รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กนก จันทร์ขจร. 2533. คู่มือครู การอบรมความรู้และจริยธรรมเพื่อชีวิต ตอนที่ 1. พิมพ์ครั้งที่ 4. ม.ป.ท.

การฝึกหัดครู, กรม. 2525. จริยธรรมของอาจารย์และนักศึกษา สังกัดสถานศึกษากรมการฝึกหัดครู. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงศึกษาธิการ.

เก็จกนก เอื้อวงศ์. 2532. ผลของการปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของสิริ กรินชัย ต่อภาวะสัจจะแห่งตน. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. 2534. รายงานการประเมินผลแผนการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่6 (พ.ศ.2530-2534) ระยะครึ่งแผน การฝึกหัดครู. กรุงเทพมหานคร: กองประเมินผลการศึกษา.

คณะกรรมการข้าราชการครู, สำนักงาน. 2529. ชุดปฏิบัติการการพัฒนาวินัย และจริยธรรมข้าราชการครู เรื่องการแสวงหาแนวทางใหม่ๆในการเรียนการสอน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ครุสภาลาดพร้าว.

____. 2530. รายงานการวิจัยผลการดำเนินการนำร่องโครงการพัฒนาวินัยและจริยธรรมข้าราชการครู. กรุงเทพมหานคร: กองวิชาการบริหารงานบุคคล สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการครู. (เอกสารวิชาการ)

คณะทำงานด้านครูและบุคลากรทางการศึกษา. 2533. นโยบายและมาตรฐานในการพัฒนาครูและบุคคลากรทางการศึกษา เสนอต่อคณะอนุกรรมการดำเนินการด้านครูและบุคลากรทางการศึกษา. ม.ป.ท. (อัดสำเนา)

คณะอนุกรรมการดำเนินการด้านครูและบุคลากรทางการศึกษา. 2533. สภาพปัจจุบันปัญหาและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับครูและบุคากรทางการศึกษา. ม.ป.ท. (อัดสำเนา)

จันทิมา สุวรรณเพรหม. 2528. ลักษณะครูวิทยาศาสตร์ที่พึงประสงค์ ตามการรับรู้ของครูวิทยาศาสตร์และนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จารึก นนทวาสี. 2524. เกณฑ์การประเมินครูประถมศึกษาดีเด่นภาควิชาประถมศึกษา วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ฉกาจ ช่วยโต. 2521. การศึกษาผลของการฝึกอบรมตามโครงการจริยธรรมสำหรับนักศึกษาวิทยาลัยครูสงขลา. ปริญญานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เฉลียว บุรีภักดี และคณะ. รายงานการวิจัยเรื่อง"ลักษณะครูดี". (เอกสารการนิเทศการศึกษาฉบับที่ 187) : หน่วยศึกษานิเทศก์กรมการฝึกหัดครู, 2520.

ชมชื่น สมประเสริฐ. 2526. ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.

ชวาล แพรัตกุล และคณะ. 2514. หลักสูตรอบรมพิเศษวิชาการวัดผลการศึกษาระยะสั้น. กรุงเทพฯ: สำนักงานทดสอบ วิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร.

ชำนาญ นิศารัตน์. 2524. หนังสือสังคมศึกษา หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.

ดวงจันทร์ เดี่ยววิไล. 2532. การวิเคราะห์หลักสูตรการครุศึกษาไทย พุทธศักราช 2435 - 2530. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ดุษฎี กิติโมรากุล. 1 มกราคม 2535. ครูไทยวันนี้เหลียวหน้าแลหลังไปทางไหนดี. มติชน: 19.

ดุษฎี สีตลวรางค์. 2524. การเปรียบเทียบวิธีสอนแบบไตรสิกขาและธรรมสากัจฉาในการสอนเบญจศีลและฆราวาสธรรมในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. ปริญญานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นิภาพรรณ กุลดิลก. 2530. ลักษณะครูศิลปะที่พึงประสงค์ตามการรับรู้ของครูศิลปะและนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษากรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เบญจา รุ่นประพันธ์. 2534. การเปรียบเทียบจริยธรรมระหว่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณากับการเจริญสติภาวนา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ปรีชา วิหคโต. 2526. การสำรวจลักษณะนิสัยขั้นพื้นฐานที่จำเป็นในการทำงานของเยาวชน. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงศึกษาธิการ.

ประกาศคุรุสภา. 2533. เรื่องการสรรหาครูผู้ปฏิบัติงานมีผลงานดีเด่น เพื่อรับรางวัลคุรุสภา ประจำปี 2533. หน้า 2. (อัดสำเนา)

ปราณี รามสูต. 2533. ผลของการอบรมจริยธรรมแก่นักศึกษา โดยใช้กิจกรรมการพัฒนาประสิทธิภาพชีวิตและการเสริมสร้างค่านิยม. ใน ประมวลผลการวิจัยของบุคคลากรกรมการฝึกหัดครู. สาขาวิชาการเล่ม 2, 2535. หน้า 428-429. กรุงเทพมหานคร: กรมการฝึกหัดครู กระทรวงศึกษาธิการ. (หนึ่งทศวรรษการฝึกหัดครูไทย).

พระญาณโปนิกเถร. 2534. หัวใจกรรมฐาน. แปลโดยพลตรี นายแพทย์ชาญ สุวรรณวิภัช. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร:คณะกรรมการศาสนาเพื่อการพัฒนา.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). 2531. พุทธธรรม ฉบับเดิม. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์รุ่งวัฒนา.

_____. 2532ก. พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย .

_____. 2532ข. การศึกษาที่สากลบนฐานแห่งภูมิปัญญาไทย. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์ พริ้นติ้ง กรุ๊พ จำกัด.

_____. 2532ค. ความสำคัญของพระพุทธศาสนาในฐานะศาสนาประจำชาติ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์ พริ้นติ้ง กรุ๊พ จำกัด.

_____. 2533. วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ปัญญา.

_____. 2534. สมาธิ:ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศยาม.

_____. 2535ก. การพัฒนาจริยธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. 2535ข. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 7.กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). 2536. จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิกจำกัด.

พระไพศาล วิสาโล. 2533. พุทธธรรมกับการพัฒนาสังคม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง.

พระมหาทองสูรย์ สุริยโชโต. 2533. แนวคิดเพื่อพัฒนาค่านิยมและจริยธรรมของเยาวชนไทย. ใน เอกสารวิชาการเพื่อพัฒนาวิชาชีพครูสังคมศึกษา เรื่อง "แนวทางการพัฒนาค่านิยมและคุณธรรมของเยาวชนในปัจจุบัน". กรุงเทพมหานคร : บริษัท พี.เอ.ลีฟวิ่ง จำกัด.

พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). 2533. พุทธศาสนากับปรัชญา. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์ พริ้นติ้ง กรุ๊พ จำกัด.

พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). 2518. พจนานุกรมพุทธศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. 2527. ค่านิยมแบบพุทธ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เทียนวรรณ.

_____. 2528. ปรัชญาการศึกษาไทย. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา.

พระวรศักดิ์ วรธมฺโม. 2523. ครูกับศีลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สมชายการพิมพ์.

พระสาสนโสภณ (สุวฑฺฒโน). 2512. การบริหารทางจิตสำหรับผู้ใหญ่. ม.ป.ท. (พิมพ์แจกในงานพระราชทานเพลิงศพ นายเอนก สาตราภัย 16 มิถุนายน 2512).

พุทธทาสภิกขุ. ม.ป.ป.ก. วิธีแก้ปัญหาชีวิต. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แสงธรรม.

_____. ม.ป.ป.ข. วิธีระงับดับทุกข์. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์.

_____. ม.ป.ป.ค. ศึกษาธรรมะอย่างถูกวิธี. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.

_____. ม.ป.ป.ง. อริยสัจจ์ สำหรับคนสมัยใหม่. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์.

_____. ม.ป.ป.จ. ปฏิจจสมุปบาทคืออะไร. กรุงเทพมหานคร: สมชายการพิมพ์.

_____. ม.ป.ป.ฉ. คู่มือมนุษย์(ฉบับสมบูรณ์). กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.

_____. ม.ป.ป.ช. กรรมเหนือกรรม. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์.

_____. 2504. แนะแนวจริยธรรม (ปาฐกถาชุดอบรมครูส่วนกลาง ที่หอประชุมคุรุสภา) พระนคร: ชุมนุมส่งเสริมจริยศึกษา.

_____. 2519. โมกขธรรมประยุกต์. กรุงเทพฯ : ธรรมทานมูลนิธิ.

_____. 2520. ศีลธรรมกับมนุษยโลก. กรุงเทพมหานคร: การพิมพ์พระนคร.

_____. 2522. อิทัปปัจจยตา. กรุงเทพมหานคร: การพิมพ์พระนคร.

_____. 2524. ปฏิจจสมุปบาทจากพระโอษฐ์. กรุงเทพมหานคร: การพิมพ์พระนคร.

_____. 2528. ผัสสะสิ่งที่ต้องรู้จักและควบคุม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จักรานุกูลการพิมพ์.

_____. 2529. เรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม. พิมพ์ครั้งที่๗. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จักรานุกูลการพิมพ์.

_____. 2529ข. แนวการปฏิบัติธรรมในสวนโมกขพลาราม. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: พลพันธ์การพิมพ์.

_____. 2530. สมถะวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู. กรุงเทพมหานคร:การพิมพ์พระนคร.

_____. 2533. หลักพุทธศาสนา 12 ข้อของฮัมเฟร่ย์. กรุงเทพมหานคร: ธรรมบูชา.

_____. 2534. หลักพุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.

พูลสุข (ศรียรรยงค์) สังข์รุ่ง. 2520. รายงานการวิจัยลักษณะครูที่เหมาะสมกับท้องถิ่น (ในจังหวัดพิษณุโลกและสุโขทัย). พิษณุโลก: วิทยาลัยครูพิบูลสงคราม.

เพิ่มพร เธียรถาวร. 2534. ทัศนคติทางจริยธรรมของนักศึกษาในสหวิทยาลัยล้านนา. ใน ประมวลผลการวิจัยของบุคคลากรกรมการฝึกหัดครู. สาขาวิชาการเล่ม 2, 2535 หน้า 375-379. กรุงเทพมหานคร : กรมการฝึกหัดครู กระทรวง-ศึกษาธิการ. (หนึ่งศตวรรษ การฝึกหัดครูไทย).

มงคล แก้วพวงงาม. 2528. ครูสมบัติที่พึงประสงค์ของอาจารย์ผู้สอนศิลปศึกษาในวิทยาลัยครู. ปริญญานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2525. พระอภิธรรมปิฎก วิภังค์ ภาคที่ 2 และอรรถกถาฉบับแปล. เล่มที่ 78. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดศิวพร.

มาตรฐานวิชาชีพครู, กอง. 2530. การศึกษาคุณลักษณะและพฤติกรรมของครูตามจรรยามรรยาทและวินัยตามระเบียบประเพณีของครู พ.ศ.2526. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา.

ยุพิน พิพิธกุล. 2530. คุณธรรมของสังคมเริ่มต้นที่ไหน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (เอกสารทางวิชาการคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).

เยาวภา ประคองศิลป์. 2530. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความเห็นชอบตามหลักพุทธศาสนา(สัมมาทิฏฐิ) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนโดยการสอนแบบปุจฉาวิสัชนา การสอนแบบไตรสิกขา และการสอนตามคู่มือครู. ปริญญานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. 2525. กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์.

เรณู นุ่มอาชา. 2533. ผลการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนาอำไพ-เทคนิค" สำหรับเด็กปฐมวัย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

โรจน์ สุวรรณสุทธิ และคณะ. 2516. สมาธิช่วยในการศึกษาเพียงใด. ในรายงานการประชุมสัมมนาวิทยากรของพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ พ.ศ.2516. พุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ รวบรวม. กรุงเทพมหานคร: พุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์.

ละเมียด ลิมอักษร. 2517. ประชาธิปไตยในโรงเรียน. ประชาศึกษา 11: มิถุนายน, 6-16.

ลาวัณย์ วิทยาวุฒิกุล. 2533. เอกสารวิชาการเพื่อพัฒนาวิชาชีพครูสังคมศึกษา เรื่อง "แนวทางการพัฒนาค่านิยมและคุณธรรมของเยาวชนในปัจจุบัน". กรุงเทพมหานคร : บริษัท พี.เอ.ลีฟวิ่ง จำกัด.

ลำดวน เกษตรสุนทร. 2531. เปรียบเทียบค่าสหสัมพันธ์ ระดับ และคุณลักษณะทางจริยธรรมของนักศึกษาในกลุ่มสหวิทยาลัยทักษิณ. ใน ประมวลผลการวิจัยของบุคลากรกรมการฝึกหัดครู. สาขาวิชาการเล่ม 2, 2535 หน้า 413-414. กรุงเทพมหานคร : กรมการฝึกหัดครู กระทรวงศึกษาธิการ. (หนึ่งศตวรรษการฝึกหัดครูไทย).

วิชาการ, กรม. 2531. รูปแบบการสอนเพื่อเสริมสร้างลักษณะนิสัยในการทำงาน ของนักเรียนชั้นประถมปีที่ 1-6. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, กระทรวงศึกษาธิการ.

วิไลวรรณ ทรัพยเจริญ. 2522. ความคิดเห็นของผู้บริหาร ครูภาษาไทย และนักเรียนเกี่ยวกับสมรรถภาพครูภาษาไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).

สมใจ เกียรติพินิจกุล. 2535. ผลของการฝึกโปรแกรมการพัฒนาจิตโดยเน้นไตรสิกขาตามหลักพระพุทธศาสนาต่อสภาวะจริงแท้แห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่6. ปริญญานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยนเรศวร.

สมใจ มั่งคั่ง. 2533. การประเมินกระบวนการของโครงการพัฒนาวินัยและจริยธรรมสำหรับข้าราชการครูในโรงเรียนประถมศึกษาระยะนำร่องในจังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมทรง เพ่งสุวรรณ. 2528. ผลของการฝึกสมาธิต่อการลดความวิตกกังวลและความซึมเศร้าในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.

สัญญา สัญญาวิวัฒน์. 2514. การพัฒนาคุณภาพประชากรไทย. กรุงเทพมหานคร: แพร่พิทยา.

สามัญศึกษา, กรม. 2529 การปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมในโรงเรียนมัยมศึกษา เล่มที่ 4 : ชุดปฏิบัติการการปลูกฝังและสร้างเสริมค่านิยมพื้นฐาน ความรับผิดชอบ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, กระทรวงศึกษาธิการ.

สุมน อมรวิวัฒน์. 2530. นานาทัศนะในพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สุวรรณา เนตรยากร. 2520. ความคิดเห็นของนักเรียนและผู้ปกครองเกี่ยวกับขอบเขตหน้าที่และลักษณะที่พึงประสงค์ของครูในระดับมัธยมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุริยา จารยะพันธ์. 2527. ความคาดหวังของคณะกรรมการร่างจรรยาครู ครู ผู้ปกครองและนักเรียนต่อจริยธรรมที่สำคัญของครู. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุวิทย์ เตียรทอง. 2531. การทดลองสร้างเสริมระเบียบวินัยและคุณธรรมนักศึกษาครู โดยใช้กิจกรรมหอพัก.ใน ประมวลผลการวิจัยของบุคคลากรกรมการฝึกหัดครู. สาขาวิชาการเล่ม 2, 2535 หน้า 366. กรุงเทพมหานคร:กรมการฝึกหัดครู กระทรวงศึกษาธิการ.(หนึ่งศตวรรษ การฝึกหัดครูไทย).

สำรวย วรเตชะคงคา. 2534. ผลของการฝึกอบรมทางศาสนาที่มีต่อการพัฒนาจิตลักษณะของนักเรียนที่เข้าโครงการบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อน ที่วัดม่วงเขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรโรฒ ประสานมิตร.

อมรา มลิลา. 2529. พยับแดด. ม.ป.ท. (ธรรมบรรณาการ เนื่องในดิถีวันเกิดอายุครบ 1 ปี ด.ญ.ลัทธพร (แพร) รัตนวรารักษ์ 8 พฤษภาคม 2529).

อวยชัย โรจนนิรันดร์กิจ. 2526. ผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิในพุทธศาสนาต่อการพัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.

อุทุมพร จามรมาน. 2532. วิธีวิเคราะห์ตัวประกอบ (Factor Analysis-Methods). ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย.

อุบล เรียงสุวรรณ. ผลการวิจัยทางการศึกษา. การประชุมทางวิชาการ ครั้งที่ 14 ภาควิชาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ป.สัมพันธ์พานิช.

ภาษาอังกฤษ

Boarstein,Seymour. 1983. The Use of Bibliotherapy and Mindfulness Meditation in a Psychiatric Setting. The Journal of Transpersonal Psychology . 15(2): 173-179.

Browne, C.G. and Thomas S.c. 1958. The Study of Leadership. Illinois: The Interstate Prinsters and Publishers.

Cattell, Raymond B. 1963. Manual for the Jr. - Sr. High School Personality Questionair HSPO form A. Illinois: the Institute for Personality and ability testing.

Dayton, C.Mitchell. 1970. The Design of Educational Experiments. New York: McGraw-Hill.

Funk and Waggall. 1966. New Standard Dictionary of the Language. 2095p.

Keppel,Geoffrey. 1982. Design and Analysis. 2nd ed. New Jersey: Prentice-Hall.

Lawshe, C.H. 1966. Principles of Personal Testing. New York: McGraw-Hill.

Miklas, W.L. 1981. Buddhism and Behavior Modification. The Psychological Record. 31:331-342.

Mikulas, William L. 1990. Mindfulness, Self-Control and Personal Growth. paper presented at the International Symposium on Psychoterapy,Meditation, and Health. Noordwijkerhout,the Naterlands,March.

Mikulas, William L. 1986. Self-Control: Essence and Development. The Psychological Record. 36:297-308.

Rahula, S.R. 1988. What the Buddha Taught. Bangkok : Kurusapha press.

Sattler, Jerome M. 1988. Assessment of Children.3rd.ed. San Diego :Jerome M. Sattler,Publisher.

Shaughnessy, John J. and Zechmeister, Eugene B. 1990. Research Methods in Psychology. 2nd.ed. Singapore: McGraw-Hill.

Silva, P.D. 1985. Early Buddhist and Modern Behavioral Strategies For the Control of Unwanted Intrusive Cognitions. The Psychological Record. 35:437-443.

Spiro, Herbert J. 1969. Responsibility in Government Theory and Practice. New York : Van Nostrand Reinhold Company.

Winer, B.J. 1971. Statistical Principles in Experimental Design. 2nd.ed. New York: McGraw-Hill.

