลัย อีกทั้งการรับข่าวสารต่าง ๆ ทั้งที่เป็นข้อมูลเท็จ และข้อมูลจริง ทำให้นักศึกษาเกิดความสับสนในการแยกแยะ ดังนั้น นักศึกษาครูจำเป็นต้องเตรียมพร้อมรับผลกระทบที่เกิดขึ้นอย่างรู้เท่าทันและปรับตัวอยู่เสมอ สอดคล้องกับวันวิสา เสียงสนั่น (2568) ที่กล่าวว่า ครูยุคใหม่ไม่สามารถปฏิเสธการมีอยู่ของ AI ได้อีกต่อไป แต่จำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะ “อยู่ร่วม” กับเทคโนโลยีนี้ อย่างมีวิจารณญาณ การมีคุณสมบัติภายในด้านการปรับตัว มีจิตใจที่เข้มแข็งและไม่หวั่นไหวไปตามกระแสความที่เกิดขึ้นจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับครูยุคปัจจุบัน ครูต้องเฝ้าเรียนรู้และฝึกฝนตนเองตลอดเวลาในศาสตร์ที่สอนอย่างลุ่มลึกและติดตามความก้าวหน้าของเทคโนโลยีและศาสตร์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอยู่เสมอซึ่งจะทำให้ครูมีทักษะภายในที่จำเป็นและสามารถปรับตัวได้ในทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง

การส่งเสริมทัศนคติที่ดีและการปรับตัวให้กับนักศึกษาครูเพื่อให้มีพื้นฐานทางจิตใจจะทำให้นักศึกษาครูเติบโตไปเป็นครูมืออาชีพที่มีกรอบคิดและมุมมองที่เหมาะสมและพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนตัวเองต่อบริบทที่เผชิญไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติงานในโรงเรียน เพื่อนครู นักเรียนรวมถึงผู้ปกครองได้อย่างไม่มีข้อขัดแย้งทั้งภายในจิตใจและภายนอกที่อยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ หากแต่อยู่ร่วมด้วยความปรองดอง เห็นอกเห็นใจและพร้อมที่จะแก้ไขตัวเองเพื่อเป็นครูที่สมบูรณ์แบบและมีหัวใจของการเรียนรู้ตลอดเวลาเพื่อปรับตัวให้อยู่ในท่ามกลางกระแสโลกได้อย่าง



รู้เท่าทัน อีกทั้ง การพัฒนาทัศนคติเชิงบวกของนักศึกษาครูตั้งแต่ระดับก่อนประกอบวิชาชีพยังส่งผลต่อความมั่นใจในการจัดการเรียนรู้และความพร้อมในการเป็นครูมืออาชีพในอนาคต (Moliner & Alegre, 2020)

จิตศึกษามุ่งเน้นการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplative Learning) พัฒนาความคิด จิตใจ อารมณ์ภายในตนเอง เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง รู้คุณค่าของสิ่งต่าง ๆ โดยปราศจากอคติ เกิดความรัก ความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ และมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม (ปราณี อ่อนศรี, 2557) จากการทบทวนงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า แนวคิดจิตศึกษาสามารถนำมาใช้พัฒนาคุณลักษณะภายในเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการตระหนักรู้ในความคิด พฤติกรรมของตนเองได้ มีความเข้าใจในตนเองอย่างลึกซึ้ง เกิดทักษะการคิดวิเคราะห์ขั้นสูง รู้จักเปิดใจ ยอมรับและทำงานร่วมกับคนอื่น ๆ ได้ดีขึ้นและมีจิตสำนึกสาธารณะ อีกทั้ง สามารถทำให้ครูมีความสุขในการทำงานและผู้เรียนเกิดความสุขในการเรียนรู้แม้ในวิถีความปรกติใหม่ (มนตรี หลินภู และคณะ, 2565; มंत्री หลินภู และคณะ, 2567; วัชรินทร์ อุดหนองเลา และคณะ, 2565) และยังสามารถส่งเสริมสุขภาวะทางจิตสังคม ทักษะพฤติกรรม การรู้คิด การเรียนรู้และสุขภาพกายอีกด้วย (Weare, 2019) เนื่องด้วยกิจกรรมแนวจิตศึกษา เน้นกระบวนการเรียนรู้อย่างใคร่ครวญ ด้วยการฝึกสติหลากหลายรูปแบบ เช่น ส่องจรวดกาย (Body scan) การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep listening) และการสะท้อนคิด (Reflection) เป็นต้น นอกจากนี้ งานวิจัยล่าสุดยังพบว่าการจัดกิจกรรมแนวสติรู้ตัว (mindfulness-based intervention) สำหรับนักศึกษาครูช่วยลดความเครียด เพิ่มความมั่นคงทางอารมณ์ และส่งเสริมสุขภาวะทางจิตได้อย่างมีนัยสำคัญ (Kerr et al., 2017) อย่างไรก็ตาม จากการสืบค้นยังไม่ปรากฏพบว่าการนำแนวคิดจิตศึกษามาใช้ส่งเสริมทัศนคติที่ดีและการปรับตัวสำหรับนักศึกษาครู จึงเป็นช่องว่างความรู้ (Gap of knowledge) สำหรับการวิจัยครั้งนี้

ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการส่งเสริมคุณลักษณะครูดีด้านทัศนคติและการปรับตัวของนักศึกษา หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต ด้วยกิจกรรมแนวจิตศึกษา ซึ่งคาดหวังผลว่าจะเป็นประโยชน์เพื่อให้นักศึกษาครูมีทัศนคติที่ถูกต้องและสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบผลการส่งเสริมคุณลักษณะครูดีด้านทัศนคติและการปรับตัวของนักศึกษา หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้แนวจิตศึกษา
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมการเรียนรู้แนวจิตศึกษาในการส่งเสริมคุณลักษณะครูดีด้านทัศนคติและการปรับตัวของนักศึกษา หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

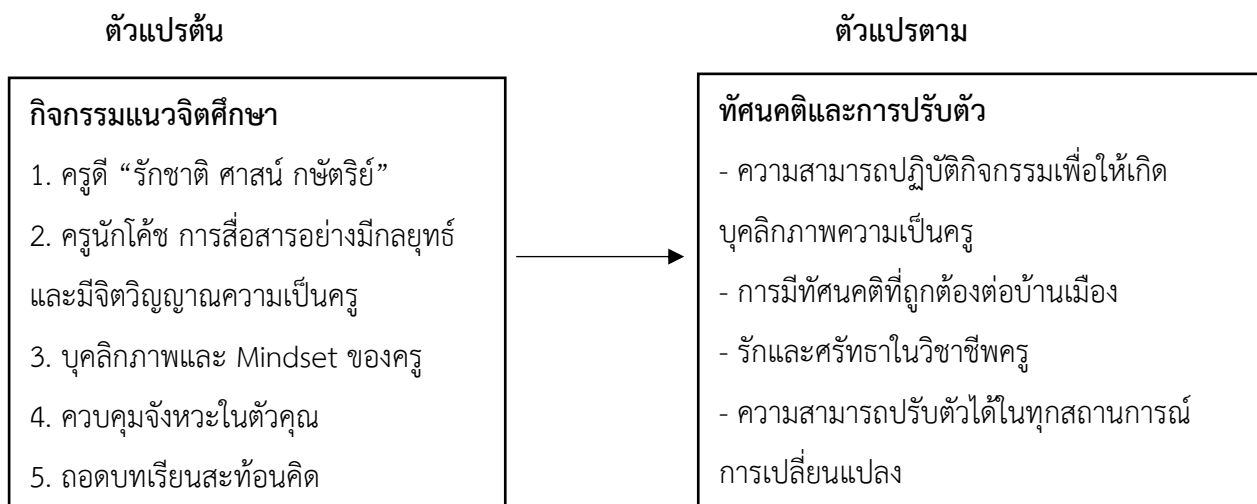


สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร มีคุณลักษณะครูดีด้านทัศนคติและการปรับตัวหลังเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้แนวจิตศึกษา สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดซึ่งมีตัวแปรต้นเป็นกระบวนการทดลองด้วยแผนกิจกรรมแนวจิตศึกษา และมีการประเมินผลหลังการทดลองเกี่ยวกับคุณลักษณะครูดีด้านทัศนคติและการปรับตัว แสดงกรอบแนวคิดดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) กลุ่มตัวอย่างเดียว มีการวัดก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม มีรายละเอียด ดังนี้

2. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ที่ศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 123 คน ประกอบด้วยนักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ และสาขาวิชาคณิตศาสตร์ สังกัดคณะครุศาสตร์ และสาขาวิชาคณิตศาสตร์ประยุกต์ และสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ศึกษา สังกัดคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี โดยได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เนื่องจากเป็นนักศึกษาครูที่จะต้องได้รับการ



บ่มเพาะคุณลักษณะครูที่สอดคล้องกับแนวทางการผลิตบัณฑิตและพัฒนาครูฐานสมรรถนะ (PTRU Model) ทั้ง 38 ราชภัฏ และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ตลอดระยะเวลาที่ดำเนินการ

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือวิจัยสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 3 ชนิด ดังนี้