_____. and others. 1991. Statistical Principles in Experi--mental Design. 3rd.ed. New York: McGraw-Hill.

Wittrock,Merlim C. and Ferley, Frank. 1989. The Future of Educational Psychology. Hilldale: Lawrence Erlbaum Associates.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก.
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การหา Harmonic mean of the cell Frequency เมื่อขนาดกลุ่มตัวอย่าง (n) ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่เท่ากัน (Unequal groups size)

สูตร $$\bar{n}_h = \frac{p}{\Sigma(1/n_i)}$$

โดยที่ $\bar{n}_h$ คือ Harmonic mean of the cell Frequency

p คือ จำนวนระดับของตัวแปร A

n_i คือ จำนวน n ของแต่ละกลุ่มย่อย

2. การทดสอบ Homogeneity of error between groups

สูตร $$F_{max} = \frac{\text{maximum}(SS_{sub\ w.Gi})}{\text{minimum}(SS_{sub\ w.Gi})}$$

$$F_{max}\ \text{critical} = F_{max(\alpha-\alpha)}(p, n-1)$$

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3. การทดสอบ Homogeneity of error within group

สูตร $$F_{max} = \frac{\text{maximum}(SS_{Bxsub\ w.Gi})}{\text{minimum}(SS_{Bxsub\ w.Gi})}$$

$$F_{max}\ \text{critical} = F_{max(t-d)}[p,(n-1)(q-1)]$$

4. เมื่อพบว่า Homogineity of error within group ไม่มีความเป็นเอกพันธ์ จะต้องปรับค่าชั้นแห่งความเป็นอิสระของค่าเอฟวิกฤติ (degree of freedoms of critical value) ของตัวแปร B และปฏิกริยาร่วม (AB) เป็น [1,(N-p)] แทน $F_{t-c}[(q-1),(N-p)(q-1)]$

โดยที่ N = จำนวนนักศึกษาทั้งหมด (กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม)

p = จำนวนกลุ่ม

q = จำนวนครั้งที่วัดซ้ำ

5. การหา Simple Main Effect of factor A (Unequal groups size)

สูตร $$SS_{A\ at\ bk} = \sum_{j=1}^{n} \frac{\left(\sum_{j=1}^{n} Y_{ijk}\right)^2}{n_h} - \frac{\left(\sum_{i=1}^{n}\sum_{j=1}^{p} Y_{ijk}\right)^2}{N}$$

$$MS_{A\ at\ bk} = \frac{SS_{A\ at\ bk}}{p-1}$$

$$SS_{w.cell} = SS_{subj\ w.groups} + SS_{Bxsubj\ w.groups}$$

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

$$MS_{w.cell} = \frac{SS_{w.cell}}{q(N-p)}$$

$$F_{(p-1),(N-p)q} = \frac{MS_{a\ at\ bk}}{MS_{w.cell}}$$

6. การหา Simple Main Effect of factor B (Unequal groups size)

สูตร

$$SS_{B\ at\ bj} = \sum_{k=1}^{q} \frac{\left(\sum_{j=1}^{n} Y_{ijk}\right)^2}{n_h} - \frac{\left(\sum_{i=1}^{n}\sum_{j=1}^{q} Y_{ijk}\right)^2}{N}$$

$$MS_{B\ at\ bj} = \frac{SS_{B\ at\ bj}}{q-1}$$

$$F_{(q-1),(N-p)(q-1)} = \frac{MS_{B\ at\ aj}}{MS_{B\ x\ subj.w.gr.}}$$

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

7. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยค่าที (t- independent test)

สูตร

$$t = \frac{\bar{X} - \bar{Y}}{\sqrt{\frac{\Sigma x^2 + \Sigma y^2}{(n_x - 1) + (n_y - 1)} \left[\frac{1}{n_x} + \frac{1}{n_y}\right]}}$$

$$df = n_x + n_y - 2$$

โดยที่ $\bar{X}$ = ค่าเฉลี่ยของคะแนนของนักศึกษาในกลุ่มควบคุม

$\bar{Y}$ = ค่าเฉลี่ยของคะแนนของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง

ΣX^2 = ผลรวมความแตกต่างของคะแนนของนักศึกษาในกลุ่มควบคุม

ΣY^2 = ผลรวมความแตกต่างของคะแนนของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง

N_x = จำนวนนักศึกษาในกลุ่มควบคุม

N_y = จำนวนนักศึกษาในกลุ่มทดลอง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

8. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยค่าที (t- dependent test)

สูตร $$t = \frac{\Sigma D}{\sqrt{\frac{n\Sigma D^2 - (\Sigma D)^2}{n-1}}}$$

$$df = n - 1$$

โดยที่ D = ความแตกต่างระหว่างคะแนนแต่ละคู่

ΣD = ผลรวมของความแตกต่างระหว่างคะแนนแต่ละคู่

n = จำนวนคู่

9. การคำนวณค่าความเที่ยงด้วยวิธีสัมประสิทธิ์อัลฟา (Cronbach's Coefficient Reliability)

สูตร $$\alpha = \frac{n}{n-1}\left(1 - \frac{\Sigma Si^2}{Sx^2}\right)$$

โดยที่ n = จำนวนข้อสอบ

Si^2 = ความแปรปรวนของคะแนนการตอบแต่ละข้อ

Sx^2 = ความแปรปรวนของผลการสอบทั้งฉบับของทุกคน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

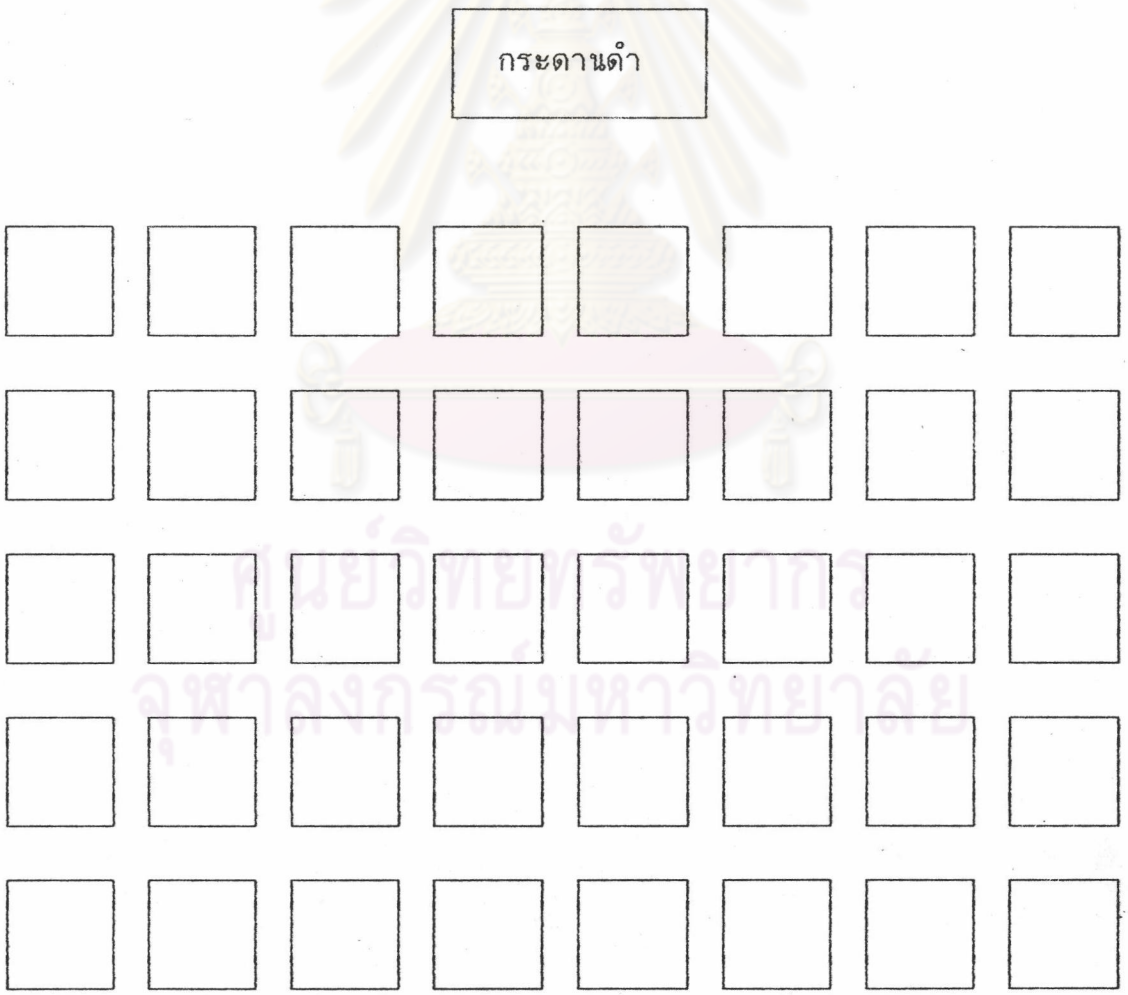
ภาคผนวก ข.

เครื่องมือที่ใช้ในการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม

1. แผนผังที่นั่งนักศึกษาผู้ถูกสังเกตในชั้นเรียน

ชื่อผู้สังเกต..... วันที่สังเกต..... เวลา.....

วิชา.....



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. แบบสังเกตและบันทึกพฤติกรรม
การเข้าชั้นตรงเวลา การแต่งกาย และการส่งงาน

ชื่อผู้สังเกต..... วันที่สังเกต.....

ผู้ถูกสังเกตหมายเลข 1. ชื่อ..... 7. ชื่อ.....
2. ชื่อ..... 8. ชื่อ.....
3. ชื่อ..... 9. ชื่อ.....
4. ชื่อ..... 10. ชื่อ.....
5. ชื่อ..... 11. ชื่อ.....
6. ชื่อ..... 12. ชื่อ.....

การบันทึก : บันทึก + เมื่อมีพฤติกรรมที่กำหนดเกิดขึ้น
บันทึก - เมื่อไม่มีพฤติกรรมที่กำหนดเกิดขึ้น
บันทึก 0 เมื่อผู้ถูกสังเกตไม่อยู่

พฤติกรรม	หมายเลขของผู้ที่ถูกสังเกต											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
เข้าชั้นเรียนตรงเวลา												
แต่งกายถูกระเบียบ												
ส่งงานตามเวลาที่กำหนด												

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3. แบบสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตั้งใจเรียน

ชื่อผู้สังเกต..... วันที่สังเกต.....

ผู้ถูกสังเกตหมายเลข 1. ชื่อ..... 7. ชื่อ.....
2. ชื่อ..... 8. ชื่อ.....
3. ชื่อ..... 9. ชื่อ.....
4. ชื่อ..... 10. ชื่อ.....
5. ชื่อ..... 11. ชื่อ.....
6. ชื่อ..... 12. ชื่อ.....

พฤติกรรมตั้งใจเรียน ได้แก่ ก. มองผู้สอนขณะที่ผู้สอนพูด
ข. จดบันทึกสิ่งที่เรียน
ค. ซักถามผู้สอน
ง. ตอบคำถามของผู้สอน
จ. แสดงความคิดเห็น

การบันทึก : บันทึก + เมื่อมีพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งที่ระบุใน ก-จ เกิดขึ้น ตลอดช่วง 10 วินาทีที่สังเกต
บันทึก - เมื่อไม่มีพฤติกรรมที่ระบุใน ก-จ เกิดขึ้นเลย หรือมีเกิด บ้างแต่ไม่ตลอด 10 วินาทีที่สังเกต
บันทึก 0 เมื่อผู้ถูกสังเกตไม่อยู่

พฤติกรรม	หมายเลขของผู้ที่ถูกสังเกต												หมาย เลขของผู้ที่ถูกสังเกต											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ตั้งใจเรียน																								

4. แบบสรุปการประเมินพฤติกรรมความรับผิดชอบในหน้าที่ในชั้นเรียน
ของนักศึกษารายคน

ชื่อผู้ถูกสังเกต																			
พฤติกรรมที่สังเกต	ร้อยละของช่วงเวลาที่เกิดพฤติกรรม																		
	ครั้งที่สังเกต																		
	ระยะเส้นฐาน					ระยะทดลอง									ระยะติดตามผล				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1. เข้าชั้นเรียนตรงเวลา																			
2. แต่งกายถูกระเบียบของสถาบัน																			
3. ส่งงานตามเวลาที่กำหนด																			
4. ตั้งใจเรียน																			
ค่าเฉลี่ยร้อยละของช่วงเวลาที่เกิดพฤติกรรม																			

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หอสมุดกลาง สถาบันวิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ค.

แบบวัดที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความรับผิดชอบในหน้าที่

ชื่อ ..... เลขที่ .....วันเดือนปีที่บันทึก .....
คำชี้แจง ให้นักศึกษาใส่หมายเลข 1 ถึง 5 ลงในช่องหน้าข้อความแต่ละข้อต่อไปนี้ตามลักษณะพฤติกรรมของนักศึกษาเองที่ตามความเป็นจริง โดย 5 = สม่ำเสมอ 4 = บ่อยๆ 3 = บางครั้ง 2 = ไม่ค่อยจะ 1 = ไม่เคยเลย
ข้อความ
..... 1. ทบทวนบทเรียนที่เรียนไปแล้ว ..... 2. เตรียมพร้อมในการสอบ ..... 3. พูดจาไม่สุภาพ ..... 4. พยายามทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จแม้จะยากลำบาก ..... 5. ละทิ้งงานที่ได้รับมอบหมายในบางวิชาที่ไม่ชอบ ..... 6. แต่งกายถูกต้องตามระเบียบของสถาบัน ..... 7. เข้าห้องสมุดเพื่อค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมจากที่เรียนในชั้นเรียน ..... 8. เวลาเรียนรู้สึกเบื่อ กระวนกระวายอยากให้หมดชั่วโมงเร็วๆ ..... 9. เอางานอื่นขึ้นมาทำขณะที่อาจารย์กำลังสอน ..... 10. มุมานะทำงานที่ได้รับมอบหมายเฉพาะเมื่อจวนถึงวันกำหนดส่ง ..... 11. ทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จด้วยตนเอง

ข้อความ
..... 12. เมื่อไม่เข้าใจในสิ่งที่เรียนจะค้นคว้าด้วยตนเองจนกว่าจะเข้าใจ
..... 13. ตั้งใจเรียนตั้งแต่ต้นชั่วโมงจนท้ายชั่วโมง
..... 14. ใช้หนังสือ หรืออุปกรณ์ที่เป็นของวิทยาลัยอย่างระมัดระวัง
..... 15. ขาดเรียนโดยไม่มีเหตุจำเป็น
..... 16. มุมานะดูหนังสือเฉพาะในวันก่อนสอบเท่านั้น
..... 17. คืนหนังสือห้องสมุดช้ากว่ากำหนด
..... 18. ลอกคำตอบเพื่อนหรือคัดลอกคำตอบเข้าห้องเวลาสอบ
..... 19. ทำงานที่ได้รับมอบหมายทันทีที่เมื่อมีเวลาว่าง
..... 20. ไม่ทุ่มเทถ้าเป็นงานชิ้นที่ไม่ชอบ
..... 21. ปฏิบัติตามระเบียบการเข้าห้องเรียน
..... 22. ส่งงานที่อาจารย์มอบหมายตรงเวลาที่กำหนด
..... 23. เมื่อไม่เข้าใจจะถามครูหรือเพื่อน
..... 24. มาร่วมทำงานกลุ่มทุกครั้งที่นัดหมาย
..... 25. ทำงานแต่ละชิ้นที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มความสามารถ
..... 26. ตั้งใจเรียนแม้เป็นวิชาที่ไม่ชอบ
..... 27. ผัดวันประกันพรุ่งเมื่อคิดจะทำงานที่ได้รับมอบหมาย
..... 28. พยายามติดตามสิ่งที่ครูสอนให้ทันเมื่อขาดเรียน
..... 29. ศึกษาบทเรียนมาล่วงหน้าก่อนเข้าเรียน
..... 30. มาตรงเวลาในการนัดหมายเพื่อทำงานกลุ่ม หรือประชุม

หมายเหตุ ผู้วิจัยใช้แบบวัดชุดนี้วัดนักศึกษาระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยคำชี้แจงได้ระบุให้พิจารณาพฤติกรรมของตนเองในช่วงเวลาที่แตกต่างกันตามระยะการวิจัย ดังนี้

1) **ระยะก่อนการทดลอง** คำชี้แจงได้ระบุให้พิจารณาพฤติกรรมของตนเองในช่วงเวลาที่ผ่านมา 2) **ระยะหลังการทดลอง** คำชี้แจงได้ระบุให้พิจารณาพฤติกรรมของตนเองในช่วงเวลา 2 เดือนที่ผ่านมานี้ 3) **ระยะติดตามผล** คำชี้แจงได้ระบุให้พิจารณาพฤติกรรมของตนเองในช่วงเวลาในช่วง 3 สัปดาห์ที่ผ่านมา

2. แบบวัดศีล สมาธิ และปัญญา

ชื่อ ..... วันที่ .....
วิชาเอก..... ชั้นปีที่.....

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านข้อความข้างล่างนี้แล้วพิจารณาตามความเป็นจริง ว่าตัวท่านมีพฤติกรรมหรือความรู้สึกตามข้อความแต่ละข้อ มากน้อยเพียงใด แล้วใส่เลข 5 หรือ 4 หรือ 3 หรือ 2 หรือ 1 ลงหน้าข้อความแต่ละข้อ โดย

เลข 5 หมายถึง เสมอๆ
4 หมายถึง ค่อนข้างบ่อย
3 หมายถึง เป็นบางครั้ง
2 หมายถึง แทบจะไม่เคย
1 หมายถึง ไม่เคยเลย

ข้อความ

..... 1. พูดความจริง
..... 2. พูดให้ผู้อื่นแตกความสามัคคี
..... 3. พูดถ้อยคำที่ชวนให้เกิดความสมานสามัคคี
..... 4. ใช้ถ้อยคำที่ไม่สุภาพ
..... 5. ใช้ถ้อยคำที่พูดเพื่อให้ผู้ฟังเจ็บปวด
..... 6. พูดด้วยถ้อยคำที่สุภาพอ่อนหวาน
..... 7. พูดแต่เรื่องที่มีประโยชน์ต่อกลุ่มผู้ร่วมงาน
..... 8. พูดด้วยถ้อยคำที่มีเหตุผล เป็นไปในทางสร้างสรรค์ก่อประโยชน์
..... 9. มีการทำลายสิ่งของของผู้อื่นหรือถือเอาสิ่งที่เจ้าของมิได้มอบให้มาเป็นของตน
..... 10. เบียดเบียน หรือทำร้ายผู้อื่น
..... 11. มีการกระทำที่ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วย
..... 12. ทำงานคั่งค้าง

ข้อความ
..... 13. ทำงานเสร็จตามเป้าหมาย
..... 14. หลีกเลี่ยงหน้าที่หรือทุจริตในการทำงาน
..... 15. ทำงานอย่างต่อเนื่อง โดยไม่หันเหไปทำสิ่งอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องจนได้งานเท่าที่ตั้งใจไว้ก่อนลงมือทำ
..... 16. สามารถจับใจความสำคัญ หรือความเข้าใจในการฟังหรืออ่าน ได้ประมาณ 80-100%
..... 17. รู้สึกกระวนกระวายขณะทำงานหรือเรียน
..... 18. รู้สึกกังวลขณะทำงานหรือเรียน
..... 19. รู้สึกขัดใจขณะทำงานหรือเรียน
..... 20. ใจจดจ่อ ตั้งมั่นอยู่ที่งานหรือกิจกรรมที่กำลังทำ
..... 21. ใจฟุ้งซ่านขณะทำงานหรือเรียน
..... 22. หงุดหงิดขณะที่เรียนหรือทำงาน
..... 23. นึกคิดในงานที่ทำได้ว่องไว รวดเร็ว
..... 24. จิตใจแจ่มใสขณะทำงาน หรือเรียน
..... 25. รู้สึกเศร้าหมอง หดหู่ ขณะทำงานหรือเรียน
..... 26. อยากไปทำกิจกรรมอื่นขณะที่กำลังเรียนหรือทำงานที่ได้รับมอบหมาย
..... 27. รู้สึกท้อถอยขณะเรียน หรือทำงาน
..... 28. ใจคอยไขว่เขวไปถึงสิ่งอื่นขณะเรียนหรือทำงานที่ได้รับมอบหมาย
..... 29. ก่อนลงมือทำสิ่งใด จะคิดก่อนว่า สิ่งที่กำลังคิดจะทำนั้นมีประโยชน์ต่องานในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายหรือไม่
..... 30. เมื่อเพื่อนชวนให้ไปทำสิ่งอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับงานที่ได้รับมอบหมาย จะคิดก่อนว่า สิ่งที่เพื่อนชวนไปทำนั้นมีผลเสียต่อการงานที่ต้องทำหรือไม่
..... 31. ขณะที่คิดอยากทำสิ่งต่างๆหลายอย่างพร้อมๆกัน จะเลือกทำสิ่งที่เป็นงานในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายก่อน
..... 32. เมื่องานที่ทำนั้นไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง จะผิดหวังและไม่ทำงานนั้นอีกต่อไป
..... 33. เมื่อการทำงานมีอุปสรรคทำให้ไม่เป็นตามความคาดหวังหรือตามที่วาง

ข้อความ
แผนไว้ ก็แก้ไขโดยหาทางที่ทำให้เป็นไปตามเป้าหมายมากที่สุด
..... 34. ก่อนลงมือทำ จะหยุดคิดก่อนว่า สิ่งที่กำลังจะทำนั้นเหมาะกับเวลา สถานที่ และตนเองหรือไม่
..... 35. รีบร้อนทำงานที่ได้รับมอบหมายโดยไม่ได้คำนึงถึงความเหมาะสม กับเวลา และสถานที่
..... 36. เพลิดเพลินอยู่กับสิ่งที่ชอบใจ จนลืมทำงานที่ได้รับมอบหมายเสียสนิท
..... 37. งานที่ได้รับมอบหมายอยู่ในใจตลอดเวลา แม้มีสิ่งที่จำเป็นที่ต้องทำก่อนก็ตาม
..... 38. ข้าพเจ้าใช้เวลาไปกับสิ่งที่ให้ความสบายใจมากกว่าทำงานที่ได้รับมอบหมาย จนทำงานส่งอาจารย์ไม่ทัน
.....39. ขณะที่มีความคิดอยากทำสิ่งอื่นแทนงานที่ได้รับมอบหมาย ข้าพเจ้าหักห้ามความอยากนั้นทันทีโดยพิจารณาถึงผลเสียที่อาจเกิดขึ้น
.....40. ข้าพเจ้าเคยมีประสบการณ์ของการทำงานเพื่อให้งานมีคุณภาพที่สุดโดยไม่มุ่งหวังว่าจะต้องได้คะแนนสูงๆ หรือได้เป็นคนเก่ง
.....41. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ข้าพเจ้าจะคิดใคร่ครวญด้วยเหตุผลอย่างรอบคอบก่อนลงมือแก้ปัญหานั้น
.....42. ข้าพเจ้าทำงานที่ได้รับมอบหมายให้ได้คะแนนสูง เพราะนั่นเป็นการแสดงว่าข้าพเจ้าเป็นคนเก่ง

หมายเหตุ ผู้วิจัยใช้แบบวัดชุดนี้วัดนักศึกษาระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยคำชี้แจงได้ระบุให้พิจารณาพฤติกรรมของตนเองในช่วงเวลาที่แตกต่างกันตามระยะการวิจัย ดังนี้

1) **ระยะก่อนการทดลอง** คำชี้แจงได้ระบุให้พิจารณาพฤติกรรมของตนเองในช่วงเวลาที่ผ่านมา 2) **ระยะหลังการทดลอง** คำชี้แจงได้ระบุให้พิจารณาพฤติกรรมของตนเองในช่วงเวลา 2 เดือนที่ผ่านมานี้ 3) **ระยะติดตามผล** คำชี้แจงได้ระบุให้พิจารณาพฤติกรรมของตนเองในช่วงเวลาในช่วง 3 สัปดาห์ที่ผ่านมา

ภาคผนวก ง.

แบบบันทึกวิเคราะห์การปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญา

1. แบบบันทึกวิเคราะห์การปฏิบัติศีล

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น _____

_____

_____

_____

_____

วิเคราะห์

1. วิเคราะห์การแสดงออกทางการกระทำและการพูดของตนเอง

   [ ] มีลักษณะที่ทำให้เกิดความผาสุกในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น คือ _____

   _____

   _____

   [ ] มีลักษณะที่ทำให้เกิดการกระทบกระทั่งกันกับผู้อื่น คือ _____

   _____

   _____

2. วิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำหรือการพูดครั้งนี้

   [ ] เกิดผลดี คือ _____

   _____

   [ ] เกิดผลเสีย คือ _____

   _____

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. แบบบันทึกวิเคราะห์
การปฏิบัติสมาธิ
(การรู้เท่าทันกระบวนการรับรู้)

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น _____

_____

_____

_____

_____

_____

วิเคราะห์

2. วิเคราะห์การรู้เท่าทันกระบวนการรับรู้ก่อนการแสดงออก

[ ] ข้าพเจ้าสามารถรู้ทันกระบวนการรับรู้ ก่อนที่ข้าพเจ้าจะมีการแสดงออก (การรับรู้ ---> ความรู้สึก -----> ความอยาก และความคิด ----> การแสดงออก) คือ _____

_____

_____

_____

[ ] ข้าพเจ้าแสดงออกไปโดยไม่ได้สังเกตกระบวนการรับรู้ของตนเอง แต่ย้อนมาวิเคราะห์หลังจากที่แสดงไปแล้ว

(การรับรู้ ---> ความรู้สึก -----> ความอยาก และความคิด ----> การแสดงออก) คือ _____

_____

_____

2. วิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำหรือการพูดครั้งนี้

[ ] เกิดผลดี คือ _____

_____

[ ] เกิดผลเสีย คือ _____

_____

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3. แบบบันทึกวิเคราะห์
การปฏิบัติปัญญา

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น _____

_____

_____

_____

_____

วิเคราะห์

1. วิเคราะห์ความรู้ชัด ในการตัดสินใจกระทำ หรือพูด ในเหตุการณ์ครั้งนี้

1.1 ความรู้ชัดในจุดมุ่งหมาย

[ ] ข้าพเจ้าหยุดคิดก่อนว่า สิ่งที่จะทำนี้ มีประโยชน์ต่อจุดมุ่งหมายหลักของเราหรือไม่

[ ] ข้าพเจ้าไม่ได้คิด

1.2 ความรู้ชัดในความเหมาะสม

[ ] ข้าพเจ้าได้คำนึงว่าสิ่งที่ข้าพเจ้าจะทำนี้เหมาะสมหรือไม่ ก่อนที่จะแสดงออก

[ ] ข้าพเจ้าไม่ทันได้คิดว่าจะทำอย่างไรจึงจะเหมาะสม แต่ได้แสดงออกไปแล้ว

1.3 ความรู้ชัดในงาน

[ ] ข้าพเจ้าสามารถควบคุมกายและใจให้อยู่ในสิ่งที่ข้าพเจ้าทำจนเสร็จ

[ ] ข้าพเจ้าได้หลงลืม หรือละเลยงานนี้ไปในบางขณะ

1.4 ความรู้ชัดตามความเป็นจริง

[ ] ข้าพเจ้าทำงานครั้งนี้เพื่อ _____

_____

2. วิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำครั้งนี้

[ ] เกิดผลดี คือ _____

_____

[ ] เกิดผลเสีย คือ _____

_____

4. แบบบันทึกการวิเคราะห์
การปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญา

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

วิเคราะห์

1. วิเคราะห์การแสดงออกทางการกระทำและการพูดของตนเอง

[ ] มีลักษณะที่ทำให้เกิดความผาสุกในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น คือ _____

_____

_____

[ ] มีลักษณะที่ทำให้เกิดการกระทบกระทั่งกันกับผู้อื่น คือ _____

_____

_____

2. วิเคราะห์การรู้เท่าทันกระบวนการรับรู้ก่อนการแสดงออก

[ ] ข้าพเจ้าสามารถรู้ทันกระบวนการรับรู้ ก่อนที่ข้าพเจ้าจะมีการแสดงออก (การรับรู้ ---> ความรู้สึก -----> ความอยาก และความคิด ----> การแสดงออก) คือ _____

_____

_____

[ ] ข้าพเจ้าแสดงออกไปโดยไม่ได้สังเกตกระบวนการรับรู้ของตนเอง แต่ย้อนมาวิเคราะห์หลังจากที่แสดงไปแล้ว (การรับรู้ ---> ความรู้สึก -----> ความอยาก และความคิด ----> การแสดงออก) คือ _____

_____

_____

3. วิเคราะห์ความรู้ชัด ในการตัดสินใจกระทำ หรือพูด ในเหตุการณ์ครั้งนี้

3.1 ความรู้ชัดในจุดมุ่งหมาย

[ ] ข้าพเจ้าหยุดคิดก่อนว่า สิ่งที่จะทำนี้ มีประโยชน์ต่อจุดมุ่งหมายหลักของเราหรือไม่

[ ] ข้าพเจ้าไม่ได้คิด

3.2 ความรู้ชัดในความเหมาะสม

[ ] ข้าพเจ้าได้คำนึงว่าสิ่งที่ข้าพเจ้าจะทำนี้เหมาะสมหรือไม่ ก่อนที่จะแสดงออก

[ ] ข้าพเจ้าไม่ทันได้คิดว่าจะทำอย่างไรจึงจะเหมาะสม แต่ได้แสดงออกไปแล้ว

3.3 ความรู้ชัดในงาน

[ ] ข้าพเจ้าสามารถควบคุมกายและใจให้อยู่ในสิ่งที่ข้าพเจ้าทำจนเสร็จ

[ ] ข้าพเจ้าได้หลงลืม หรือละเลยงานนี้ไปในบางขณะ

3.4 ความรู้ชัดตามความเป็นจริง

[ ] ข้าพเจ้าทำงานครั้งนี้เพื่อ_____

_____

_____

4. วิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำครั้งนี้

[ ] เกิดผลดี คือ _____

_____

[ ] เกิดผลเสีย คือ _____

_____

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก จ.

แบบบันทึกการฝึกทักษะการสังเกต

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

ข้าพเจ้าลงความเห็น/ ลงสรุป / เชื่อว่า _____

_____

_____

_____

_____

สิ่งที่ข้าพเจ้าได้สังเกตเป็นหลักฐานหรือเหตุผลประกอบการลงความเห็น คือ _____

_____

_____

_____

ผลของการที่ข้าพเจ้าได้สังเกตและลงสรุปอย่างมีเหตุผล _____

_____

_____

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ฉ.

กิจกรรมการฝึกอบรมไตรสิกขา

การฝึกไตรสิกขาในงานวิจัยนี้แบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือ

ช่วงที่ 1 เป็นการฝึกอบรมแบบต่อเนื่องเป็นเวลา 7 วัน ตั้งแต่เวลา 08.30 - 16.00 น. ทุกวัน

ช่วงที่ 2 เป็นการฝึกรายสัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 คาบ เป็นเวลา 7 สัปดาห์

ช่วงที่ 1. การฝึกอบรมแบบต่อเนื่อง 7 วัน

1. กิจกรรมการเตรียมก่อนฝึกไตรสิกขา

กิจกรรมที่ 1 : ฟังการอภิปรายหัวข้อ "ครูและความสำเร็จในชีวิต"

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษาได้พบบุคคลตัวอย่างที่ประสบความสำเร็จ ในวิชาชีพครูและได้รับความรู้เกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติตนในการเป็นครูที่ดีจากบุคคลตัวอย่าง

วิธีดำเนินการ

1. นักศึกษาฟังการอภิปรายในหัวข้อ "ครูและความสำเร็จในชีวิต" โดยวิทยากร 2 ท่าน คือ 1. นายชลิต พุทธรักษา ครูดีเด่นคุรุสภา ปี 2535
   2. นายสมบูรณ์ คำมามูล ครูดีเด่นคุรุสภา ปี 2535
2. นักศึกษาซักถามวิทยากร

กิจกรรมที่ 2 : อภิปรายผลของความรับผิดชอบของครู

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้นักศึกษาตระหนักถึงผลของการที่ครูมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่การงานในวิชาชีพครู

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มละ 4 คน อภิปรายและสรุปถึงผลของการที่ครูมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่การงานในวิชาชีพ ซึ่งยังผลต่อนักเรียน ต่อสังคม และต่อตัวครูเอง จากที่ได้ฟังการเล่าประสบการณ์ของครูดีเด่นทั้ง 2 ท่าน พร้อมยกตัวอย่าง

2. ให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นและความคาดหวังที่มีต่อตนเอง ในการปฏิบัติหน้าที่ครูในอนาคต และความมุ่งมั่นในการที่จะฝึกฝนตนเองให้เป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบในหน้าที่ โดยให้นักศึกษาบอกความคาดหวังของตนต่อกลุ่มทีละคน จนครบทุกคน

3. ผู้ดำเนินการฝึกชี้แจงวัตถุประสงค์ของการฝึก ดังนี้ :

ในการเรียนวิชาความเป็นครู ได้จัดการฝึกอบรมต่อเนื่อง 7 วันนี้ เพื่อมุ่งหมายให้นักศึกษาได้รับประสบการณ์ในการฝึกฝนตนเองแล้วนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เพื่อสั่งสมคุณสมบัติ คุณลักษณะบางประการที่จะสร้างความสำเร็จให้กับตนเอง และยังได้เกื้อกูลเด็กนักเรียนให้มีคุณภาพ และสังคมได้เจริญก้าวหน้าต่อไป ซึ่งเราจะใช้เวลา 7 วันนี้ ค่อยๆเรียนรู้สิ่งที่ภายในตนและเรียนรู้ที่จะสั่งสมสิ่งที่มีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นต่อไป

2. กิจกรรมฝึกไตรสิกขาขั้นแยกฝึก

2.1 กิจกรรมการฝึกปฏิบัติศีล

กิจกรรมที่ 1 : การปฏิบัติตนทางกายและวาจาในการอยู่ร่วมกัน

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้นักศึกษาตระหนักถึงผลของพฤติกรรมทางกายและวาจา ที่มีผลต่อการอยู่ร่วมกัน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินการฝึกกล่าวกับนักศึกษาดังนี้ :

เราจะมาเริ่มต้นกันด้วยสิ่งที่ใกล้ตัว สิ่งที่เราสัมผัสเกี่ยวข้องและมีผลต่อลักษณะสัมพันธภาพระหว่างเราและผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อความรู้สึกทุกข์สุขของ

เราในชีวิตประจำวันที่เราต้องเกี่ยวข้องกับผู้อื่น นั่นคือ การประพฤติปฏิบัติทางกาย วาจาของเราในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

2. แจกกระดาษให้นักศึกษาคนละ 1 แผ่น

3. ให้นักศึกษานึกถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมาในการอยู่ร่วมกันกับเพื่อนๆทั้งในสภาพการณ์ที่เรียนด้วยกันและทำกิจกรรมร่วมกัน โดยพิจารณาว่าบุคคลที่เราอยู่ร่วมกันกับเขาแล้วเราสบายใจมีความสุข เขามีการแสดงออกทางกายหรือการกระทำ และการแสดงออกทางวาจาหรือคำพูดอย่างไรบ้างแตกต่างกันหรือไม่กับบุคคลที่เราอยู่ด้วยหรือทำงานด้วยแล้วเป็นทุกข์หรือไม่สบายใจ แล้วให้นักศึกษาเขียนพฤติกรรมของผู้อื่นโดยแยกเป็นพฤติกรรมทางกาย วาจา ที่ทำให้อยู่ร่วมกันอย่างผาสุก และพฤติกรรมทางกาย วาจา ที่ทำให้เกิดการกระทบกระทั่งต่อกัน ลงในกระดาษที่แจกให้ ให้มากที่สุดเท่าที่จะนึกได้

4. ให้นักศึกษาอ่านสิ่งที่เขียนให้กลุ่มฟัง และผู้ดำเนินการฝึกรวบรวมขึ้นกระดาน

5. ผู้ดำเนินการฝึกอธิบายว่า พฤติกรรมทางกายและวาจา ที่ทำให้บุคคลอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุขนั้น ทางพุทธศาสนาเรียกว่า ศีล ซึ่งการฝึกประพฤติปฏิบัติทางกายและวาจาที่ทำให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขและไม่มีกระทบกระทั่งผู้อื่น สามารถใช้หลักง่ายๆ คือการเอาใจเขามาใส่ใจเรา และรายการพฤติกรรมทางกายและวาจาที่ทำให้เกิดความสุขในการอยู่ร่วมกัน ซึ่งรวบรวมได้จากนักศึกษานี้เป็นส่วนหนึ่งของศีล

6. ผู้ดำเนินการฝึกชี้แจงวัตประสงค์ของการฝึกศีล ดังนี้ :

การฝึกอบรมครั้งนี้ในเบื้องต้น เราจะมาฝึกการอยู่ร่วมกันอย่างเอาใจเขามาใส่ใจเรา โดยฝึกให้ตนเองมีพฤติกรรมทางกายและวาจาที่ถูกต้อง โดยวัตถุประสงค์ในการฝึกให้มีพฤติกรรมทางกายและวาจาเช่นนี้มี 2 ประการ คือ

6.1 เป็นการเตรียมตัวเราเป็นบุคคลที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างผาสุก ไม่มีการรบกวนแก่กัน และทุกคนก็เป็นสิ่งแวดล้อมที่ผาสุกแก่กัน

6.2 ในแง่จิตใจ เมื่อเราอยู่ในสังคมอย่างไม่มีการรบกวนแก่กัน จิตใจเราก็สงบไม่ขุ่นมัว ทำให้เป็นสมาธิได้ง่าย ซึ่งจิตใจที่มีสมาธิก็จะช่วยการทำงานมีประสิทธิภาพ การคิดทำสิ่งใดก็คล่องแคล่ว แก้ปัญหาได้รอบคอบ

กิจกรรมที่ 2 : อภิปรายหัวข้อ "ครูยังควรเป็นปูชนียบุคคลจริงหรือในสังคมปัจจุบัน"

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้นักศึกษาฝึกตนเองให้มีพฤติกรรมทางกายและวาจา ที่ไม่กระทบกระทั่งผู้อื่น

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่ม 4-5 คน/กลุ่ม อภิปรายหาข้อสรุปในหัวข้อ "ครูยังควรเป็นปูชนียบุคคลจริงหรือในสังคมปัจจุบัน"

2. ให้ตัวแทนกลุ่มเสนอผลการอภิปราย

3. ให้นักศึกษาแต่ละคนวิเคราะห์การปฏิบัติศีลของตนในการอภิปรายในกลุ่มของตนว่า พฤติกรรมทางกายและวาจาของตนเองได้ทำให้เกิดการกระทบกระทั่งแก่ผู้อื่นหรือทำให้เกิดความสุขในการทำงานร่วมกัน โดยบันทึกการวิเคราะห์ลงในแบบบันทึกที่แจกให้ แล้วให้สมาชิกในกลุ่มเดียวกันได้บอกความรู้สึกเพื่อตรวจสอบว่ารับรู้ตรงกันหรือไม่

3. ผู้ดำเนินการฝึกสรุปประโยชน์หรือโทษของพฤติกรรมทางกายและวาจา ที่เกื้อกูลหรือรบกวนแก่กัน และชี้ให้เข้าใจว่าพฤติกรรมทางกายวาจาที่ทำให้อยู่ร่วมกันอย่างผาสุก คือ สิ่งที่เรียกว่า ศีล

กิจกรรมที่ 3 : ออกแบบเครื่องแต่งกายนักศึกษาของสถาบัน

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้นักศึกษาฝึกตนเองให้มีพฤติกรรมทางกายและวาจา ที่ไม่กระทบกระทั่งผู้อื่น

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่ม 4-5 คน/กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มออกแบบเครื่องแต่งกายนักศึกษาชายหญิงของสถาบันตามความคิดเห็นของนักศึกษาเอง แล้ววาดภาพลงในกระดาษ เพื่อเสนอต่อกลุ่มใหญ่พร้อมเหตุผลข้อดี/ความเหมาะสมของเครื่องแบบที่เสนอ

2. ให้แต่ละกลุ่มเสนอผลงานต่อกลุ่มอื่นๆ ขณะที่กลุ่มหนึ่งกลุ่มใดเสนอ กลุ่มที่ฟังจะมีหน้าที่แสดงความคิดเห็นต่อผลงานของกลุ่มที่เสนอ

3. ให้กลุ่มที่เสนอสังเกตความรู้สึกตนเองที่เกิดจากการฟังคำวิจารณ์ของกลุ่มอื่น และกลุ่มที่วิจารณ์ให้สังเกตว่าการแสดงออกทางกายและวาจาของตนนั้นกระทบกระทั่งผู้ฟังหรือไม่ เมื่อรู้ว่ามีการแสดงออกใดที่เป็นการกระทบกระทั่งผู้อื่น ให้ปรับเปลี่ยน

ถ้อยคำและการแสดงออกใหม่ โดยยังคงสาระที่จะบอกไว้ดังเดิม

4. ให้นักศึกษาแต่ละคนวิเคราะห์การปฏิบัติศีลของตนในการทำงานครั้งนี้ลงในแบบบันทึกวิเคราะห์การปฏิบัติศีลที่ผู้ดำเนินการฝึกแจกให้ แล้วบอกแก่กลุ่ม

5. ผู้ดำเนินการฝึกชี้ให้นักศึกษาตระหนัก ถึงผลของการแสดงออกทางกายและวาจาที่มีผลต่อการอยู่ร่วมกัน

6. ผู้ดำเนินการฝึกสรุป พฤติกรรมทางกายและวาจา ที่ทำให้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นอย่างผาสุก ที่นักศึกษาควรฝึกระมัดระวังการแสดงออกทั้งในและนอกสภาพการณ์ฝึกอบรม ได้แก่ การกระทำที่ไม่กระทบกระทั่งร่างกาย จิตใจ และสิ่งของของผู้อื่น การทำหน้าที่โดยสุจริต ไม่ละเมิดข้อตกลงหรือกฎเกณฑ์ในการอยู่ร่วมกัน การพูดด้วยถ้อยคำที่ไม่ทำให้เกิดการกระทบกระทั่งต่อผู้อื่น

การบันทึกวิเคราะห์การปฏิบัติศีลของตนเองนอกสภาพการณ์ฝึกอบรม

เมื่อเสร็จสิ้นการฝึกอบรมแบบต่อเนื่องในวันที่ 1 เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติศีลนอกสภาพการณ์ฝึกอบรม ผู้ดำเนินการฝึกจึงได้ให้นักศึกษาวิเคราะห์การแสดงออกทางกายและวาจาของตน พร้อมทั้งผลที่เกิดจากการแสดงออกทางกายและวาจาของในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนอกสภาพการณ์การฝึกอบรม 2 เหตุการณ์ ลงในแบบบันทึกวิเคราะห์การปฏิบัติศีลที่ผู้ดำเนินการฝึกกำหนดให้ ส่งผู้ดำเนินการฝึกในวันรุ่งขึ้น