3.1 กิจกรรมการเรียนรู้แนวจิตศึกษา ประกอบด้วย 5 กิจกรรมๆ ละ 2 ชั่วโมง ประกอบด้วย กิจกรรมที่ 1 ครูดีรักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ กิจกรรมที่ 2 ครูนักโค้ช การสื่อสารอย่างมีกลยุทธ์และมีจิตวิญญาณ ความเป็นครู กิจกรรมที่ 3 บุคลิกภาพและ Mindset ของครู กิจกรรมที่ 4 ควบคุมจังหวะในตัวคุณ และ กิจกรรมที่ 5 ถอดบทเรียนสะท้อนคิด แผนกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.67-4.95$)

3.2 แบบประเมินคุณลักษณะครูที่ดีด้านทัศนคติและการปรับตัว เป็นแบบประเมินมาตราส่วน ประเมินค่า (Likert Scales) 5 ระดับ ได้แก่ น้อยที่สุด น้อย ปานกลาง มาก มากที่สุด ผ่านผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.67-1.00 ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอน บาค เท่ากับ 0.92 ค่าสหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมระหว่าง 0.23-0.75

3.3 แบบประเมินความพึงพอใจ ประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ 1) ข้อมูลส่วนตัว 2) ความคิดเห็นที่มี ต่อกิจกรรม เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ (Rating Scales) ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.67-1.00 โดยมีเกณฑ์การประเมินดังนี้

4.51-5.00 หมายถึง พึงพอใจมากที่สุด

3.51-4.50 หมายถึง พึงพอใจมาก

2.51-3.50 หมายถึง พึงพอใจปานกลาง

1.51-2.50 หมายถึง พึงพอใจน้อย

0.00-1.50 หมายถึง พึงพอใจน้อยที่สุด

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับดังนี้

4.1 แจ้งกำหนดการและนัดหมายวันเวลาสถานที่สำหรับเข้าร่วมกิจกรรมแก่นักศึกษากลุ่มตัวอย่าง

4.2 ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินคุณลักษณะครูที่ดีด้านทัศนคติและการปรับตัวและเก็บไว้เป็น คะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

4.3 ดำเนินการจัดกิจกรรมตามแผนที่ได้ออกแบบไว้ 5 กิจกรรม ๆ ละ 2 ชั่วโมง รวม 2 วัน ณ ห้อง สีสาวดี อาคารที่ปิงกรัสมิโฮตติ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร



4.4 หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินฉบับเดิมอีกครั้งและเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

4.5 ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อการจัดกิจกรรม

4.6 นำคะแนนก่อนและหลังรวมถึงคะแนนความพึงพอใจที่ได้จากแบบประเมินมาวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการวิจัยครั้งนี้

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองด้วย Wilcoxon Signed-Rank Test เนื่องจากการตรวจสอบการกระจายตัวของข้อมูลพบว่า คะแนนมีลักษณะการแจกแจงไม่เป็นโค้งปกติ โดยพิจารณาจากค่าความเบ้ และค่าความโด่งของข้อมูล จึงเลือกใช้สถิติแบบไม่อิงพารามิเตอร์ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัย

1. ผลการเปรียบเทียบคุณลักษณะครูดีด้านทัศนคติและการปรับตัวของนักศึกษา หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้แนวจิตศึกษา

เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ซึ่งมุ่งเปรียบเทียบผลการส่งเสริมคุณลักษณะครูดีด้านทัศนคติและการปรับตัวของนักศึกษา ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้แนวจิตศึกษา ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ปรากฏผลดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 วิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบคุณลักษณะครูดีด้านทัศนคติและการปรับตัวของนักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ระยะก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม (N=123)

คุณลักษณะครูดีด้านทัศนคติและการปรับตัว 4 ด้าน	ก่อนเข้าร่วม (N=123)		หลังเข้าร่วม (N=123)		Z	P
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ความสามารถปฏิบัติตนเพื่อให้ เกิดบุคลิกภาพความเป็นครู	40.4	4.92	43.1	7.01	3.87*	0.001
2. การมีทัศนคติที่ถูกต้องต่อ บ้านเมือง	40.6	5.22	42.7	7.65	2.73*	0.007
3. ความรักและศรัทธาในวิชาชีพครู	48.2	5.88	49.0	7.61	1.04	0.300



คุณลักษณะครูดีด้านทัศนคติและ การปรับตัว 4 ด้าน	ก่อนเข้าร่วม (N=123)		หลังเข้าร่วม (N=123)		Z	P
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
4. ความสามารถปรับตัวได้ในทุก สถานการณ์การเปลี่ยนแปลง	38.3	5.01	38.8	6.99	0.79	0.429
รวม	167	18.4	174	26.9	2.32*	0.022

*มีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.05$ *

จากตารางที่ 1 พบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้แนวจิตศึกษา นักศึกษามีคะแนนคุณลักษณะครูดีด้านทัศนคติและการปรับตัวโดยรวมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($Z = 2.32$, $p = 0.022$) แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมการเรียนรู้แนวจิตศึกษาสามารถส่งเสริมคุณลักษณะครูดีด้านทัศนคติและการปรับตัวของนักศึกษาได้ เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านความสามารถปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดบุคลิกภาพความเป็นครู และด้านการมีทัศนคติที่ถูกต้องต่อบ้านเมือง มีคะแนนหลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขณะที่ด้านความรักและศรัทธาในวิชาชีพครู และด้านความสามารถปรับตัวได้ในทุกสถานการณ์การเปลี่ยนแปลง แม้คะแนนเฉลี่ยหลังเข้าร่วมกิจกรรมจะสูงขึ้น แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. ผลการศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมการเรียนรู้แนวจิตศึกษาในการส่งเสริมคุณลักษณะครูดีด้านทัศนคติและการปรับตัวของนักศึกษา หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ซึ่งมุ่งศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อกิจกรรมการเรียนรู้แนวจิตศึกษา ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ระดับความพึงพอใจหลังเข้าร่วมกิจกรรม ปรากฏผลดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 วิเคราะห์ผลความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างหลังเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้แนวจิตศึกษา

ข้อความ	M	S.D.	แปลผล
1. เนื้อหาในการฝึกอบรมตรงกับวัตถุประสงค์	4.43	0.79	มาก
2. ระยะเวลาในการฝึกอบรมมีความเหมาะสม	4.24	0.83	มาก
3. รูปแบบและวิธีการฝึกอบรมมีความเหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน	4.40	0.78	มาก
4. คุณภาพของเอกสารประกอบการฝึกอบรม	4.35	0.77	มาก
5. กิจกรรมเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้และพัฒนาความสามารถ	4.43	0.79	มาก
6. สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในอนาคต	4.42	0.77	มาก



ข้อความ	M	S.D.	แปลผล
7. ความสามารถในการถ่ายทอด/สื่อสารความเข้าใจ	4.45	0.72	มาก
8. การเรียงลำดับเนื้อหาได้ครบถ้วน	4.42	0.77	มาก
9. เปิดโอกาสให้ซักถามและแสดงความคิดเห็น	4.52	0.79	มากที่สุด
10. ตอบคำถามได้ตรงประเด็นและชัดเจน	4.46	0.76	มาก
11. ใช้เวลาอย่างเหมาะสม	4.36	0.81	มาก
รวม	4.38	0.79	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่า นักศึกษามีความพึงพอใจต่อกิจกรรมการเรียนรู้แนวจิตศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.38$, S.D. = 0.79) แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมการเรียนรู้แนวจิตศึกษามีความเหมาะสมและสามารถตอบสนองต่อการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เป็นอย่างดี เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า การเปิดโอกาสให้ซักถามและแสดงความคิดเห็น มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.52$, S.D. = 0.79) รองลงมาคือการตอบคำถามได้ตรงประเด็นและชัดเจน ($\bar{X} = 4.46$, S.D. = 0.76) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ระยะเวลาในการฝึกอบรมมีความเหมาะสม แต่ยังคงอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.24$, S.D. = 0.83)

อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง ผลของกิจกรรมการเรียนรู้แนวจิตศึกษาเพื่อส่งเสริมคุณลักษณะศรัทธิต้านทัศนคติและการปรับตัว มีประเด็นน่าสนใจที่ควรนำมาอภิปรายได้ดังนี้

1. หลังเข้าร่วมกิจกรรมแนวจิตศึกษา คุณลักษณะศรัทธิต้านทัศนคติและการปรับตัวของนักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร สูงกว่าก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมแนวจิตศึกษาที่จัดขึ้นซึ่งเน้นส่งเสริมคุณลักษณะภายในตัวผู้เรียนด้านความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมโดยตรงเพื่อให้นักศึกษารู้เท่าทันหรือการมีสติภายในตัวเอง ตระหนักรู้ในการคิด อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะเพื่อให้จิตใจตั้งมั่นเป็นสมาธิ จดจ่ออยู่กับปัจจุบันโดยไม่ปล่อยให้ความคิดไหลไปกับอารมณ์ความรู้สึกที่มีสิ่งเร้าภายนอกมากระตุ้นหรือคิดนึกไปกับเรื่องราวในอดีตที่ผ่านมาหรือวิตกกังวลกับอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น การดำเนินกิจกรรมที่เน้นการฝึกสติในรูปแบบต่างๆ เช่น การนอนสมาธิ (lying down Mindfulness) ด้วยการตระหนักรู้ตามอวัยวะต่าง ๆ ทัวร่างกาย (Body Scan) ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้าทั้งอวัยวะภายนอกและภายใน การรับรู้ลมหายใจขณะเข้าและออกอย่างต่อเนื่อง เป็นต้น กิจกรรมเช่นนี้ช่วยให้นักศึกษาได้จดจ่อและอยู่กับตัวเองอย่างแท้จริง ปล่อยวางความวุ่นวายซึ่งส่งผลให้จิตใจสงบผ่อนคลาย ไม่เคร่งเครียดและจิตใจมีคุณภาพที่ทำให้การเรียนรู้เกิดประสิทธิภาพ (มนตรี หลินภู, 2566) สอดคล้องกับ