2.2 **กิจกรรมการฝึกปฏิบัติสมาธิ**

กิจกรรมที่ 1 : การนำเข้าสู่การฝึกสมาธิ

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจความสัมพันธ์ของศีลและสมาธิ

วิธีดำเนินการ ผู้ดำเนินการฝึกอธิบายให้นักศึกษาเข้าใจถึง ความสัมพันธ์ระหว่างศีลและสมาธิ ดังนี้ :

ผลของการที่เราได้ระมัดระวังไม่ให้การประพฤติปฏิบัติทางกายและวาจาของเรานั้นไปกระทบกระทั่งผู้อื่นทำให้เราอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข และที่สำคัญคือทำให้จิตใจของเราสงบขึ้น ความระแวง ความขุ่นเคือง ขุ่นมัวในใจ ก็ลดลง ซึ่งการรู้จัก

เอาใจเขามาใส่ใจเรานี้ แม้ว่าจะจำไม่ได้ว่าข้อที่ควรปฏิบัติมีกี่ข้ออะไรบ้างแต่เราก็สามารถประพฤติปฏิบัติตนทางกายและวาจาที่ไม่กระทบกระทั่งผู้อื่นได้ คือ สิ่งใดที่เราไม่ชอบเราก็ไม่ทำสิ่งนั้นต่อผู้อื่น ทั้งทางกายและวาจา

การประพฤติปฏิบัติทางกาย และวาจาที่ไม่กระทบกระทั่งผู้อื่น หรือที่ทางพุทธศาสนาเรียกว่า ศีล นั้น เป็นพื้นฐานเบื้องต้นที่ช่วยให้ใจเป็นปกติ มีสมาธิได้ง่ายขึ้น แต่การที่จะทำให้ใจเรามีสมาธิสูงขึ้นไปอีก เพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เราจึงต้องฝึกให้ใจเรามี สติและสมาธิ การที่มีใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังทำ สติจะคอยเตือนว่า ตรงนี้เป็นหน้าที่ของเรา เป็นความรับผิดชอบที่เราต้องทำ ต้องเอาใจมาจดจ่อไว้ และทำอย่างรอบคอบ เพื่อจะไม่เกิดผลเสียตามมา

แต่อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจะมีการประพฤติปฏิบัติให้การกระทำทางกายและวาจาไม่กระทบกระทั่งผู้อื่น และมีใจจดจ่อ ตั้งมั่นอยู่ในสิ่งที่กำลังกระทำแล้วก็ตาม เมื่อไรก็ตามที่มีเหตุการณ์มากระทบ ทำให้เกิดความอยากหรือไม่อยาก ต่อสิ่งนั้นรุนแรงรุนแรงจนไม่สามารถรั้งใจให้สงบได้ ก็อาจทำให้เกิดการไขว้เขว ไปทำในสิ่งที่เกิดความเพลิดเพลินน่าพอใจในระยะสั้น แต่จะทำให้เกิดผลเสียในระยะยาวได้ ดังนั้นนอกจากการฝึกตนเองให้มีความประพฤติที่ไม่กระทบกระทั่งผู้อื่น มีใจจดจ่อตั้งมั่นในสิ่งที่กำลังทำแล้ว ยังต้องฝึกฝนตนในการควบคุมให้การกระทำกิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าทางกาย วาจา หรือความคิดเป็นไปตามความมุ่งหมายหรือมีประสิทธิภาพ เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง

ในการอบรมช่วงต่อไปนี้ เราจะมาฝึกให้ใจมีสมาธิ สามารถจดจ่อ แน่วแน่อยู่ในสิ่งที่เรากำลังทำ การรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาว่ากำลังทำอะไร รู้สึกอะไร คิดอะไร จนถึงการรู้ชัดในจุดมุ่งหมายของสิ่งที่เราจะกระทำ เพื่อจะได้รู้จักปรับตนเองให้มีการกระทำ พูด คิดให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการกระทำนั้นๆ พร้อมกันนี้เราก็จะยังคงฝึกตนเองให้มีการประพฤติปฏิบัติตนทางกาย และวาจาที่เกื้อกูลต่อผู้อื่น ไม่ให้เกิดการกระทบกระทั่งในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นตลอดการฝึกอบรมนี้

กิจกรรมที่ 2 : ฝึกตามลมหายใจ และสังเกตลมหายใจ

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้นักศึกษาฝึกตามลมหายใจและสังเกตลมหายใจ

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักศึกษานั่งตามสบาย เงียบๆ แล้วสังเกตการหายใจของตนเองว่าสั้นหรือยาว แล้วลองหายใจยาวที่สุด สั้นที่สุด เพื่อจะได้รู้ว่าลมหายใจยาวเป็นอย่างไรและลมหายใจสั้นเป็นอย่างไร

2. ผู้ดำเนินการฝึกบอกนักศึกษาว่า ต่อไปนี้เราจะมาลองตามลมหายใจของเราเอง เป็นการเฝ้าตามดูอย่างเงียบๆ เพื่อดูการหายใจเข้าออกตามธรรมชาติด้วยการให้ความสนใจใส่ใจอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอต่อลมหายใจ ไม่มีการเกร็งหรือกลั้นลมหายใจหรือพยายามควบคุมการหายใจแต่อย่างใด เพียงแต่เฝ้าตามดูว่าลมหายใจเข้าออกเป็นอย่างไร สม่ำเสมอหรือไม่ สั้นหรือยาว มุ่งความใส่ใจไปที่ลมหายใจแล้วติดตามการเคลื่อนไหวของลมหายใจอย่างต่อเนื่อง โดยกำหนดจุดเฝ้าตามดูเป็น 3 จุด คือ 1) ที่ปลายจมูก 2) ที่อก และ 3) ที่ท้อง และเมื่อความสนใจหันเหไปที่อื่นให้ดึงความสนใจกลับมาที่ลมหายใจ แล้วตามดูต่อไป

3. ให้นักศึกษาลองทำด้วยตนเอง ประมาณ 5-10 นาที แล้วให้นักศึกษาเล่าว่า สามารถตามลมหายใจได้ตลอดหรือไม่ มีความคิดอื่นมาแทรกหรือฟุ้งซ่าน หรือหันเหความสนใจไปที่อื่นหรือไม่ อย่างไร

กิจกรรมที่ 3 : ความหมายและประโยชน์ของสมาธิ

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจความหมาย และประโยชน์ของสมาธิ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินการอบรมอธิบายถึง ความหมายและประโยชน์ของสมาธิดังนี้ :

1.1 สมาธิ หมายถึง ความมีจิตตั้งมั่น จิตใจอยู่ในกิจการงานหรืออยู่ในสิ่งที่กำหนดได้สม่ำเสมอ แน่วแน่เป็นอันหนึ่งอันเดียว สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวกหวั่นไหว บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่ขุ่นมัว นุ่มนวล ผ่อนคลาย ไม่เครียดกระด้าง เข้มแข็งไม่หดหู่ท้อแท้ พร้อมที่จะใช้งานทางปัญญาอย่างได้ผลดี

1.2 ประโยชน์ของสมาธิ ในประเด็นต่อไปนี้

1.2.1 ประโยชน์ทั่วไปของสมาธิในการกิจกรรมใดๆ เช่น

- การเรียนและการปฏิบัติหน้าที่การงานอาชีพ เช่น งานวิจัยของโรจน์ สุวรรณสุทธิและคณะ(2516) พบว่า การทำสมาธิช่วยให้นักศึกษาตั้งใจเรียนมากขึ้น รักการเรียนมากขึ้น มีความจำและมีความคล่องแคล่วในการทำงาน และงานวิจัยของอำพล สงวนศิริธรรม (2517) พบว่านักเรียนที่ทำสมาธิมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ทำสมาธิ ทั้งนี้เพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังทำไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เลื่อนลอย ย่อมช่วยให้เรียน จำได้ดี คิดและทำงานอย่างรอบคอบไม่ผิดพลาด

- ช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด หยุดยั้งจากความวิตกกังวล ดังที่ งานวิจัยของโรจน์ สุวรรณสุทธิ และคณะ (2516) พบว่า นักศึกษาที่ทำสมาธิมีความหงุดหงิด โกรธ ฉุนเฉียวน้อยลง และงานวิจัยของชมชื่น สมประเสริฐ (2526) พบว่าการทำสมาธิทำให้ความวิตกกังวลลดลง

- ช่วยเสริมสุขภาพกายและแก้โรคได้ นพ.สมพร บุษรากิจ(2517) ให้ความเห็นว่า การรักษาความดันโลหิตสูงและโรคหืดทางการแพทย์ควบคู่กับการทำสมาธิควบคู่น่าจะให้ผลดียิ่งขึ้น

1.2.2 ประโยชน์ของสมาธิในแง่เป็นบาทฐานของปัญญา คือ สมาธิและปัญญามีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน โดยเมื่อจิตเป็นสมาธิแท้จริงแล้วในการพิจารณาสิ่งทั้งหลายทั้งปวงด้วยกำลังของสมาธิ จะเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริงซึ่งเรียกการเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงว่า ปัญญา

กิจกรรมที่ 4 : ฝึกการตามลมหายใจและสังเกตลมหายใจ

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้นักศึกษาฝึกสมาธิ

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักศึกษาเพ่งจุดสนใจที่ลมหายใจเพียงจุดเดียวโดยเลือกเพ่งที่ปลายจมูก หรือที่อก หรือที่ท้อง เพียงจุดใดจุดหนึ่งเท่านั้นตามแต่ที่ตนรู้สึกว่า เพ่งความใส่ใจได้มากกว่า ในขณะที่เพ่งลมหายใจเมื่อความสนใจหันเหไปที่อื่น ให้ดึงความสนใจกลับมาที่ลมหายใจ และเพ่งลมหายใจที่จุดดียวเท่านั้น พร้อมกันนี้ให้นักศึกษาสังเกตลมหายใจว่า

1) สั้นหรือ ยาว

2) หยาบ หรือ ละเอียด (หนัก หรือ เบา)

ให้นักศึกษาเฝ้าตามดูและสังเกตลมหายใจเช่นนี้ ประมาณ 5-10 นาที

2. ให้นักศึกษาเล่าว่าสามารถตามลมหายใจได้ตลอดหรือไม่ มีความคิดอื่นมาแทรกหรือฟุ้งซ่านหรือหันเหความสนใจไปที่อื่นหรือไม่อย่างไร และสังเกตลมหายใจได้ว่าเป็นอย่างไร

กิจกรรมที่ 5 : บรรยายการฝึกสมาธิโดยอาศัยสติเป็นตัวนำ

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจถึงการฝึกสมาธิโดยอาศัยสติเป็นตัวนำ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินการฝึกอธิบายการฝึกสมาธิ โดยอาศัยสติเป็นตัวนำ โดยเริ่มจากการอธิบายคำว่า "สติ" ดังนี้

สติ หมายถึง ความระลึกได้ นึกได้ สำนึกอยู่ ไม่เผลอ ความตื่นตัวต่อหน้าที่ ความระลึกได้ในทุกขณะที่เรากำลังทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่

การมีสมาธินั้นจะต้องมีสติ ถ้าไม่มีสติ สมาธิจะเกิดไม่ได้ การที่จะทำให้เกิดสมาธิ ซึ่งหมายถึง จิตตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ที่อารมณ์เดียวนั้นย่อมขึ้นอยู่กับการตั้งสติคือการระลึกนึกไว้ที่อารมณ์นั้นอย่างแน่วแน่เป็นระยะเวลานานเท่าใด ก็ได้ชื่อว่าจิตเป็นสมาธิอยู่นานชั่วระยะเวลานานเท่านั้น

สรุป สติ เป็นความรู้ตัวอยู่เสมอ ระลึกรู้อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างแน่วแน่ เมื่อจิตใจจดจ่อไม่ฟุ้งซ่าน ก็ก่อให้เกิดภาวะที่เรียกว่า สมาธิ (สมาธิ คือ ภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด) และการมีชีวิตอยู่อย่างมีสติเสมอเป็นการป้องกันมิให้พลาดไปในทางเสื่อม คอยยับยั้งไม่ให้เพลินมัวเมา คอยกระตุ้นให้สำนึกในหน้าที่อยู่เสมอ โดยตระหนักถึงสิ่งที่ควรทำ สิ่งที่ไม่ควรทำ สติจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งต่อการดำเนินชีวิต

กิจกรรมที่จะให้นักศึกษาได้มีประสบการณ์ต่อไปนี้ เป็นกิจกรรมที่นักศึกษาจะได้เข้าใจ "สติ " มากขึ้น

กิจกรรมที่ 6 : การตามทันการความเป็นไปของกาย ความรู้สึก ความคิดและสภาพจิตของตนเอง (การตามทันพฤติกรรมภายนอกและภายในของตน)

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้นักศึกษามีประสบการณ์ตรงต่อการมีสติ และเกิดการตระหนักว่า ในชีวิตประจำวัน ที่เราคิดว่าเรารู้ตัวตลอดเวลาแต่จริงๆแล้ว เรามีความรู้ตัวหรือระลึกรู้ในตนเองไม่มากนัก

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักศึกษานั่งล้อมกันเป็นวงกลม แล้วให้แต่ละคนผลัดกันออกมารายงานความรู้ตัว หรือการระลึกรู้เกี่ยวกับภาวะปัจจุบันของตนในสิ่งต่อไปนี้ทีละคน

- กาย ขณะนี้กายของตนอยู่ในลักษณะใด ทำอะไรอยู่ : ยืนนิ่งหรือเคลื่อนไหวอย่างไร
- ความรู้สึก ขณะนี้รู้สึกสุข-สบาย หรือทุกข์-ไม่สบาย หรือไม่สุขไม่ทุกข์-เฉยๆ
- ความคิด ขณะนี้คิดอะไรอยู่
- สภาพจิต ขณะนี้สภาพจิต สงบ ตื่นเต้น กระวนกระวาย ขัดเขินโกรธ

โดยผู้รายงานทำตัวเสมือนเป็นบุคคลอีกบุคคลหนึ่ง ที่เฝ้าดูความเป็นไปทั้งพฤติกรรมภายใน และภายนอก แล้วให้ผู้ฟังสังเกตว่าการรายงานของบุคคลนั้นสอดคล้องหรือตรงกับสภาพที่ผู้อื่นสังเกตได้หรือไม่ (ให้เวลา คนละ 2 นาที)

2. เมื่อผู้รายงานคนหนึ่งๆรายงานจบแล้ว ให้ผู้ที่อยู่รอบๆบอกสิ่งที่สังเกตพบว่า ผู้รายงานรายงานไม่สอดคล้องหรือคลาดเคลื่อนไปจากที่ผู้อื่นสังเกตได้อย่างไรบ้าง

3. เมื่อนักศึกษารายงานครบทุกคนแล้ว ผู้ดำเนินการฝึกชี้ให้นักศึกษาเห็นว่า ในชีวิตประจำวันเรามักไม่ได้สังเกตและตามเฝ้าดูความเป็นไปของกาย ความรู้สึก ความคิดและสภาพจิตของตนเอง และการรู้ตัวไม่ทันกับสิ่งเหล่านั้นทำให้ไม่ได้ควบคุมตนให้ทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ที่แท้จริงแก่ตนเองและผู้อื่น เช่น

- เวลาเราโกรธ เราพูดไปด้วยความโกรธ ไม่ยั้งคิดไตร่ตรองก่อน มักก่อให้เกิดผลเสียตามมาภายหลัง
- เวลาเราหลง คิดแต่สนุก เห็นแก่ความสุขชั่วขณะ ไม่ยับยั้งตนเอง แล้วก็มาทุกข์ภายหลัง
- เวลาเราโลภ เรามักกระทำเพื่อให้ได้สิ่งที่เราต้องการ แม้ว่าจะทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนก็ตาม

ดังนั้นในการฝึกอบรม 7 วันนี้ จึงอยากให้นักศึกษามีประสบการณ์ว่าภาวะที่มีสติเป็นอย่างไร เห็นประโยชน์ของการมีสติ และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันต่อไป

<u>กิจกรรมที่ 7</u> : ฝึกสติ ด้วยการใส่ใจต่ออากัปกริยาทีละขั้น

<u>วัตถุประสงค์</u> : เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกสติ ด้วยการใส่ใจต่อกริยาของตนทีละขั้น

<u>วิธีดำเนินการ</u>

1. ผู้ดำเนินการฝึกอธิบายจุดเริ่มต้นของการฝึกสติ ดังนี้ :

จุดเริ่มต้นของการฝึกสติ คือ ความใส่ใจ สนใจ ในสิ่งที่เกิดขึ้น ถ้าขาดความใส่ใจเสียแล้ว ก็ไม่สามารถรับรู้สิ่งใดได้ทั้งสิ้น การมีสติในสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา ทั้งสิ่งที่เกี่ยวข้องกับเราในลักษณะที่อยู่นอกตัวและสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตัว เช่น ความรู้สึก ภาวะจิตใจ และความนึกคิด เป็นการยกสิ่งเหล่านี้ขึ้นมาพิจารณา อย่างใกล้ชิด ละเอียด รอบคอบ ไม่ใช่ปฏิบัติไปตามความเคยชิน ซึ่งการยกสิ่งเหล่านี้ขึ้นมาพิจารณาอย่างใกล้ชิด ละเอียด รอบคอบ ระมัดระวังนี้ จะทำให้เกิดความรู้ชัด เข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง และทำให้เรามีการปรับปรุงตนเองมากขึ้น

2. เริ่มฝึกการใส่ใจอย่างง่ายๆ โดยผู้ดำเนินการฝึกบอกให้นักศึกษาใส่ใจต่ออากัปกริยา ความรู้สึก ความคิดทีละขั้น ซึ่งเริ่มตั้งแต่

-ให้ขยับตัวนั่งตามสบาย : ใส่ใจต่อความตั้งใจที่เกิดขึ้นก่อนจะขยับตัว

-รู้ถึงสัมผัสของร่างกายกับพื้น หรือพนักพิง ท่าทางการนั่ง

-ความรู้สึก : สบาย ไม่สบาย

-ใส่ใจต่อการหายใจ : รู้ว่ามีการหายใจอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอหรือขาดตอนเป็นห้วงๆ

-ใส่ใจต่อการเคลื่อนไหวของหน้าท้องที่เป็นผลจากการหายใจ โดยรู้ในการขึ้นและลงของหน้าท้อง(ไม่ใช่คิดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของหน้าท้อง) และรักษาความรู้นี้ไว้อย่างต่อเนื่องไม่ให้ขาดตอน (ประมาณ 10-15 นาที)

3. ให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์ของตนให้กลุ่มฟังทีละคน

4. ผู้ดำเนินการฝึกชี้ให้เห็นว่า การใส่ใจต่อสิ่งที่เกิดขึ้น แม้ว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ทุกวันก็ตาม เป็นการยกสิ่งเหล่านี้ขึ้นมาพิจารณาอย่างใกล้ชิด ละเอียดรอบคอบ ทำให้เกิดความรู้ชัดเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งเราจะพบว่าสิ่งที่รู้นี้เป็นสิ่งใหม่ที่แตกต่างไปจากเมื่อเราปฏิบัติไปตามความเคยชิน

กิจกรรมที่ 8 : ฝึกสติด้วยการเดินและสังเกตการเดิน

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกสติด้วยการใส่ใจที่ละเอียดขึ้น

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักศึกษาฝึกเพ่งความสนใจต่อการเดิน โดยเพ่งที่เท้าขณะเดิน เริ่มจากเพ่งความสนใจอย่างหยาบ ไปสู่การเพ่งความสนใจที่ละเอียดขึ้น ได้แก่

1.1 การเพ่งที่เท้าซ้าย และขวาสลับไปขณะย่างเท้าเดิน

1.2 การเพ่งที่เท้าแต่ละข้าง ในจังหวะยกเท้า -ย่างเท้า -เหยียบลงบนพื้น

1.3 การเพ่งที่เท้าแต่ละข้าง ในจังหวะเผยอเท้า -ยกเท้า -ย่างเท้า -เท้าเริ่มแตะพื้น -เท้าเหยียบลงบนพื้น

2. ให้นักศึกษาสังเกตสิ่งต่อไปนี้ร่วมไปด้วยขณะเดิน คือ

2.1 ลักษณะการเดิน โดยให้นักศึกษาสังเกตการเคลื่อนไหวของเท้า และจังหวะการเดิน ซึ่งการสังเกตนี้เริ่มจากจุดสังเกตอย่างหยาบ ไปสู่จุดสังเกตที่ละเอียดขึ้นดังนี้

- สังเกตและรู้ตัวว่าเท้าซ้ายกำลังย่าง มีจังหวะเร็วหรือช้า และขณะย่างเท้าขวารู้ตัวว่ากำลังย่างเท้าขวา มีจังหวะเร็วหรือช้า
- สังเกตและรู้ตัวขณะที่เท้าแต่ละข้างกำลังอยู่ในลักษณะ ยกเท้า -ย่างเท้า -เหยียบลงบนพื้น ด้วยจังหวะเร็วหรือช้า

- สังเกตและรู้ตัวขณะที่เท้าแต่ละข้างกำลังอยู่ในลักษณะเผยอเท้า -ยกเท้า -ย่างเท้า -เท้าเริ่มแตะพื้น -เท้าเหยียบลงบนพื้น ด้วยจังหวะที่ช้าหรือเร็ว

2.2 สังเกตความรู้สึกขณะเดิน ให้นักศึกษาสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะเดินว่า รู้สึกเจ็บ ไม่เจ็บ หรือสบาย ไม่สบายเท้า โดยสังเกตจากจุดสังเกตอย่างหยาบ ไปสู่จุดสังเกตที่ละเอียดยิ่งขึ้นดังนี้

- สังเกตและรู้ตัวว่ามีความรู้สึกอย่างไรเกิดขึ้นขณะที่ย่างเท้าแต่ละข้าง
- สังเกตและรู้ตัวว่ามีความรู้สึกอย่างไรเกิดขึ้น ขณะที่เท้าแต่ละข้างกำลังอยู่ในลักษณะ ยกเท้า -ย่างเท้า -เหยียบลงบนพื้น
- สังเกตและรู้ตัวว่ามีความรู้สึกอย่างไรเกิดขึ้นขณะที่เท้าแต่ละข้างกำลังอยู่ในลักษณะ เผยอเท้า -ยกเท้า -ย่างเท้า -เท้าเริ่มแตะพื้น -เท้าเหยียบลงบนพื้น

3. ผู้ดำเนินการฝึกชี้ให้ว่า การใส่ใจทำให้เกิดความรู้ชัด

<u>กิจกรรมที่ 9</u> : บรรยายกระบวนการรับรู้

<u>วัตถุประสงค์</u> : เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจกระบวนการรับรู้ตามหลักพุทธศาสนา

<u>วิธีดำเนินการ</u>

1. ผู้ดำเนินการฝึกอธิบายถึงกระบวนการรับรู้ ดังนี้

การรับรู้→ ความรู้สึก→ ความอยาก→ความคิด→ การกระทำทางกาย วาจาและใจ

กระบวนการรับรู้มีลำดับขั้นตอนเช่นนี้ ไม่ว่าเป็นการรับรู้สิ่งภายนอก เช่น รูป เสียง กลิ่น รส หรือสิ่งที่มาสัมผัสกาย หรือเป็นการรับรู้สิ่งภายใน เช่น การนึกคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ตามปกติของคนทั่วๆไป ความรู้สึกที่ต่อช่วงจากการรับรู้จะเป็นตัวกำหนดวิถีของความคิด ถ้ารู้สึกสบายเป็นสุข ก็ชอบใจ อยากได้ อยากเอา ถ้ารู้สึกไม่สบายเป็นทุกข์ ก็ขัดใจไม่ชอบ อยากหลีกเลี่ยงหรือทำลาย แล้วความคิดปรุงแต่งก็ดำเนินไปตามวิถีของความชอบใจไม่ชอบใจนั้น จากความคิดก็อาจแสดงออกเป็นการกระทำทางกาย การพูด และถ้าไม่ถึงขั้นแสดงออกอย่างน้อยก็เกิดมีผลกระทบต่อสภาพจิตใจ ทำให้เกิดความกระทบกระทั่ง วุ่นวาย ขุ่นมัว เศร้าหมองได้ กล่าวได้ว่า ขั้นตอนของการคิดเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการกำหนดกำหนดบุคลิกภาพและวิถีชีวิตของบุคคล จนกระทั่งกำหนดสังคมได้ นั่นคือ ถ้าความคิดของบุคคลใดถูกครอบงำไว้ด้วยตัณหาหรือความเห็นแก่ได้ส่วนตน โดยไม่คำนึงถึงผลร้ายที่จะเกิดแก่ผู้อื่นและสังคมแล้ว การกระทำทางกาย วาจา และใจ นั้นก็เป็นไปในวิถีที่ก่อให้เกิดความทุกข์ แต่ถ้าบุคคลใดมีความคิดที่ใช้ปัญญา ได้คิดพิจารณาไตร่ตรองถึงประโยชน์ โทษ และความเหมาะสม แล้วการกระทำทางกาย วาจา และใจ ย่อมมีลักษณะไปในทางที่ปลอดทุกข์ปลอดปัญหา

การรู้เท่าทันกระบวนการรับรู้ จะทำให้บุคคลสามารถควบคุมการกระทำ หรือพฤติกรรมตนเองไม่ให้เป็นไปในแนวทางที่เป็นโทษต่อผู้อื่นและตนเอง ดังนั้นการฝึกให้รู้เท่าทันกระบวนการรับรู้ หรือรู้เท่าทันความรู้สึก ความคิดในแต่ละขณะนี้ ไม่ว่านักศึกษาจะยังอยู่ในฐานะเป็นนักศึกษา เป็นลูกของพ่อแม่ เป็นสมาชิกในกลุ่มเพื่อน หรือเป็นครูซึ่งต้องรับผิดชอบชีวิตนักเรียนจำนวนมากมายและมีบทบาทเป็นผู้สร้างสังคมที่สำคัญยิ่ง ทักษะนี้ก็จะช่วยให้เราสามารถควบคุมการกระทำหรือพฤติกรรมไปในทางที่ ไม่ทำให้เป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่น แต่ให้เป็นไปในแนวทางพัฒนาตนเองและสังคมให้เจริญงอกงามต่อไป

2. ให้นักศึกษาซักถาม ถ้ามีข้อสงสัย หรือสิ่งที่ไม่เข้าใจ เกี่ยวกับกระบวนการรับรู้ที่ผู้ดำเนินการฝึกอธิบาย

กิจกรรมที่ 10 : เสนอภาพ "สัมผัสธรรมชาติ"

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกการตามทันกระบวนการรับรู้

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินการฝึกซักซ้อมความเข้าใจกับนักศึกษา : กิจกรรมต่อไปนี้นักศึกษาจะได้ฝึกการสังเกตกระบวนการรับรู้ของตนเอง โดยผู้ดำเนินการฝึกจะเสนอภาพให้นักศึกษาดู และให้นักศึกษาสังเกตกระบวนการรับรู้ของตนเอง ตั้งแต่ตาเห็นรูป เกิดความรู้สึกสบาย ไม่สบาย หรือเฉยๆ ความอยากหรือไม่อยากที่เกิดขึ้น อยากจะทำอะไรหรือไม่อยากจะทำอะไร สิ่งที่อยากนั้นเป็นประโยชน์หรือโทษต่อตนเอง หรือผู้อื่นอย่างไร

2. ผู้ดำเนินการฝึกเสนอภาพ"สัมผัสธรรมชาติเขาใหญ่"ให้นักศึกษาดูพร้อมทั้งสังเกตกระบวนการรับรู้ของตนว่าเป็นอย่างไร (เวลา 5 นาที)

3. ให้นักศึกษาเล่าถึงการสังเกตกระบวนการรับรู้ของตนเอง ให้กลุ่มฟังทีละคน

4. ผู้ดำเนินการฝึกย้ำขั้นตอนของกระบวนการรับรู้และประโยชน์ของการรู้เท่าทันกระบวนการรับรู้

กิจกรรมที่ 11 : การรับประทานส้ม

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกสติกับอากัปกริยาการรับประทานและการตามทันกระบวนการรับรู้ที่เกิดขึ้น

การดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินการฝึกแจกส้มให้นักศึกษาคนละ 1 ใบ

2. ผู้ดำเนินการฝึกกล่าวนำให้นักศึกษาเพ่งความสนใจไปทีละจุดช้าๆ เพื่อเป็นการควบคุมความสนใจของนักศึกษาให้เลื่อนไปทีละจุดพร้อมๆกันทั้งกลุ่มโดยเริ่มจาก

2.1 ให้นักศึกษาเพ่งความสนใจในอริยาบถของตน ตั้งแต่

- ให้นักศึกษาสังเกตว่า ลักษณะการปอกเปลือกผลส้มของตนเป็นอย่างไร ช้าหรือเร็ว ละเอียดหรือหยาบ
- การดึงเส้นใยผลส้ม มีความละเอียดหรือหยาบ เร็วหรือช้า
- การหยิบส้มเข้าปาก เร็วหรือช้า
- การเคี้ยว มีความละเอียดหรือหยาบ เร็วหรือช้า

- การกลืน เร็วหรือช้า

เมื่อความสนใจหันเหไปจากอริยาบถของการรับประทาน ให้ดึงความสนใจกลับมาที่อริยาบถการรับประทานส้มเช่นเดิม

2.2 ให้นักศึกษาสังเกตความรู้สึกขณะกินรับประทาน โดยให้นักศึกษาสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นในแต่ละอริยาบถของการรับประทานส้ม เริ่มจากความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะปอกเปลือกผลส้ม ดึงเส้นใย หยิบส้มเข้าปาก เคี้ยวและกลืน เช่น สบาย หรือไม่สบายใจ หรือเฉยๆ

2.4. สังเกตความอยากและความคิดที่เกิดขึ้นขณะรับประทาน ให้นักศึกษาสังเกตความอยากและความคิดที่เกิดขึ้นขณะรับประทานส้ม ว่าส้มมีรสชาดเปรี้ยวหรือหวาน อร่อยหรือไม่อร่อย และรู้สึกชอบใจหรือไม่ชอบใจในส้มผลนี้ อยากจะทานต่อหรือไม่อยากทานต่อ และมีความคิดอะไรเกิดขึ้นบ้าง เป็นความคิดที่สืบเนื่องมาจากความชอบใจหรือไม่ชอบใจอย่างไร เช่น คิดอยากจะชมหรือติผู้ซื้อส้มใบนี้ คิดอยากจะแลกเปลี่ยนกับผู้อื่นที่ชอบส้มรสเปรี้ยว

2.5 พิจารณาผลที่เกิดขึ้นแล้วและที่จะเกิดขึ้นจากความอยากและความคิดนั้นๆ โดยให้นักศึกษาสังเกตว่า

- จากความคิดที่เกิดขึ้นซึ่งสังเกตพบใน 2.4 นั้นมีผลทำให้เกิดกระทบอย่างไรขึ้นในจิตใจ เช่น ทำให้ความรู้สึกขุ่นมัว หรือสุขใจ

- ให้นักศึกษาพิจารณาว่าจากความคิดที่คิดอยากจะกระทำหรืออยากจะพูด ซึ่งเกิดขึ้นใน 2.4 นั้น ถ้ากระทำหรือพูดตามความคิดเช่นนั้นแล้ว จะเกิดผลอะไรขึ้นบ้าง มีประโยชน์หรือโทษอย่างไร แล้วตัดสินใจว่าจะกระทำหรือพูดตามที่คิดหรือไม่ อย่างไร

การวิเคราะห์การรู้เท่าทันกระบวนการรับรู้ของตนเองนอกสภาพการณ์ฝึกอบรม

เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกการรู้เท่าทันกระบวนการรับรู้นอกสภาพการณ์การฝึกอบรม ผู้ดำเนินการฝึกได้ให้นักศึกษาบันทึกการรู้เท่าทันกระบวนการรับรู้ ในเหตุการณ์นอกสภาพการณ์ฝึกอบรมลงในแบบบันทึกการรู้เท่าทันกระบวนการรับรู้ที่ผู้วิจัยกำหนดให้ โดยวิเคราะห์ว่าตนเองรู้เท่าทันกระบวนการรับรู้ที่ขั้นตอนใด (ความรู้สึก ความอยากและความคิด) พร้อมทั้งวิเคราะห์ถึงประโยชน์ของการรู้เท่าทันกระบวนการรับรู้ก่อนแสดงออกทางกายและวาจา หรือโทษของการตามไม่ทันกระบวนการรับรู้ของตนเอง 2 เหตุการณ์ ส่งในวันรุ่งขึ้น

2.3 กิจกรรมฝึกปฏิบัติปัญญา (สัมปชัญญะ)

กิจกรรมที่ 1 : บรรยาย "ความรู้ชัดหรือสัมปชัญญะ"

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจถึงความหมายและความสำคัญของความรู้ชัด(สัมปชัญญะ)

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินการฝึก อธิบายความหมายและความสำคัญของความรู้ชัด (สัมปชัญญะ) ดังนี้ :

จากที่เราได้ฝึกการมีสติ รู้เท่าทันความรู้สึก ความคิดมาแล้ว จากนี้เรามาฝึกขั้น ต่อไปอีกขั้นหนึ่ง คือ ในชีวิตประจำวันตามปกติ ในวันหนึ่งๆเราจะต้องเลือกตกลงใจและพิจารณาวินิจฉัย สิ่งที่จะช่วยให้ตัดสินใจกระทำสิ่งนั้นๆได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น คือ ความรู้ชัดหรือที่เรียกว่า ความรู้ตัวทั่วพร้อม ร่วมกับการมีสติ รู้เท่าทันความรู้สึก และความคิดของตน

ความรู้ชัด มีหน้าที่ควบคุมให้การกระทำเหล่านั้นเป็นไปตามความมุ่งหมาย มีประสิทธิภาพ เข้ากันได้กับสภาพความเป็นจริง

ความรู้ชัด แบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ

(1) **ความรู้ชัดในความมุ่งหมาย** : ก่อนทำสิ่งใดลงไป ต้องถามตนเองก่อนว่ากิจกรรมที่ตั้งใจทำนั้นมีประโยชน์สอดคล้องกับความมุ่งหมายหรือไม่ เป็นการต่อต้านกิจกรรมหรือการกระทำที่ทำไปเพราะความผลุนผลัน โลภ โกรธ เกียจคร้าน หรือ ทำไปด้วยความปรารถนาชั่วแวบเดียว หรือความอยากรู้อยากเห็น หรือนิสัยทำตามอำเภอใจที่ทำให้คนเราเขวออกไปทิศทางอื่นนอกจุดมุ่งหมายที่เป็นประโยชน์ที่แท้จริงสำหรับชีวิตตน

ซึ่งการที่เราจะถามตนเองได้ทันก่อนที่จะทำนั้น ต้องอาศัยการมีสติหรือรู้เท่าทันความรู้สึก ความคิดของตนก่อน และการเพิ่มนิสัย "หยุดแล้วคิด" จะทำให้ความรู้ชัดในจุดมุ่งหมาย ได้มีโอกาสทำงานมากขึ้น และสติจะให้ข้อมูลที่เที่ยงตรงสำหรับการตัดสินใจ

ความรู้ชัดในจุดมุ่งหมายเป็นเครื่องมือสำหรับการทำงาน จนสามารถเป็นนายของตนเอง คือ จะเพิ่มพลังผู้นำให้กับตนเอง ไม่ยอมแพ้ง่ายๆต่อแรงกดดันที่จะพัดพาเราออกนอกจุดมุ่งหมายที่แท้จริง

(2) **ความรู้ชัดในความเหมาะสม** : ในความเป็นจริงเราไม่มีอำนาจเสมอไปในการที่จะปฏิบัติให้ตรงตามที่วางแผนไว้หรือให้ตรงตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ ดังนั้นภายใต้สถานการณ์หนึ่งๆเราจึงต้องรู้จักศิลปะของการปฏิบัติ ฉลาดในการเลือกวิถีทางที่ถูกต้อง ซึ่งปรับให้เหมาะสม เข้ากับเวลา สถานที่ และนิสัยของแต่ละคน

ความรู้ชัดในความเหมาะสมจะเหนี่ยวรั้งการรีบร้อนอย่างเดาสุ่ม ความดื้อรั้นเอาอย่างใจตามที่ต้องการ หันมาพิจารณาเพื่อปรับเปลี่ยนวิธีดำเนินการให้เหมาะสมกับเวลา สถานที่ และนิสัยของบุคคล เพื่อให้เป็นไปตามจุดมุ่งหมาย หรือใกล้เคียงมากที่สุด

(3) **รู้ชัดในแดนงานของตน** : รู้ชัดอยู่ตลอดเวลาในสิ่งที่เป็นหน้าที่ ในเรื่องที่ตนกระทำ ไม่ว่าจะไปไหนหรือทำอะไรอื่นก็รู้ตัวตระหนักอยู่ ไม่ปล่อยให้เลือนหายไป เป็นความรู้ชัดที่จะคุมกายและจิตให้อยู่ในงานในหน้าที่ของตนไม่ให้เขว เตลิดเลื่อนลอยหรือหลงลืมไปเสีย

(4) **รู้ชัดตามความเป็นจริง** : รู้ชัดว่าไม่มีตัวตนให้ยึดถือในการปฏิบัติหน้าที่ การปฏิบัติงานเป็นเพียงกระบวนการที่ทำเพื่อให้งานสมบูรณ์ที่สุดเท่านั้น ซึ่งการรู้ชัดตามความเป็นจริงนี้จะช่วยให้การคิดมุ่งเพื่อตน และการอวดตนลดน้อยลง

<u>สรุป</u> ความรู้ชัด 4 ประเภท มีดังนี้

รู้ชัดว่าจุดมุ่งหมายคืออะไร⟶ รู้ชัดว่าจะปฏิบัติอย่างไรจึงเหมาะสม⟶ ควบคุมกายและจิตให้อยู่ในงานหน้าที่ของตน⟶ รู้ชัดตามความเป็นจริงไม่หลงยึดเห็นเป็นตัวตน

2. ให้นักศึกษาซักถามในสิ่งที่ผู้ดำเนินการฝึกได้อธิบายให้เข้าใจ

<u>กิจกรรมที่ 2</u> : การให้ข้อมูลย้อนกลับ

<u>วัตถุประสงค์</u> : เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกความรู้ชัด(สัมปชัญญะ)

<u>วิธีดำเนินการ</u>

1. ให้นักศึกษาแต่ละคนเขียนบทความสั้นๆ (ประมาณ 20 บรรทัด) เรื่อง "ทำอย่างไรประเทศไทยจึงจะมีครูวิทยาศาสตร์ที่มีคุณภาพ"

2. เมื่อนักศึกษาเขียนบทความเสร็จแล้ว ให้นักศึกษาจับคู่กันแลกเปลี่ยนผลงานต่อกันและจะผลัดกันให้ข้อมูลย้อนกลับ โดยในการทำหน้าที่ให้ข้อมูลย้อนกลับให้ใช้ความรู้ชัด 4 ประเภทนั้น และให้เวลาในการเตรียมตัว เขียนลงในกระดาษว่าจะให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างไร ซึ่งในการให้ข้อมูลย้อนกลับนี้ให้นักศึกษามีความรู้ชัดในสิ่งต่อไปนี้ คือ

2.1 จุดมุ่งหมายของการให้ข้อมูลย้อนกลับครั้งนี้ คือการให้ความคิดเห็นในข้อเด่นข้อด้อยของผลงานของเพื่อน เพื่อขยายทัศนะในเรื่องนั้นซึ่งกันและกัน

2.2 ตระหนักว่าจะใช้คำพูดอย่างไรจึงจะเหมาะสมกับนิสัยของเพื่อนคนนี้

2.3 รู้ชัดในการควบคุมกายและใจของตน ให้อ่านบทความของเพื่อนแล้ววิเคราะห์จุดเด่นจุดด้อยของบทความโดยไม่เขวไปทำสิ่งอื่น

2.4 รู้ชัดและตระหนักว่าการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับบทความนี้ ทำเพื่อให้บทความนี้สมบูรณ์ที่สุด มิได้ทำเพื่อแสดงตนว่าเก่งกว่าหรือเพื่อให้เพื่อนชื่นชอบ

3. เมื่อนักศึกษาเขียนข้อความที่เป็นข้อมูลย้อนกลับลงในกระดาษแล้ว ให้บอกข้อมูลนั้นแก่คู่ของตน

4. ให้นักศึกษาแต่ละคนวิเคราะห์ความรู้ชัดของตนในการทำงานครั้งนี้ลงในแบบบันทึกการวิเคราะห์ความรู้ชัดที่ผู้ดำเนินการฝึกแจกให้

<u>กิจกรรมที่ 3</u> : ให้การช่วยเหลือ

<u>วัตถุประสงค์</u> : เพื่อให้นักศึกษาฝึกความรู้ชัด (สัมปชัญญะ)

<u>วิธีดำเนินการ</u>

1. ให้นักศึกษาจับคู่สนทนาโดยคนที่ 1 ขอความช่วยเหลือจากคนที่ 2 ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งก็ได้ ซึ่งอาจเป็นเรื่องในชีวิตประจำวันหรือในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเรียน โดยสิ่งที่ขอให้ช่วยเหลือนี้ ไม่สามารถทำในขณะนี้ได้ แต่เป็นการพูดคุยวางแผนว่าจะทำอย่างไร

โดยขึ้นต้นว่า " ฉันมีเรื่องที่จะขอความช่วยเหลือจากเธอเรื่องหนึ่ง คือว่า....."