การศึกษาของ มนตรี หลินภู และคณะ (2567) ที่นำแนวคิดจิตศึกษาไปใช้พัฒนาจิตสำนึกสาธารณะ นักศึกษาครูพบว่า ช่วยให้สภาพจิตใจนักศึกษามีความมั่นคง รู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมของตนเอง มีจิตใจเข้มแข็งไม่หวั่นไหวไปตามกระแสสิ่งรอบข้างที่เข้ามากระทบ รู้จักปรับมุมมองตามหลักวิชาการต่าง ๆ และมีทัศนคติที่ยืดหยุ่นเปิดรับมากขึ้น นอกจากนี้ กระบวนการดังกล่าวยังไปสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกและการกำกับตนเองในวิชาชีพครูยุคใหม่ โดยปัญญาประดิษฐ์หรือเทคโนโลยีไม่สามารถทดแทนสติปัญญาภายในและความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) นี้ได้ ซึ่งสอดคล้องกับ Park et al. (2020) ที่ระบุว่า การตระหนักรู้ตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อความสามารถในการปรับตัวและความยืดหยุ่นทางจิตใจของครูภายใต้บริบทดิจิทัล และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Kerr et al. (2017) ที่พบว่าโปรแกรมการฝึกสติช่วยเพิ่มความมั่นคงทางอารมณ์และสุขภาวะทางจิตให้กับนักศึกษาครูได้อย่างมีนัยสำคัญ แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมจิตศึกษาที่เน้นกระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญผ่านการฝึกสติ การฟังอย่างลึกซึ้ง และการสะท้อนคิด สามารถส่งเสริมคุณลักษณะครูที่ดีด้านทัศนคติและการปรับตัวของนักศึกษาครูได้

กระบวนการเรียนรู้ในกิจกรรมแนวจิตศึกษาที่คณะผู้วิจัยจัดขึ้นยังช่วยให้นักศึกษารู้จักปรับตัวอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ได้ดีขึ้น เพราะการจัดกิจกรรมเน้นไปที่การทำงานเป็นทีม ช่วยกันออกแบบผังความคิด (Mind map) ด้วยการค้นคว้า วิเคราะห์ข้อมูลร่วมกัน และนำเสนอเป็นกลุ่ม ส่งผลให้นักศึกษากล้าเปิดใจและตั้งใจรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นอย่างลึกซึ้ง (Deep listening) โดยไม่ตัดสินหรือยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง รู้จักให้ข้อเสนอแนะกันและกันอย่างเป็นกัลยาณมิตรและปรับมุมมองตัวเองให้ตรงต่อเหตุผลที่ได้แบ่งปันกัน จึงทำให้มีทัศนคติที่ถูกต้องและสามารถปรับตัวในการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มและสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับคำกล่าวของวิทยากรที่จัดกิจกรรมครั้งนี้ที่ได้รับฟังเสียงสะท้อนการเรียนรู้จากนักศึกษาที่เข้าร่วมว่า “แต่เป็นครู ฉันจะไปอินโทรเวิร์ต (Introvert: เก็บตัว) ไม่ได้เลยจ๊ะ แค่นี้ก็ต้องพัฒนาเป็น ออกจากกรอบตัวเองไปพบปะผู้คน ออกไปหาเพื่อนอะไรอย่างเงี้ยจ๊ะ เพื่อที่จะต้องปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นหรือผู้น้อย กล้าแสดงออกอะไรอย่างเงี้ยเค้า (นักศึกษา) ก็สะท้อนได้ดีมาก” (ธิดารัตน์ พรหมมา, การสื่อสารส่วนบุคคล, กุมภาพันธ์ 15, 2569) สอดคล้องกับ ศรีนยา พลสิงห์ชาญ และคณะ (2565) ที่นำแนวคิดจิตศึกษาบูรณาการร่วมกับการใช้ปัญหาเป็นหลักในการจัดการเรียนรู้รายวิชาจริยศาสตร์และกฎหมายวิชาชีพทางการพยาบาล พบว่า นักศึกษาพยาบาลเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองด้านทักษะการสื่อสาร การกล้าแสดงออก การเปิดใจรับฟังคนอื่น การทำงานเป็นทีม และการเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลเพิ่มขึ้น ยืนยันได้จากคำกล่าวของวิทยากรที่ได้วิเคราะห์นักศึกษาที่เข้าร่วมว่า “เค้ารู้สึกว้าเค้าอยากพูด อยากนำเสนอให้สิ่งที่เค้าได้แชร์กับเพื่อนมาอย่างเงี้ยจ๊ะ อันนี้รู้สึกว้าเค้ามีความกล้าแสดงออกมากขึ้น เพราะหลายคนก็จะบอกว่าไม่กล้าแสดงออก แต่พอถึงจุดนี้เค้ารู้สึกว้าเค้าอยากแชร์ให้เพื่อนเห็นจ๊ะ” (ปราณี เลิศแก้ว, การสื่อสารส่วนบุคคล, กุมภาพันธ์ 15, 2569)