ตัวอย่างที่ 1 " ฉันมีเรื่องขอความช่วยเหลือจากเธออย่างหนึ่งนะ คือว่า เดือนนี้เพื่อนๆที่หอชวนออกไปเที่ยวข้างนอกบ่อย จนเงินฉันหมดแล้ว และฉันก็ไม่กล้าขอเงินแม่อีก เพราะแม่กำชับฉันมาว่าอย่าใช้เงินเปลือง แล้วนี่ฉันก็ไม่รู้จะทำยังไงดี"

ตัวอย่างที่ 2 " ฉันมีเรื่องจะขอความช่วยเหลือจากเธอเรื่องหนึ่งนะ คือ เทอมนี้ฉันกังวลเกี่ยวกับวิชาโปรแกรมสำเร็จรูปมากเลย ฉันรู้สึกว่าฉันไม่เข้าใจวิชานี้เลยตั้งแต่ชั่วโมงแรกจนถึงวันนี้ ฉันกลัวติด จ จังเลย เธอพอจะแนะนำหรือช่วยฉันได้ไหม "

2. หน้าที่ของผู้ฟัง คือ ให้ความใส่ใจต่อเรื่องที่ผู้เล่าพูดและพูดคุยหาทางช่วยเหลือ โดยมีความรู้ชัดในหน้าที่ของตน 4 ประเด็น คือ

2.1 รู้ชัดในวัตถุประสงค์ของการฟัง คือ เพื่อให้ความช่วยเหลือในสิ่งที่ผู้เล่าขอร้อง ก่อนจะพูด ถามหรือตัดสินใจทำอะไรขณะที่ฟัง ให้หยุดคิดก่อนว่าสิ่งที่คิดจะทำนั้นเป็นประโยชน์และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์หรือไม่

2.2 รู้ชัดในความเหมาะสม คือ ช่วยเหลืออย่างไรให้เหมาะกับ (ขีดจำกัดของ) เวลา สถานที่ และ บุคคล คือเหมาะกับตัวเราผู้ช่วยเหลือ และเหมาะกับผู้ขอความช่วยเหลือ

2.3 รู้ชัดในแดนงาน คือ รู้ชัดในหน้าที่ครั้งนี้ ควบคุมกายใจของเราไม่ให้เขวไปจากงานนี้

2.4 รู้ชัดตามความเป็นจริง คือ รู้ชัดว่าการช่วยเหลือครั้งนี้ ทำเพื่อให้การช่วยเหลือแก่คู่สนทนาสมบูรณ์ที่สุดเท่าที่จะทำได้ มิได้ทำเพื่อตนเองหรืออวดว่าตนเก่ง หรือเพื่อให้เขาชื่นชมเรา

3. ให้สลับบทบาทจากผู้ฟังเป็นผู้เล่าและผู้เล่าเป็นผู้ฟัง

4. ให้นักศึกษาแต่ละคนเล่าความรู้สึก ความคิดให้กลุ่มฟัง ทั้งในฐานะที่เป็นผู้ขอความช่วยเหลือและผู้ช่วยเหลือเพื่อดูว่านักศึกษามีความรู้ชัดในหน้าที่ทั้ง 4 ประเด็นหรือไม่ ซึ่งผู้ดำเนินการอบรมจะได้เพิ่มเติมและชี้ประเด็นให้นักศึกษาชัดเจนในการฝึกยิ่งขึ้น

หอสมุดกลาง สถาบันวิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 4 : ถือลูกปิงปองด้วยปลายด้ามปากกา

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้นักศึกษาฝึกความรู้ชัด(สัมปชัญญะ)

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินการฝึกอธิบายกติกาของกิจกรรม ดังนี้ :

1.1 ให้นักศึกษาถือปากกาที่มีปลายด้ามแบนเรียบ (เช่น ปากกาเขียนแผ่นใส) แล้ววางลูกปิงปิงบนปลายด้ามปากกา จากนั้นเดินอ้อมเพื่อนที่ยืนเรียงอยู่ 4 คน โดยเริ่มต้นด้วยการอ้อมด้านซ้ายมือของผู้ยืนคนแรกแล้วเวียนไปอ้อมทางด้านขวามือของคนถัดไปแล้วสลับไปเรื่อยๆ หรือจะเริ่มต้นด้วยการอ้อมด้านขวามือของผู้ยืนคนแรก แล้ววนไปอ้อมทางด้านซ้ายมือของคนถัดไปแล้วสลับไปเรื่อยๆก็ได้ แต่ต้องอ้อมซ้ายและขวาสลับกันไปเสมอแล้วเดินวนกลับมาที่เดิม (ดังภาพ) โดยไม่ให้ลูกปิงปองหล่นจากปากกา และให้เวลาเดิน ไปกลับ 2 นาที

1.2 ในการเดินถือลูกปิงปองไปยังจุดหมายนั้น ให้นักศึกษาฝึกความรู้ชัดใน 4 ประการ คือ

(1) รู้ชัดในวัตถุประสงค์ คือ เดินไปและกลับตามลักษณะที่กำหนด โดยไม่ให้ลูกปิงปองหล่นจากปากกา

(2) รู้ชัดในความเหมาะสม คือ เดินให้ทันเวลา ระมัดระวังการเดินให้อยู่ในที่ว่างระหว่างเพื่อนที่ยืนเป็นหลัก และ ความถนัดในการวนซ้ายไปขวาหรือ

ขวาไปซ้ายของตนเอง

(3) รู้ชัดในแดนงาน คือ รู้ตัวในการเดินครั้งนี้ตลอดเวลา ควบคุมให้กายใจให้อยู่กับการเดินประคองมิให้ของหล่น ไม่ให้ใจไขว้ไขวไปที่อื่น

(4) รู้ชัดตามความเป็นจริง คือ รู้ว่าการเดินครั้งนี้ทำเพื่อให้งานสำเร็จสมบูรณ์ มิใช่เพื่อแสดงตัวว่าเก่ง

2. เมื่อนักศึกษาได้มีประสบการณ์ครบทุกคนแล้ว ให้นักศึกษาเล่าถึงการใช้ความรู้ชัดของตนความในการทำงานครั้งนี้ให้กลุ่มฟัง

3. ผู้ดำเนินการฝึกย้ำให้เข้าใจ และตระหนักถึงประโยชน์ของความรู้ชัด รวมทั้งชี้ให้เห็นประสบการณ์ของการทำงานเพื่องาน โดยไม่ได้คำนึงถึงตัวตนขณะทำงานของนักศึกษาบางคนที่มีประสบการณ์เช่นนี้จริง

การวิเคราะห์ความรู้ชัด(สัมปชัญญะ)ในเหตุการณ์จริงนอกสภาพการณ์ฝึกอบรม

เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติความรู้ชัดนอกสภาพการณ์ฝึกอบรม ในระหว่างการฝึกอบรมแบบต่อเนื่อง 7 วัน เมื่อเสร็จสิ้นการฝึกความรู้ชัดขั้นแยกฝึกแล้ว ผู้ดำเนินการฝึกได้ให้นักศึกษาบันทึกเหตุการณ์นอกสภาพการณ์ฝึกอบรม ลงในแบบบันทึกการวิเคราะห์ความรู้ชัดที่ผู้วิจัยกำหนดให้ และวิเคราะห์ความรู้ชัดของตนในเหตุการณ์นั้นว่า การกระทำของตนในเหตุการณ์นั้น กระทำอย่างมีความรู้ชัดประเภทใด หรือไม่มีความรู้ชัดประเภทใด พร้อมทั้งวิเคราะห์ประโยชน์หรือผลดี ที่เกิดขึ้นแก่ตนเองและ/หรือผู้อื่น จากการมีความรู้ชัด ในเหตุการณ์นั้น หรือโทษที่เกิดขึ้นแก่ตนเองและ/หรือผู้อื่นจากการขาดความรู้ชัดในเหตุการณ์นั้นส่งผู้ดำเนินการฝึก ในวันรุ่งขึ้น

3. กิจกรรมฝึกไตรสิกขาขั้นบูรณาการ

การฝึกไตรสิกขาขั้นบูรณาการ เป็นการฝึกปฏิบัติ ศีล สมาธิและปัญญาพร้อมกันในการทำกิจกรรมหนึ่งๆ โดยจัดกิจกรรมให้นักศึกษาได้ฝึกศีล สมาธิ และปัญญา พร้อมกันไปในกิจกรรมที่ใกล้เคียงกับการทำงานในหน้าที่การเรียน เพื่อนักศึกษาจะได้สามารถนำประสบการณ์นี้ไปใช้ในการปฏิบัติหน้าที่ในการเรียนตามปกติได้

กิจกรรมที่ 1 : อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างศีล สมาธิและปัญญา(ความรู้ชัด)

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างศีล สมาธิ และปัญญา(ความรู้ชัด)

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินการฝึกอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างศีล สมาธิและปัญญา ดังนี้

จากที่เราฝึกปฏิบัติผ่านมาแล้ว 3 วัน สิ่งที่เน้นในวันแรก คือ การแสดงออกทางกายและวาจา ที่ไม่กระทบกระทั่งผู้อื่น หรือที่ทางพุทธศาสนาเรียกว่า ศีล และวันที่ 2 เราได้เน้นฝึกสมาธิ คือ การตั้งมั่น ใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังทำ การมีสติรู้เท่าทันในกระบวนการรับรู้ และในวันที่ 3 เราได้ฝึกในส่วนของปัญญาที่เรียกว่า สัมปชัญญะ หรือความรู้ชัด ซึ่งมี 4 ประเด็น คือ รู้ชัดในจุดมุ่งหมาย รู้ชัดในความเหมาะสม รู้ชัดในแดนงาน และรู้ชัดตามความเป็นจริง ซึ่งการฝึกที่ผ่านมาเราเน้นฝึกทีละเรื่อง ซึ่งจริงๆแล้ว สิ่งที่เราฝึกทั้งสามวันที่ผ่านมา มีความเกี่ยวข้องกัน เป็นองค์ประกอบที่ไม่สามารถแยกออกจากกันเป็นเรื่องใดเรื่องหนึ่งล้วนๆได้ เพียงแต่เน้นหนักในเรื่องใดเรื่องหนึ่งมากกว่าเท่านั้น โดยองค์ประกอบที่หนึ่ง คือ ศีล หรือการควบคุมการแสดงออกทางกายและวาจา ไม่ให้กระทบกระทั่งผู้อื่นเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยให้จิตใจสงบ ไม่ต้องมีเรื่องขุ่นเคืองใจ หวั่นระแวงต่อเสียงตำหนิ หรือการไม่เป็นที่ยอมรับของสังคมในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น และเมื่อจิตใจสงบ ก็จะส่งเสริมให้มีสมาธิได้ง่ายขึ้น ใจจดจ่อแน่วแน่อยู่ในสิ่งที่คิด ที่พูด ที่ทำได้มากขึ้น และเมื่อใจตั้งมั่น แน่วแน่มากเท่าใด การรับรู้ คิดพิจารณาสิ่งต่างๆคล่องตัวยิ่งขึ้น ความรู้ชัดในสิ่งต่างก็ยิ่งมากขึ้น การปฏิบัติหน้าที่ใดๆก็มีความถูกต้องและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ซึ่งในทุกขณะของการดำเนินชีวิต ศีล สมาธิ และปัญญา จะทำงานร่วมกันไปอยู่ตลอดเวลา

ในการฝึกของเราต่อไปนี้เป็นการฝึกให้มีองค์ประกอบทั้งสามไปพร้อมๆกัน ในการทำกิจกรรมหนึ่งๆ คือ ตลอดการทำกิจกรรมหนึ่งๆ เราควบคุมตนเองการแสดงออกทางกายและวาจาไม่ให้กระทบกระทั่งผู้อื่น ใจตั้งมั่นจดจ่อแน่วแน่อยู่ในสิ่งที่กำลังทำ รู้เท่าทันในกระบวนการรับรู้ และมีความรู้ชัดในสิ่งที่กำลังทำหรือในขณะที่ปฏิบัติงานนั้นๆ

2. ให้นักศึกษาซักถามข้อสงสัยในสิ่งที่ผู้ดำเนินการฝึกอธิบาย เพื่อให้เกิดความเข้าใจ

กิจกรรมที่ 2 : อภิปราย "ครูไทยในอนาคตที่ข้าพเจ้าอยากเห็น"

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้นักศึกษาฝึกศีล สมาธิและปัญญาแบบบูรณาการ

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มละ 3 คน อภิปรายหาข้อสรุปในหัวเรื่อง " ครูไทยในอนาคตที่ข้าพเจ้าอยากเห็น " เพื่อเสนอต่อกลุ่มใหญ่

2. สิ่งที่นักศึกษาจะฝึกฝนตนเองในขณะที่ทำกิจกรรมนี้ คือ

2.1 การควบคุมการแสดงออกทางกายและวาจาของตน ไม่ให้กระทบกระทั่งผู้อื่นโดยเอาใจเขามาใส่ใจเรา

2.2 การมีจิตใจตั้งมั่นจดจ่ออยู่ในงานที่กำลังทำ และรู้เท่าทันกระบวนการรับรู้

2.3 มีความรู้ชัดในงานที่ทำใน 4 ประเด็น คือ

(1) รู้ชัดในความมุ่งหมาย คือ รู้ว่าวัตถุประสงค์ของการครั้งนี้เพื่ออภิปรายเพื่อหาข้อสรุปว่าครูไทยในอนาคตที่อยากเห็นนั้นเป็นอย่างไร และก่อนจะทำหรือพูดสิ่งใด ให้หยุดคิดก่อนว่า สิ่งที่จะทำและพูดนั้นเป็นประโยชน์ต่อจุดมุ่งหมายของงานหรือไม่

(2) รู้ชัดในความเหมาะสม คือ มีการจัดแบ่งเวลาในการทำงาน แบ่งหน้าที่ในกลุ่มให้เหมาะสมกับบุคคล

(3) รู้ชัดในแดนงาน คือ รู้ตัวอยู่ตลอดเวลาที่ทำงาน ควบคุมกายและใจให้อยู่กับการทำงาน ไม่เถลไถล หรือละทิ้งงาน

(4) รู้ชัดตามความเป็นจริง คือ รู้ว่าการอภิปรายครั้งนี้เป็นไปเพื่อให้ได้ข้อสรุปที่จากความคิดเห็นของกลุ่ม และผ่านการพิจารณาแล้วอย่างรอบคอบเพื่อให้งานสมบูรณ์ที่สุดเท่าที่ทำได้ ไม่ได้คิดมุ่งเพื่อตน อวดตนหรือยึดติดกับความคิดเห็นของตนเองโดยไม่ฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

2. เมื่อตัวแทนแต่ละกลุ่มเสนอข้อสรุปต่อกลุ่มใหญ่แล้ว ให้นักศึกษาแต่ละคนวิเคราะห์การปฏิบัติศีล สมาธิ และความรู้ชัด ของตนในการทำงานครั้งนี้ลงในแบบบันทึกการวิเคราะห์ศีล สมาธิ ปัญญา ที่ผู้ดำเนินการฝึกแจกให้ ซึ่งมีการวิเคราะห์ในประเด็นต่อไปนี้

2.1 การแสดงออกทางกายและวาจา มีลักษณะที่ทำให้เกิดความสุขหรือการกระทบกระทั่งต่อกัน

2.2 รู้เท่าทันกระบวนการรับรู้หรือไม่ อย่างไร

2.3 มีความรู้ชัดในงานกี่ประเด็น

2.4 ผลดีของการปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาในการทำงานครั้งนี้และ/หรือผลเสียของการกระทำที่ขาดศีล สมาธิ ปัญญาในการทำงานครั้งนี้

3. ให้นักศึกษาแต่ละคนเล่าการวิเคราะห์การปฏิบัติศีลสมาธิและปัญญาของตนเองให้กลุ่มฟัง

4. ผู้ดำเนินการฝึก ย้ำให้นักศึกษาเห็นถึงประโยชน์ของการปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาในการทำงาน

<u>กิจกรรมที่ 3</u> : ทำการทดสอบ

<u>วัตถุประสงค์</u> : เพื่อให้นักศึกษาได้ตระหนักถึงการปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาของตนเอง และผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติหรือไม่ได้ปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญา

<u>วิธีดำเนินการ</u>

1. ผู้ดำเนินการฝึกบอกนักศึกษาว่า จะทดสอบความรู้ในบางหมวดของวิชาความเป็นครูว่านักศึกษามีความรู้เดิมมากน้อยเพียงใด คะแนนจากการสอบครั้งนี้ไม่ได้เป็นคะแนนเก็บแต่อย่างใด จากนั้นแจกข้อสอบพร้อมกระดาษสำหรับตอบให้นักศึกษาและให้เวลาในการทำข้อสอบ 20 นาที โดยข้อสอบมีคำสั่งดังนี้

จงตอบคำถามต่อไปนี้

(1) จรรยาบรรณ คือ อะไร มีประโยชน์และสำคัญอย่างไร

(2) พระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการครู พ.ศ.2523 มาตราที่ 23 ระบุว่า ผู้ที่จะเข้ารับราชการเป็นข้าราชการครูได้จะต้องมีคุณสมบัติทั่วไปอย่างไรบ้าง บอกมาอย่างน้อย 10 ข้อ

2. เมื่อหมดเวลาทำข้อสอบแล้วให้นักศึกษาส่งคำตอบแล้วผู้ดำเนินการฝึกบอกให้นักศึกษาทราบว่าการทดสอบครั้งนี้ เป็นเพียงการให้นักศึกษาได้ประสบการณ์ที่จะนำมาวิเคราะห์สำรวจตนเอง ว่าได้นำสิ่งที่ฝึกอบรมไปแล้วมาใช้ในชีวิตจริงหรือไม่ อย่างไร

3. ให้นักศึกษาบอกความรู้สึกที่เกิดขึ้น ตั้งแต่ได้ยินมีการทดสอบ ในขณะทำข้อสอบ จนกระทั่งหมดเวลาสอบ โดยวิเคราะห์ตนเองในประเด็นต่อไปนี้

3.1 ศีล - นักศึกษาได้ทำสิ่งใดที่ผิดระเบียบการสอบหรือไม่ เช่น ลอกคำตอบของผู้อื่น แอบดูคำตอบของผู้อื่น ทุจริต

3.2 สมาธิ - นักศึกษามีจิตใจแน่วแน่ในการคิดคำตอบ หรือกังวลกลัวได้คะแนนน้อย หงุดหงิด

- นักศึกษารู้เท่าทันกระบวนการรับรู้ของตนเองหรือไม่อย่างไร

3.3 ปัญญา (ความรู้ชัด)

- รู้ชัดในจุดมุ่งหมาย คือเป็นการทดสอบ เพื่อดูความรู้พื้นฐาน ก่อนจะทำอะไร ได้ถามตนเองว่า สิ่งที่ตั้งใจจะทำมีประโยชน์ สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายหรือไม่

- รู้ชัดในความเหมาะสม ในสภาพการณ์นี้ ควรตอบด้วยความสามารถตนเอง หรือ ลอกผู้อื่น

- รู้ชัดในแดนงาน รู้ตัวว่ากำลังอยู่ในการทดสอบ ได้ควบคุมกายและใจไม่ให้ไขว้เขวไปทำอย่างอื่นหรือไม่

- รู้ชัดตามความเป็นจริง รู้ว่าการทำข้อสอบครั้งนี้เพื่อแสดงถึงความรู้เดิมก่อนเรียนเกี่ยวกับเรื่องจรรยาบรรณและกฎระเบียบข้าราชการ ไม่ใช่เป็นการอวดตนหรือเพื่อให้ได้คะแนนสูงๆ

4. ผู้ดำเนินการฝึกชี้ให้นักศึกษาเห็นว่า

4.1 ประโยชน์ของการปฏิบัติศีล สมาธิและปัญญา ในการปฏิบัติหน้าที่ในครั้งนี้ คือ ทำให้เกิดความสงบในการอยู่ร่วมกัน เพราะไม่มีการละเมิดกฎระเบียบการสอบ ทำให้จิตใจสงบ ไม่หงุดหงิด กังวล และตอบคำถามเต็มความสามารถของตน ตามความเป็นจริง ทำให้ครูสามารถประเมินความรู้เดิมของนักศึกษาได้ตามความเป็นจริง ตรงตามวัตถุประสงค์