อย่างไรก็ตาม ทักษะและการปรับตัวด้านความรักและศรัทธาในวิชาชีพครูและด้านความสามารถปรับตัวได้ในทุกสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเป็นเพราะระยะเวลาในการจัดกิจกรรมครั้งนี้ค่อนข้างน้อย (2 วัน) และนักศึกษายังอยู่ในชั้นปีที่ 1 ซึ่งเพิ่งผ่านช่วงชั้นมัธยมศึกษาเข้าสู่มหาวิทยาลัยและนักศึกษาส่วนใหญ่ยังมีทัศนคติที่เข้ามาสู่อาชีพครูในฐานะอาชีพที่สร้างความมั่นคงที่เลี้ยงเห็นเงินเดือนเป็นตัวตั้ง การบ่มเพาะความรักและศรัทธาในวิชาชีพครูจำเป็นต้องใช้ระยะเวลาในการกล่อมเกล่าเพื่อให้นักศึกษาได้ซึมซับคุณค่าความเป็นครูให้มากขึ้น สอดคล้องกับ มนตรี หลินภู และคณะ (2565) ที่นำแนวคิดศึกษาไปใช้พัฒนาจิตสำนึกสาธารณะของนักศึกษาครู พบว่า ด้านการอุทิศตนทำงานเพื่อประโยชน์ส่วนรวมไม่มีความแตกต่างกันทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม ขณะเดียวกัน การเปลี่ยนแปลงจากระดับมัธยมศึกษาเข้าสู่การเรียนในระดับอุดมศึกษายังแสดงถึงการเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นตอนปลายเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นซึ่งนักศึกษาอาจยังรู้สึกสับสนและไม่ชัดเจนในอัตลักษณ์ของตนเอง นอกจากนี้ ระยะเวลาในการเรียนแต่ละวิชายังแตกต่างไปจากเดิมที่เรียนรายวิชาหนึ่ง ๆ ประมาณ 1 ชั่วโมง ในระดับชั้นมัธยมศึกษา เป็น 3 ชั่วโมงต่อรายวิชาในระดับมหาวิทยาลัย ส่งผลให้นักศึกษายังปรับตัวไม่ค่อยได้กับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง การเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้จึงยังไม่เพียงพอที่จะช่วยให้นักศึกษาปรับตัวได้ในทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

2. ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนวคิดศึกษาเพื่อส่งเสริมคุณลักษณะครูดีด้านทัศนคติและการปรับตัวของนักศึกษา หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.38$, S.D.= 0.79) อธิบายได้ว่า กิจกรรมแนวคิดศึกษาที่จัดขึ้นเน้นให้นักศึกษาได้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน มีการทำงานร่วมกันเป็นทีมและแบ่งปันความคิดเห็นระหว่างกันภายในกลุ่ม โดยวิทยากรทำหน้าที่เป็นกระบวนกร (Facilitator) มากกว่าเป็นผู้สอนและคอยกระตุ้นเพื่อสร้างพื้นที่การเรียนรู้ให้นักศึกษารู้สึกปลอดภัย ทำตัวเป็นกัลยาณมิตร เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้สื่อสารแบบสองทาง (Two way communication) โดยไม่มีการตัดสินความคิดเห็นว่าถูกหรือผิด แต่พยายามชี้ชวนให้เห็นมุมมองต่าง ๆ อย่างหลากหลาย ทำให้นักศึกษารู้สึกว่าวิทยากรเป็นเพื่อนร่วมเรียนรู้มากกว่าเป็นอาจารย์ จึงส่งผลให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น เป็นกันเอง และพึงพอใจต่อกิจกรรมที่จัดขึ้น สอดคล้องกับ McClintock et al. (2021) ที่ระบุว่าบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผู้เรียนรู้สึกปลอดภัยในการแสดงความคิดเห็น การตั้งคำถาม และการเรียนรู้โดยไม่ถูกตัดสิน จะส่งเสริมการมีส่วนร่วมและการเรียนรู้ร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ อริสา สุมาลย์ และสาวตรี เถาว์โท (2561) ที่ส่งเสริมทักษะชีวิตสำหรับนักศึกษาปริญญาตรีโดยใช้กิจกรรมการเรียนการสอนแนวคิดศึกษา พบว่า นักศึกษามีความพึงพอใจต่อกิจกรรมการเรียนรู้ในระดับมาก เช่นเดียวกับ ทองแดง สุขเหลืออง (2566) ที่ศึกษาการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ ด้วยการจัดการเรียนรู้แนวคิดศึกษา พบว่า นักศึกษามีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากเช่นกัน



ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 กิจกรรมครั้งนี้ดำเนินการเพียง 2 วัน ดังนั้น เพื่อให้กิจกรรมเกิดประสิทธิภาพควรมีการจัดอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 3-4 สัปดาห์ ๆ ละ 2-3 ครั้ง ๆ ละ 1-2 ชั่วโมง หรืออาจจะบูรณาการเข้ากับรายวิชาที่สอน

1.2 ครูอาจารย์ที่จะนำกิจกรรมการเรียนรู้แนวจิตศึกษาที่คณะผู้วิจัยพัฒนาขึ้นไปประยุกต์ใช้ ควรเข้ารับการพัฒนาเพื่อให้รู้ถึงขั้นตอน กระบวนการ วิธีการดำเนินการจึงจะเกิดประสิทธิภาพ

1.3 การดำเนินการแต่ละขั้นของกิจกรรมควรระบุเวลาให้เหมาะสม เช่น ขั้นนำควรใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที ขั้นดำเนินการกิจกรรม ประมาณ 45-60 นาที และขั้นสรุป ประมาณ 7-10 นาที

1.4 การจัดกิจกรรมแนวจิตศึกษาแต่ละครั้ง ผู้เข้าร่วมไม่ควรเกิน 50 คน เพราะหากจำนวนมากเกินไปจะทำให้การดูแลไม่ทั่วถึง ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันเกิดน้อย

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาเปรียบเทียบคุณลักษณะครูด้านทัศนคติและการปรับตัวระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนวจิตศึกษาเพื่อประเมินความแตกต่างของค่าคะแนน

2.2 ควรมีการศึกษากิจกรรมแนวจิตศึกษาที่นำไปใช้ส่งเสริมตัวแปรตามด้านอื่น ๆ ของนักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต เช่น การเสริมสร้างแรงจูงใจในการเรียน ทักษะการสื่อสาร การพัฒนาการรอบคิด เติบโต เป็นต้น

2.3 ควรมีการศึกษานำกิจกรรมแนวจิตศึกษาไปพัฒนาทัศนคติและการปรับตัวกับผู้เรียนในช่วงชั้นอื่น ๆ เช่น ประถมศึกษา มัธยมศึกษา นักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) หรือวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- ทองแดง สุกเหลือง. (2566). การจัดการเรียนรู้แนวจิตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของ นักศึกษาสาขาวิชาสังคมศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์. *วารสารวิจัย วิชาการ*, 6(2), 169-182. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/jra/article/view/258952>
- ปราณี อ่อนศรี. (2557). จิตตปัญญาศึกษา: การศึกษาเพื่อการพัฒนาคนรุ่นใหม่ในศตวรรษที่ 21. *วารสารพยาบาล ทหารบก*, 15(1), 7-11. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JRTAN/article/view/18422>
- มนตรี หลินภู. (2566). นอนกาวนา: เครื่องมือการเรียนรู้แนวจิตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนามิถิภายในของผู้เรียน. *วารสารครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี*, 1(1), 41-52. <https://so13.tci-thaijo.org/index.php/DRUEDJ/article/view/112>



- มนตรี หลินภู, และพระพุทธรูป พุทธรักขิต (หลินภู). (2566). ศรีธา 4 กับการพัฒนาจิตวิญญาณความเป็นครู: นิยามองค์ประกอบ และการประยุกต์ใช้. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร*, 7(14), 90-106. <https://so08.tci-thaijo.org/index.php/EJFE/article/view/90-106>
- มนตรี หลินภู, เบญจวรรณ ชัยปลัด, และศรีวัส ศิริ. (2567). ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาบูรณาการร่วมกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกสาธารณะของนักศึกษาวิชาชีพครู. *วารสารหาดใหญ่วิชาการ*, 22(3), 513-537. <https://so01.tci-thaijo.org/index.php/HatyaiAcademicJournal/article/view/270487>
- มนตรี หลินภู, เบญจวรรณ ชัยปลัด, ไตรรงค์ เปลี่ยนแสง, ศรีวัส ศิริ, เลเกีย เขียวดี และธิดารัตน์ พรหมมา. (2565). ระเบิดจากข้างในสู่การใช้ชีวิตด้วยจิตตปัญญาบูรณาการร่วมกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง : ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้. *รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการทางจิตตปัญญาศึกษา ครั้งที่ 1 ประจำปี พ.ศ. 2565 (น.215-231)*. มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตกาญจนบุรี.
- วันวิสา เสียงสนั่น. (2568). ครูยุคใหม่กับ AI: การอยู่ร่วม การปรับตัว และการใช้เทคโนโลยีเพื่อเพิ่มคุณภาพการเรียนรู้. *วารสารราชสีมาปริทัศน์*, 1(2), 22-34. <https://so09.tci-thaijo.org/index.php/RSMP/article/view/7196>
- วัชรินทร์ อุดหนองเลา, ณัฐภูมิ บุราโส, ลัดดา วงศ์กระจำ, วิมลรัตน์ ศรีวะระมย์ และธีรังกูร วรบำรุงกุล. (2565). จิตศึกษากับพัฒนาการเรียนรู้อย่างมีความสุขในยุคความปรกटीใหม่ : กรณีศึกษา โรงเรียนแหลมสิงห์วิทยาคม “อาทรสังฆะวัฒนธรรม ๔ อุดมภ์” สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาจันทบุรี ตราด. *วารสารวิจัยทางการศึกษา*, 17(2), 58-71. <https://so07.tci-thaijo.org/index.php/JSSD/article/view/1285>
- ศรินยา พลสิงห์ชาญ, อุตม์ชญาณ์ อินทเรือง และคมวัฒน์ รุ่งเรือง. (2565). ผลการจัดการเรียนรู้โดยประยุกต์ใช้แนวคิดจิตตปัญญาบูรณาการร่วมกับการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นหลักที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงในตนเอง: กรณีศึกษาการจัดการเรียนรู้ในรายวิชาจริยศาสตร์และกฎหมายวิชาชีพทางการพยาบาล. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 10(7), 3079-3094. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/journal-peace/article/view/259220>
- สัญญา บริสุทธิ์. (2566). ทศนคติและพฤติกรรมที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของพนักงานในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารศิลปศาสตร์และอุตสาหกรรมบริการ*, 6(2), 441-456. <https://so01.tci-thaijo.org/index.php/JLASI/article/view/269627>
- อริสา สุมามาลย์, และสาวิตรี เถาว์โท. (2561). การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้การสอนโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตรายวิชาจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี



- มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร. *วารสารครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 46(2), 240-259.
<https://so02.tci-thaijo.org/index.php/EDUCU/article/view/131883>
- Kerr, S. L., Lucas, L. J., DiDomenico, G. E., Mishra, V., Stanton, B. J., Shivde, G., Pero, A. N., Runyen, M. E., & Terry, G. M. (2017). Is mindfulness training useful for pre-service teachers? An exploratory investigation. *Teaching Education*, 28(4), 349–359.
<https://doi.org/10.1080/10476210.2017.1296831>
- McClintock, A. H., Fainstad, T. L., & Jauregui, J. (2021). *Creating psychological safety in the learning environment: Straightforward answers to a longstanding challenge*. *Academic Medicine*, 96(Suppl. 11), S208–S209.
<https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000004319>
- Moliner, L. & Alegre, F. (2020). Attitudes, beliefs and knowledge of mathematics teachers regarding peer tutoring. *European Journal of Teacher Education*, 45(1), 93-112.
<https://doi.org/10.1080/02619768.2020.1803271>
- Park, M. H., Riley, J. G., & Branch, J. M. (2020). Developing self-awareness using mindfulness meditation with preservice teachers: Reflections on practice. *Journal of Early Childhood Teacher Education*, 41(2), 183–196.
<https://doi.org/10.1080/10901027.2019.1695692>
- Weare, K. (2019). Mindfulness and contemplative approaches in education: A synthesis of recent evidence. *Journal of Contemplative Studies*, 7(1), 15-29.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31404846/>