4.2 โทษของการไม่ได้ปฏิบัติศีล สมาธิและปัญญาในการปฏิบัติหน้าที่ในครั้งนี้ คือ เกิดความกระทบกระทั่งขุ่นเคืองใจระหว่างผู้ที่รักษาระเบียบการสอบ และผู้ที่ไม่รักษาระเบียบการสอบ ทำให้จิตใจไม่สงบ ขุ่นเคือง กังวลในการสอบ และผลงาน

ไม่เป็นตามความเป็นจริง มีผลทำให้การประเมินความรู้เดิมของนักศึกษาไม่ตรงตามวัตถุประสงค์ของการสอบ

กิจกรรมที่ 4 : จัดป้ายนิเทศ

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาแบบบูรณาการ

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มๆละ 4-5 คน แล้วจัดป้ายนิเทศจำลอง โดยมีวัตถุประสงค์ของการจัดป้ายนิเทศเพื่อชักชวนให้มีการประหยัดน้ำ เรื่อง"ช่วยกันประหยัดน้ำก่อนที่จะไม่มีน้ำใช้" ลงในกระดาษโปสเตอร์ที่แจกให้ โดยให้นักศึกษาร่างภาพบนกระดาษโปสเตอร์คร่าวๆ หรือบอกว่าเป็นภาพอะไร พร้อมคำบรรยายใต้ภาพ

2. เมื่อนักศึกษาแต่ละกลุ่มจัดป้ายนิเทศจำลองเสร็จแล้ว ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอต่อกลุ่มอื่นๆ โดยกลุ่มที่ฟังทำหน้าที่วิจารณ์ผลงานของกลุ่มที่เสนอในประเด็น ต่อไปนี้

2.1 การนำเสนอของป้ายนิเทศตรงวัตถุประสงค์หรือไม่

2.2 สามารถจูงใจให้เกิดการประหยัดน้ำได้มากน้อยอย่างไร

โดยขณะทำงานให้นักศึกษาใช้ศีล สมาธิ และปัญญา(ความรู้ชัด) ทั้งในการทำงานในกลุ่มขณะจัดป้ายนิเทศ และงานระหว่างกลุ่มคือการวิจารณ์ผลงานของกลุ่มอื่น

3. เมื่อนักศึกษาวิจารณ์ผลงานของกลุ่มอื่นแล้ว ให้นักศึกษาแต่ละคนวิเคราะห์การปฏิบัติศีล สมาธิและปัญญาของตนลงในแบบบันทึกวิเคราะห์การปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา แล้วเล่าการวิเคราะห์ให้กลุ่มฟัง

4. ผู้ดำเนินการฝึก ย้ำให้นักศึกษาเห็นถึง ประโยชน์ของการปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญา ในการปฏิบัติงาน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 5 : ต่อเติมภาพให้สมบูรณ์

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกการปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาแบบบูรณาการ

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มละ 4-5 คน
2. ผู้ดำเนินการฝึกแจกกระดาษที่มีภาพลายเส้นที่ไม่สมบูรณ์ ดังภาพ

3. ผู้ดำเนินการฝึกอธิบายกิจกรรม : งานของนักศึกษาแต่ละกลุ่ม คือ ให้ร่วมกันคิด สร้างภาพสิ่งต่างๆ โดยการต่อเติมจากภาพที่ปรากฏอยู่ ให้ได้จำนวนภาพมากที่สุดเท่าที่ทำได้ และในการทำงานนี้ให้แต่ละคนควบคุมตนเองให้ใช้ศีล สมาธิ และปัญญาในการทำงานร่วมกันทุกขณะ (30 นาที)

4. เมื่อหมดเวลาที่กำหนด ให้ตัวแทนกลุ่มแสดงภาพที่ต่อเติมแล้วแก่กลุ่มอื่นๆ

5. ให้นักศึกษาแต่ละคนวิเคราะห์การปฏิบัติศีล สมาธิ และ ปัญญาของตนเองว่า ในการทำงานครั้งนี้ ตนเองมีการปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาอย่างไร โดยวิเคราะห์ลงในแบบบันทึกวิเคราะห์การปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา แล้วเล่าให้กลุ่มฟัง

6. ผู้ดำเนินการฝึกย้ำให้นักศึกษาเห็นประโยชน์ของการปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาในการทำงาน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 6 : ประดิษฐ์สิ่งของจากวัสดุเหลือใช้

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกการปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาแบบบูรณาการในการทำงาน

วิธีการดำเนินการ

1. ให้นักศึกษาแบ่งเป็นกลุ่มละ 3 คน คิดประดิษฐ์สิ่งของจากวัสดุเหลือใช้ คือ ขวดพลาสติค โดยให้วาดภาพสิ่งประดิษฐ์ที่สำเร็จแล้ว (ให้เวลา 45 นาที)

2. ผู้ดำเนินการฝึกย้ำให้นักศึกษาปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญูในการทำงานครั้งนี้ โดย

2.1 ปฏิบัติศีล : ควบคุมตนเองให้มีการแสดงออกทางกาย และวาจาในลักษณะที่ทำให้เกิดความสุขในการทำงานร่วมกัน ไม่ให้มีการกระทบกระทั่งต่อกัน

2.2 ปฏิบัติสมาธิ : มีใจจดจ่อ แน่วแน่อยู่ในงานตลอดเวลา และรู้เท่าทันกระบวนการรับรู้ในขณะทำงานร่วมกัน

2.3 ปฏิบัติปัญญา : มีความรู้ชัด 4 ประเภท คือ

- รู้ชัดในจุดมุ่งหมายของงาน
- รู้ชัดในความเหมาะสม
- รู้ชัดในแดนงาน (ควบคุมกายใจให้อยู่กับงาน)
- รู้ชัดในความเป็นจริง (ทำเพื่อให้ได้งานที่สมบูรณ์ที่สุด ไม่ได้ทำเพื่อให้ตนเด่น หรืออวดตน)

3. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอต่อกลุ่มใหญ่ พร้อมทั้งบรรยายภาพ

4. ให้นักศึกษาวิเคราะห์ว่า ในการทำงานครั้งนี้ตนเองได้ปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาอย่างไรบ้าง และผลของการปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาในการทำงานครั้งนี้เป็นอย่างไร โดยบันทึกลงในแบบบันทึกการวิเคราะห์การปฏิบัติศีล สมาธิและปัญญา ที่ผู้ดำเนินการฝึกแจกให้

5. ให้นักศึกษาแต่ละคนเล่าให้กลุ่มฟังถึง การปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาของตน

6. ผู้ดำเนินการสรุปถึงผลดีของการปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญา และผลเสียที่เกิดจากการไม่ได้ปฏิบัติ จากคำรายงานที่นักศึกษาเล่าในข้อ 5

กิจกรรมที่ 7 : ระดมสมอง ในหัวข้อ "วิธีการทำให้ชาวชนบทสนใจข่าวสารมากขึ้น"

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกการปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาแบบบูรณาการในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มละ 6 คน

2. ผู้ดำเนินการฝึกอธิบายงานที่ทำในกิจกรรมนี้ ดังนี้ :

- ให้นักศึกษาระดมสมอง คือช่วยกันหาวิธีการที่จะทำให้ชาวชนบทสนใจข่าวสารมากขึ้นให้มากวิธีที่สุดเท่าที่จะมากได้ โดยมีกติกาว่า

ขั้นที่ 1 ในการระดมสมองเราต้องการให้ได้ความคิดมากที่สุด ดังนั้น ทุกคนจะยอมรับทุกความเห็นที่มีคนเสนอโดยไม่มีการโต้แย้ง

ขั้นที่ 2 เมื่อได้วิธีการที่รวบรวมได้ในกลุ่มมากที่สุดเท่าที่จะทำได้แล้ว จากนั้นให้คัดเลือกวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่สุด โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกที่ชัดเจน

3. ผู้ดำเนินการฝึกย้ำให้นักศึกษาปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญา ในการทำงานครั้งนี้ โดย

- การปฏิบัติศีล : การควบคุมการแสดงออกทางกายและวาจาของตนให้อยู่ในลักษณะที่ทำให้เกิดความสุขในการทำงานร่วมกัน ไม่ให้มีการกระทบกระทั่งต่อกัน รวมทั้งการทำตามกติกาที่วางไว้

- การปฏิบัติสมาธิ : ใจจดจ่อ แน่วแน่อยู่ในงานตลอดเวลา และรู้เท่าทันกระบวนการรับรู้ในขณะทำงานร่วมกัน

2.3 ปฏิบัติปัญญา : มีความรู้ชัด 4 ประเภท คือ

- รู้ชัดในจุดมุ่งหมายของงาน
- รู้ชัดในความเหมาะสม
- รู้ชัดในแดนงาน (ควบคุมกายใจให้อยู่กับงาน)
- รู้ชัดในความเป็นจริง (ทำเพื่อให้ได้งานที่สมบูรณ์ที่สุด ไม่ได้ทำเพื่อให้ตนเด่น หรืออวดตน)

3. ให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่ม เสนอผลงานของกลุ่มตนต่อกลุ่มอื่นๆ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

4. เมื่อนักศึกษาเสนอผลงานต่อกลุ่มใหญ่แล้ว ให้นักศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติศีล สมาธิและปัญญาในการทำงานครั้งนี้ของตนเอง โดยบันทึกลงในแบบบันทึกการวิเคราะห์การปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญา ที่ผู้ดำเนินการฝึกแจกให้

5. ให้นักศึกษาแต่ละคนเล่าให้กลุ่มฟังถึง การปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาของตน

6. ผู้ดำเนินการสรุปถึงผลดีของการปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญา และผลเสียที่เกิดจากการไม่ได้ปฏิบัติ จากคำรายงานที่นักศึกษาเล่าในข้อ 5

กิจกรรมที่ 8 : แสดงละคร เรื่อง "คุณครูในดวงใจ"

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกการปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาแบบบูรณาการในการทำงาน

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักศึกษาแบ่งเป็น 2 กลุ่มแสดงละครเรื่อง"คุณครูในดวงใจ" โดยสาระของเรื่องคือการสื่อถึงคุณลักษณะของครูดีที่เป็นที่ประทับใจของนักเรียน ซึ่งนักศึกษาแต่งบทและสร้างตัวละครในเนื้อเรื่องเอง ให้เวลาในการคิดและซ้อม 3 ชั่วโมงและเวลาในการแสดงกลุ่มละ 40-50 นาที

2. ผู้ดำเนินการฝึกย้ำให้นักศึกษาปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาในการทำงานร่วมกันในครั้งนี้ โดย

- การปฏิบัติศีล : การควบคุมการแสดงออกทางกายและวาจาของตนให้อยู่ในลักษณะที่ทำให้เกิดความสุขในการทำงานร่วมกันไม่ให้มีการกระทบกระทั่งกัน
- การปฏิบัติสมาธิ : ใจจดจ่อ แน่วแน่อยู่ในงานตลอดเวลา และรู้เท่าทันกระบวนการรับรู้ในขณะทำงานร่วมกัน

2.3 ปฏิบัติปัญญา : มีความรู้ชัด 4 ประเภท คือ

- รู้ชัดในจุดมุ่งหมายของงาน
- รู้ชัดในความเหมาะสม
- รู้ชัดในแดนงาน (ควบคุมกายใจให้อยู่กับงาน)
- รู้ชัดในความเป็นจริง (ทำเพื่อให้ได้งานที่สมบูรณ์ที่สุด ไม่ได้ทำเพื่อให้ตนเด่น หรืออวดตน)

3. เมื่อนักศึกษาทั้งสองกลุ่มแสดงละครแล้ว ให้นักศึกษาแต่ละคนวิเคราะห์ว่าในการทำงานครั้งนี้ ตนเองได้มีการปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาอย่างไร โดยวิเคราะห์ลงในแบบบันทึกการวิเคราะห์ศีล สมาธิ ปัญญา แล้วเล่าให้กลุ่มฟัง

4. ผู้ดำเนินการสรุปถึงผลดีของการปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญา และผลเสียที่เกิดจากการไม่ได้ปฏิบัติ จากคำรายงานที่นักศึกษาเล่าในข้อ 3

กิจกรรมที่ 9 : สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการอบรมนี้

วัตถุประสงค์ : เพื่อตระหนักถึงประโยชน์ของการปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญา และประเมินผลการฝึกอบรมจากคำรายงานโดยเสรีของนักศึกษา

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักศึกษาเขียนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการอบรมครั้งนี้ ลงในกระดาษที่ผู้ดำเนินการฝึกอบรมแจกให้

2. ให้นักศึกษาแต่ละคนผลัดกันออกมายืนกลางกลุ่มทีละคน แล้วรายงานการรู้เท่าทันตนเองเกี่ยวกับอากัปกริยา ความรู้สึก และความคิดของตนในขณะนั้น และประเมินว่า ตนเองมีการรู้เท่าทันตนเองมากขึ้นกว่าการฝึกเช่นนี้ในวันก่อนหรือไม่

3. ผู้ดำเนินการฝึกกล่าวสรุปศีล สมาธิและปัญญา ประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติศีล สมาธิและปัญญาในการทำงานหรือในการปฏิบัติหน้าที่ในฐานะนักศึกษา ในฐานะลูกของพ่อแม่ หรือในฐานะครต่อไปในอนาคต และในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งการฝึกอบรมอย่างต่อเนื่อง 7 วันนี้ มุ่งหมายให้นักศึกษาได้รับประสบการณ์ในการฝึกฝนตนเอง แล้วนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเพื่อสั่งสมคุณสมบัติ คุณลักษณะที่จะสร้างความสำเร็จให้กับตนเอง และยังได้เกื้อกูลเด็กนักเรียนให้มีคุณภาพและสังคมได้เจริญก้าวหน้าต่อไป อย่างไรก็ตามสิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้ไปนี้ เป็นเพียงจุดเริ่มต้นที่จะต้องนำไปปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเพื่อพัฒนาและสั่งสมสิ่งที่มีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นนี้ให้มากขึ้นต่อไป ดังนั้นเราจะยังคงมีการฝึกเป็นรายสัปดาห์ต่อไปอีก 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง

4. ให้นักศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญา ในทำงานที่ได้รับมอบหมายในการเรียน สัปดาห์ละ 3 เหตุการณ์ โดยบันทึกการวิเคราะห์ลงในแบบบันทึกการวิเคราะห์ศีล สมาธิและปัญญา ส่งในชั่วโมงฝึกปฏิบัติครั้งต่อไป

การวิเคราะห์ศีล สมาธิ และปัญญาในเหตุการณ์จริงนอกสภาพการณ์ฝึกอบรม ในช่วงอบรมแบบต่อเนื่อง 7 วัน

เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาแบบบูรณาการนอกสภาพการณ์ฝึกอบรมในช่วงการฝึกอบรมต่อเนื่อง 7 วัน ขั้นการฝึกแบบบูรณาการซึ่งเป็นวันที่ 4-7 ของการอบรม ผู้ดำเนินการฝึกจึงได้ให้นักศึกษาบันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนอกสภาพการณ์ฝึกอบรมและวิเคราะห์การปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาของตนเอง ลงในแบบบันทึกการวิเคราะห์ศีล สมาธิ และปัญญาที่ผู้ดำเนินการฝึกแจกให้ ส่งผู้ดำเนินการอบรม วันละ 1 เหตุการณ์

ช่วงที่ 2. การฝึกรายสัปดาห์

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 1

เนื้อหาในรายวิชาความเป็นครู : อุดมการณ์ของครู

การฝึก ปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญา แบบบูรณาการ

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักศึกษานั่งสมาธิ โดยสังเกตลมหายใจเข้าออก เป็นเวลา 10 นาที

2. ให้นักศึกษาส่งบันทึกการวิเคราะห์การปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญา ในการทำงานที่ได้รับมอบหมายในการเรียน

3. ให้นักศึกษาเสนอผลการปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาของตนเองตลอดระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมทั้งปัญหาในการปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญา ที่นักศึกษานำไปใช้ในการปฏิบัติหน้าที่ในการเรียน โดยผู้ดำเนินการฝึกและผู้เข้ารับการฝึกในกลุ่มร่วมกันหาแนวทางแก้ไข โดยพิจารณาเหตุการณ์หรือการกระทำที่เป็นปัญหานั้นตามหลักศีล สมาธิ และ ปัญญา

4. ฝึกปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญา แบบบูรณาการ โดยให้นักศึกษาทำกิจกรรม "อุดมการณ์ของครู" โดย :

4.1 ผู้ดำเนินการฝึก อธิบายความหมายของคำว่า "อุดมการณ์ของครู" และ อุดมการณ์ครูตามจรรยาครู ที่พิมพ์เผยแพร่โดย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2525 ซึ่งระบุอุดมการณ์ครูไว้ 3 ข้อ คือ

1) ศรัทธาในอาชีพครู อุทิศตนเพื่อศิษย์และการศึกษา

2) ธำรงและเสริมสร้างเกียรติแห่งอาชีพครู

3) บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมมากกว่าส่วนตน

ผู้ดำเนินการฝึก อธิบายว่า การตัดสินว่าครูมีอุดมการณ์ดังที่จรรยาครูระบุหรือไม่นั้น เราดูได้จากพฤติกรรมการแสดงออกของครู

4.2 ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม โดย

กลุ่มที่ 1 อภิปรายหาพฤติกรรมที่แสดงว่าครูมีศรัทธาในอาชีพ ครูอุทิศตนเพื่อศิษย์และการศึกษา

กลุ่มที่ 2 อภิปรายหาพฤติกรรม ที่แสดงว่าครูมีการธำรง และเสริมสร้างเกียรติแห่งอาชีพครู

กลุ่มที่ 3 อภิปรายหาพฤติกรรมที่แสดงว่า ครูมีการบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม

5. ผู้ดำเนินการฝึก ย้ำให้ปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญา ในการทำงานร่วมกัน คือ

5.1 ควบคุมตนเองให้มีการแสดงออกในลักษณะที่ทำให้เกิดการอยู่ร่วมกันอย่างผาสุข ระมัดระวังการแสดงออกทางกายและวาจาไม่ให้เกิดการกระทบกระทั่งซึ่งกันและกัน

5.2 ใจจดจ่อ อยู่ในงานที่ทำ และรู้เท่าทันกระบวนการรับรู้ ความรู้สึกและความคิดของตนขณะทำงานและเกี่ยวข้องกับเพื่อนในการทำงาน

5.3 มีความรู้ชัดใน 4 ประเด็น คือ

- รู้ชัดในวัตถุประสงค์ รู้ว่างานที่ทำมีวัตถุประสงค์ให้หาพฤติกรรมที่แสดงถึงอุดมการณ์ในแต่ละข้อ รู้ว่าสิ่งที่ทำนั้นเป็นประโยชน์ต่อวัตถุประสงค์นั้นหรือไม่
- รู้ชัดในความเหมาะสม รู้ว่าทำอย่างไรจึงจะเหมาะกับเวลาที่กำหนด และแสดงออกทางกาย และวาจาอย่างไรกับเพื่อนจึงจะเหมาะสม
- รู้ชัดในงานที่ทำ ควบคุมกายใจให้อยู่ในงานที่ทำตลอดเวลา
- รู้ชัดตามความเป็นจริง ว่าการทำงานครั้งนี้ทำเพื่อให้ได้งานที่สมบูรณ์ที่สุดไม่ได้ทำเพื่อให้ตนเด่น หรืออวดตน

6. ให้นักศึกษาเสนอผลการอภิปรายของแต่ละกลุ่ม

7. ผู้ดำเนินการฝึกสรุปพฤติกรรมการแสดงออกถึงอุดมการณ์ของครูแต่ละข้อ

8. ให้นักศึกษาบันทึกแบบวิเคราะห์การปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา

9. ให้นักศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญา ในการปฏิบัติหน้าที่ของนักศึกษานอกสภาพการณ์การฝึกอบรม เป็นการบ้าน ส่งในสัปดาห์หน้า 2 เหตุการณ์

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 2

เนื้อหาในรายวิชาความเป็นครู ลักษณะของครูวิทยาศาสตร์ที่ดี

การฝึก ปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา แบบบูรณาการ

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักศึกษานั่งสมาธิ โดยสังเกตลมหายใจเข้าออก เป็นเวลา 10 นาที

2. ให้นักศึกษาส่งบันทึกการวิเคราะห์การปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญา ในการทำงานที่ได้รับมอบหมายในการเรียน

3. ให้นักศึกษาเสนอผลการปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาของตนเองตลอดระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมทั้งปัญหาในการปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญา ที่นักศึกษานำไปใช้ในการปฏิบัติหน้าที่ในการเรียน โดยผู้ดำเนินการฝึกและผู้เข้ารับการฝึกในกลุ่มร่วมกันหาแนวทางแก้ไข โดยพิจารณาเหตุการณ์หรือการกระทำที่เป็นปัญหานั้นตามหลักศีล สมาธิ และ ปัญญา

4. ฝึกการปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญา แบบบูรณาการ โดยให้นักศึกษาทำกิจกรรม การสำรวจลักษณะครูวิทยาศาสตร์

4.1 ให้นักศึกษาตอบแบบสำรวจการรับรู้ลักษณะครูวิทยาศาสตร์ที่ดี

4.2 ให้นักศึกษารวมคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสำรวจ การรับรู้ลักษณะครูวิทยาศาสตร์ที่ดีโดยแยกคะแนนแต่ละลักษณะจากนั้นจัดลำดับลักษณะตามคะแนนจากคะแนนสูงไปหาคะแนนต่ำ ซึ่งหมายถึงผู้ตอบรับรู้ว่า ครูวิทยาศาสตร์ที่ดีควรมีลักษณะที่สำคัญเรียงตามลำดับจากคะแนนสูงไปหาต่ำ

4.3 ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มละ 6 คน อภิปรายเลือกลักษณะที่สำคัญที่สุดของครูวิทยาศาตร์ที่ดี มา 1 ลักษณะ พร้อมเหตุผลประกอบ โดยผู้ดำเนินการฝึกเน้นให้นักศึกษาปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาในการทำงานร่วมกัน

4.4 ให้ตัวแทนกลุ่มเสนอผลการอภิปรายของกลุ่มต่อกลุ่มอื่นๆ

5. ให้นักศึกษาบันทึกแบบวิเคราะห์การปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา ในการทำงานครั้งนี้

6. ให้นักศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญา ในการปฏิบัติหน้าที่ของนักศึกษา นอกสภาพการณ์การฝึกอบรมเป็นการบ้าน ส่งในสัปดาห์หน้า 1 เหตุการณ์

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 3

เนื้อหาในรายวิชาความเป็นครู : การลงสรุปอย่างมีเหตุผล โดยอาศัยการสังเกตหลักฐานประกอบการลงความเห็น

การฝึก ปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา แบบบูรณาการ

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักศึกษานั่งสมาธิ โดยสังเกตลมหายใจเข้าออก เป็นเวลา 10 นาที

2. ให้นักศึกษาส่งบันทึกการวิเคราะห์การปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญา ในการทำงานที่ได้รับมอบหมายในการเรียน

3. ให้นักศึกษาเสนอผลการปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาของตนเอง ตลอดระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมทั้งปัญหาในการปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาที่นักศึกษานำไปใช้ในการปฏิบัติหน้าที่ในการเรียน โดยผู้ดำเนินการฝึกและผู้เข้ารับการฝึกในกลุ่มร่วมกันหาแนวทางแก้ไข โดยพิจารณาเหตุการณ์หรือการกระทำที่เป็นปัญหานั้นตามหลักศีล สมาธิ และปัญญา

4. ฝึกการปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญา แบบบูรณาการ โดยให้นักศึกษาทำกิจกรรม การสังเกตหลักฐานประกอบการลงสรุปอย่างมีเหตุผล

4.1 ให้นักศึกษาแบ่งเป็น 3 กลุ่ม

4.2 ให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มอ่านบัตรเนื้อเรื่อง "ตามล่าฆาตกร"

4.3 แต่ละกลุ่มหาคำตอบต่อไปนี้จากเนื้อเรื่อง

1. ใครคือฆาตกร?
2. ฆาตกรใช้อาวุธอะไร?
3. เหตุการณ์เกิดขึ้นที่ไหน?

4. เหตุการณ์เกิดขึ้นเวลากี่นาฬิกา

ผู้ดำเนินการฝึกย้ำให้ปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาในการทำงานร่วมกัน คือ

1) ควบคุมตนเองให้มีการแสดงออกในลักษณะที่ทำให้เกิดการอยู่ร่วมกันอย่างผาสุข ระมัดระวังการแสดงออกทางกายและวาจาไม่ให้เกิดการกระทบกระทั่งซึ่งกันและกัน

2) ใจจดจ่อ อยู่ในงานที่ทำ และรู้เท่าทันกระบวนการรับรู้ ความรู้สึก และความคิดของตนขณะทำงานและเกี่ยวข้องกับเพื่อนในการทำงาน

3) มีความรู้ชัดใน 4 ประเด็น คือ

- รู้ชัดในวัตถุประสงค์ รู้ว่างานที่ทำมีวัตถุประสงค์ให้หาพฤติกรรมที่แสดงถึงอุดมการณ์ในแต่ละข้อ รู้ว่าสิ่งที่ทำนั้นเป็นประโยชน์ต่อวัตถุประสงค์นั้นหรือไม่
- รู้ชัดในความเหมาะสม รู้ว่าทำอย่างไรจึงจะเหมาะกับเวลาที่กำหนด และแสดงออกทางกาย และวาจาอย่างไรกับเพื่อนจึงจะเหมาะสม
- รู้ชัดในงานที่ทำ ควบคุมกายใจให้อยู่ในงานที่ทำตลอดเวลา
- รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า การทำงานครั้งนี้ทำเพื่อให้ได้งานที่สมบูรณ์ที่สุดไม่ได้ทำเพื่อให้ตนเด่น หรืออวดตน

4.3 ให้นักศึกษาเสนอผลการอภิปรายของแต่ละกลุ่ม

4.4 ผู้ดำเนินการฝึกสรุปการลงสรุปอย่างมีเหตุผลโดยอาศัยการสังเกตหลักฐานประกอบการลงความเห็น

5. ให้นักศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญา โดยบันทึกลงในแบบบันทึกวิเคราะห์การปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา

6. ให้นักศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติศีล สมาธิ และ ปัญญา ในการปฏิบัติหน้าที่ของนักศึกษา นอกสภาพการณ์การฝึกอบรมเป็นการบ้าน ส่งในสัปดาห์หน้า 1 เหตุการณ์

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 4

เนื้อหาในรายวิชาความเป็นครู : ค่านิยมของครู

การฝึก ปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา แบบบูรณาการ

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักศึกษานั่งสมาธิ โดยสังเกตลมหายใจเข้าออก เป็นเวลา 10 นาที

2. ให้นักศึกษาส่งบันทึกการวิเคราะห์การปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญา ในการทำงานที่ได้รับมอบหมายในการเรียน

3. ให้นักศึกษาเสนอผลการปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาของตนเอง ตลอดระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมทั้งปัญหาในการปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาที่นักศึกษานำไปใช้ในการปฏิบัติหน้าที่ในการเรียน โดยผู้ดำเนินการฝึกและผู้เข้ารับการฝึกในกลุ่มร่วมกันหาแนวทางแก้ไข โดยพิจารณาเหตุการณ์หรือการกระทำที่เป็นปัญหานั้นตามหลักศีล สมาธิ และปัญญา

4. ฝึกปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาแบบบูรณาการโดยให้นักศึกษาทำกิจกรรมค่านิยม โดย:

4.1 ผู้ดำเนินการฝึก อธิบายความหมายของคำว่า "ค่านิยม และอิทธิพลของค่านิยมที่มีต่อพฤติกรรมและวิถีการดำเนินชีวิต"

4.2 ให้นักศึกษาแบ่งเป็น 3 กลุ่ม อภิปรายหาข้อสรุปว่า ค่านิยมของครูไทยปัจจุบันควรเป็นอย่างไร โดยให้นักศึกษาปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาในการทำงานครั้งนี้

4.3 ให้ตัวแทนกลุ่มเสนอข้อสรุปของกลุ่มแก่กลุ่มอื่นๆ

4.5 ผู้ดำเนินการฝึกสรุปความสำคัญของค่านิยม

5. ให้นักศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญา โดยบันทึกลงในแบบบันทึกวิเคราะห์การปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา

6. ให้นักศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติศีล สมาธิ และ ปัญญา ในการปฏิบัติหน้าที่ของนักศึกษานอกสภาพการณ์การฝึกอบรมเป็นการบ้าน ส่งในสัปดาห์หน้า 1 เหตุการณ์

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 5

เนื้อหาในรายวิชาความเป็นครู : การพัฒนาบุคลิกภาพ

การฝึก ปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา แบบบูรณาการ

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักศึกษานั่งสมาธิ โดยสังเกตลมหายใจเข้าออก เป็นเวลา 10 นาที

2. ให้นักศึกษาส่งบันทึกการวิเคราะห์การปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญา ในการทำงานที่ได้รับมอบหมายในการเรียน

3. ให้นักศึกษาเสนอผลการปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาของตนเอง ตลอดระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมทั้งปัญหาในการปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาที่นักศึกษานำไปใช้ในการปฏิบัติหน้าที่ในการเรียน โดยผู้ดำเนินการฝึกและผู้เข้ารับการฝึกในกลุ่มร่วมกันหาแนวทางแก้ไข โดยพิจารณาเหตุการณ์หรือการกระทำที่เป็นปัญหานั้นตามหลักศีล สมาธิ และปัญญา

4. ฝึกศีล สมาธิ และปัญญา แบบบูรณาการ โดยให้นักศึกษาทำกิจกรรมการพัฒนาบุคลิกภาพ

4.1 ผู้ดำเนินการฝึกอธิบายความหมายของคำว่า "บุคลิกภาพ" และวิธีการพัฒนาบุคลิกภาพ

4.2 ให้นักศึกษาจับคู่ และผลัดกันบอกกับคู่ของตน โดยขึ้นต้นประโยคว่า " ฉันประทับใจที่เธอ..... และสิ่งที่ฉันอยากให้เธอเปลี่ยนแปลงคือ....." โดยในการบอกกับคู่ของตนเองนั้นมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้คู่ของตนได้สำรวจตนเองและเปลี่ยนแปลงตนเองในแนวทางที่เป็นประโยชน์ และให้นักศึกษาได้ใช้ศีล สมาธิ และปัญญาในการสนทนาครั้งนี้

4.3 ผู้ดำเนินการฝึกสรุปการพัฒนาบุคลิกภาพ

5. ให้นักศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญา โดยบันทึกลงในแบบบันทึกวิเคราะห์การปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา

6. ให้นักศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติศีล สมาธิ และ ปัญญา ในการปฏิบัติหน้าที่ของนักศึกษานอกสภาพการณ์การฝึกอบรมเป็นการบ้าน ส่งในสัปดาห์หน้า 1 เหตุการณ์

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 6

เนื้อหาในรายวิชาความเป็นครู : ความคิดสร้างสรรค์

การฝึก ปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา แบบบูรณาการ

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักศึกษานั่งสมาธิ โดยสังเกตลมหายใจเข้าออก เป็นเวลา 10 นาที

2. ให้นักศึกษาส่งบันทึกการวิเคราะห์การปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญา ในการทำงานที่ได้รับมอบหมายในการเรียน

3. ให้นักศึกษาเสนอผลการปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาของตนเอง ตลอดระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมทั้งปัญหาในการปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาที่นักศึกษานำไปใช้ในการปฏิบัติหน้าที่ในการเรียน โดยผู้ดำเนินการฝึกและผู้เข้ารับการฝึกในกลุ่มร่วมกันหาแนวทางแก้ไข โดยพิจารณาเหตุการณ์หรือการกระทำที่เป็นปัญหานั้นตามหลักศีล สมาธิ และปัญญา

4. ฝึกศีล สมาธิ และปัญญา แบบบูรณาการ โดยให้นักศึกษาทำกิจกรรมความคิดสร้างสรรค์

4.1 ผู้ดำเนินการฝึกอธิบายความหมายของคำว่า"ความคิดสร้างสรรค์" แล้วเล่าเรื่องให้นักศึกษาได้ใช้ความคิด โดยสมมุติว่า"นักศึกษาล่องเรือไปในทะเล เผอิญมีลมพายุทำให้เรือแตก นักศึกษาไปติดอยู่ที่เกาะร้างแห่งหนึ่ง ไม่มีคนอยู่ที่เกาะแห่งนั้นเลย"

4.2 ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มละ 6 คน แต่ละกลุ่มคิดหาวิธีการดำรงชีวิตบนเกาะนี้ให้มากวิธีที่สุดเท่าที่จะคิดได้

4.3 ผู้ดำเนินการฝึกย้ำว่า การทำกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้ให้นักศึกษาปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา ในการทำงาน

4.4 ให้ตัวแทนกลุ่มเสนอความคิดของกลุ่มแก่กลุ่มอื่นๆ

4.5 ผู้ดำเนินการฝึกสรุปประโยชน์ของความคิดสร้างสรรค์

5. ให้นักศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญา โดยบันทึกลงในแบบบันทึกวิเคราะห์การปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา

6. ให้นักศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติศีล สมาธิ และ ปัญญา ในการปฏิบัติหน้าที่ของนักศึกษานอกสภาพการณ์การฝึกอบรมเป็นการบ้าน ส่งในสัปดาห์หน้า 1 เหตุการณ์

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 7

สรุปการฝึกอบรม

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักศึกษานั่งสมาธิ โดยสังเกตลมหายใจเข้าออก เป็นเวลา 10 นาที

2. ให้นักศึกษาส่งบันทึกการวิเคราะห์การปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญา ในการทำงานที่ได้รับมอบหมายในการเรียน

3. ให้นักศึกษาเสนอผลการปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาของตนเอง ตลอดระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมทั้งปัญหาในการปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาที่นักศึกษานำไปใช้ในการปฏิบัติหน้าที่ในการเรียน โดยผู้ดำเนินการฝึกและผู้เข้ารับการฝึกในกลุ่มร่วมกันหาแนวทางแก้ไข โดยพิจารณาเหตุการณ์หรือการกระทำที่เป็นปัญหานั้นตามหลักศีล สมาธิ และปัญญา

4. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมกล่าวถึงสิ่งต่อไปนี้

4.1 ทบทวนถึงกิจกรรมที่นักศึกษาได้ฝึกอบรมไป ตั้งแต่การฝึกอบรมแบบต่อเนื่อง จนกระทั่งการฝึกเป็นรายสัปดาห์ รวมทั้งการฝึกฝนด้วยตนเองนอกสภาพการณ์ฝึกอบรมที่นักศึกษาบันทึกส่งเป็นประจำ

4.2 ผลของการที่นักศึกษาปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญา ที่มีต่อการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น และการปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาในการปฏิบัติหน้าที่ของนักศึกษา ทำให้ได้ประจักษ์ด้วยประสบการณ์ตรงของนักศึกษาเองแล้ว คงจะทำให้นักศึกษาเข้าใจและตระหนักถึงคุณค่าของการปฏิบัติศีล สมาธิและปัญญาในการดำเนินชีวิตในฐานะนักศึกษาครู และขอให้นักศึกษาฝึกฝนตนเองในการนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอเพื่อสั่งสมคุณสมบัติคุณลักษณะที่จะสร้างความสำเร็จให้กับตนเอง และเกื้อกูลเด็กนักเรียนให้มีคุณภาพ และสังคมได้เจริญก้าวหน้าต่อไป

5. ให้นักศึกษาเขียนสิ่งที่นักศึกษานักศึกษาได้รับ และสิ่งที่นักศึกษาเปลี่ยนแปลงไปจากการเข้ารับการฝึกอบรมนี้

6. ให้นักศึกษาตอบแบบวัดศีล สมาธิ ปัญญา

ภาคผนวก ช.

กิจกรรมการฝึกอบรมกลุ่มควบคุม

การฝึกอบรมนักศึกษากลุ่มควบคุมแบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือ

ช่วงที่ 1 เป็นการฝึกอบรมแบบต่อเนื่องเป็นเวลา 7 วัน ตั้งแต่เวลา 08.30 น. ถึง 16.00 น. ทุกวัน

ช่วงที่ 2 เป็นการฝึกอบรมรายสัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 คาบ เป็นเวลา 7 สัปดาห์

ช่วงที่ 1. การฝึกแบบต่อเนื่อง 7 วัน

1. ลักษณะของครูที่ดีและบทบาทของครูต่อสังคม

กิจกรรมที่ 1 : ฟังการอภิปรายหัวข้อ "ครูและความสำเร็จในชีวิต"

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษาได้พบบุคคลตัวอย่างที่ประสบความสำเร็จในวิชาชีพครู และได้ความรู้เกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติตนในการเป็นครูที่ดีจากบุคคลตัวอย่าง

วิธีดำเนินการ

1. นักศึกษาฟังการอภิปรายในหัวข้อ "ครูและความสำเร็จในชีวิต" โดยวิทยากร 2 ท่าน คือ 1. นายชลิต พุทธรักษา ครูดีเด่นคุรุสภา ปี 2535
   2. นายสมบูรณ์ คำมามูล ครูดีเด่นคุรุสภา ปี 2535
2. นักศึกษาซักถามวิทยากร

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 2 : อภิปรายผลของความทุ่มเทของครู

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษาตระหนักถึงผลของการที่ครูทุ่มเทให้แก่งานวิชาชีพ

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มละ 4 คน อภิปรายและสรุปถึงผลของการที่ครูทุ่มเทให้กับงานวิชาชีพครูที่มีต่อนักเรียน ต่อสังคม และต่อตัวครูเอง จากที่ได้ฟังประสบการณ์ของของครูดีเด่น ในกิจกรรมที่ 1 พร้อมยกตัวอย่าง

2. ให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นและความคาดหวังที่มีต่อตนเองในการปฏิบัติหน้าที่ครูในอนาคต และความมุ่งมั่นในการที่จะฝึกฝนตนเองให้เป็นครูที่ดี โดยให้นักศึกษาบอกต่อกลุ่มทีละคน จนครบทุกคน

3. ผู้ดำเนินการฝึกชี้แจงวัตถุประสงค์ของการฝึก ในการเรียนวิชาความเป็นครูได้จัดการฝึกอบรมอย่างต่อเนื่อง 7 วันนี้ เพื่อมุ่งหมายให้นักศึกษาได้รับประสบการณ์ในการฝึกฝนตนเอง แล้วนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเพื่อสั่งสมคุณสมบัติ คุณลักษณะบางประการที่จะสร้างความสำเร็จให้กับตนเองและยังได้เกื้อกูลเด็กนักเรียนให้มีคุณภาพ และสังคมเจริญก้าวหน้าต่อไป

กิจกรรมที่ 3 ดูภาพยนต์เรื่อง "แด่คุณครูด้วยดวงใจ"

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษาได้เกิดแนวคิดเกี่ยวกับลักษณะของครูที่ดี

วิธีดำเนินการ

ให้นักศึกษาดูภาพยนต์แล้ว สรุปข้อคิดที่ได้จากภาพยนต์เรื่องนี้เกี่ยวกับลักษณะของครูที่ดี

กิจกรรมที่ 4 วิเคราะห์คุณลักษณะของครูดี และบทบาทของครูต่อสังคม

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษาวิเคราะห์คุณลักษณะของครูดีเด่นและบทบาทของครูต่อสังคม จากเอกสารประวัติครูดีเด่นคุรุสภา ปี 2535

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มละ 4-5 คน
2. ผู้สอนแจกเอกสารประวัติครูดีเด่น 4-5 ท่าน /กลุ่ม

3. ให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มศึกษาเอกสาร และวิเคราะห์คุณลักษณะเด่นและบทบาทต่อสังคมของครูดีเด่น แล้วสรุปเป็นลักษณะที่มีความสอดคล้องกันของครูดีเด่นที่ปรากฏตามประวัติเป็นคุณลักษณะที่สำคัญของครูดีและการมีบทบาทต่อสังคมทำได้ในลักษณะใด

4. ตัวแทนของแต่ละกลุ่มรายงานผลต่อกลุ่มใหญ่

5. ผู้ดำเนินการฝึกสรุปและชี้ให้นักศึกษาเห็นว่า ครูดีนอกจากจะมีความรู้ดีแล้ว ยังต้องมีคุณลักษณะที่สำคัญอื่นๆรวมทั้งมีบทบาทออกไปสู่สังคมอีกด้วย ได้แก่

5.1 คุณลักษณะที่สำคัญที่ครูควรมี ได้แก่ การตั้งใจทำงานอย่างจริงจังด้วยความรัก และความรับผิดชอบ มีความขยันขันแข็ง มีความเสียสละ อุทิศเวลาให้กับงานราชการ เมตตากรุณา มีความซื่อสัตย์สุจริต ห่วงใยเอาใจใส่ต่อศิษย์ ถ่ายทอดความรู้ให้แก่ศิษย์อย่างเต็มที่

5.2 การมีบทบาทต่อสังคม ได้แก่ ให้บริการทางวิชาการแก่สังคม พัฒนาชุมชนและร่วมมือประสานงานกับหน่วยงานอื่น

กิจกรรมที่ 5 อภิปราย "ครูไทยในอนาคตที่ข้าพเจ้าอยากเห็น"

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษาได้ตระหนักถึงคุณลักษณะที่ตนควรพัฒนา

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มๆละ 3 คน อภิปรายเรื่อง "ครูไทยในอนาคตที่ข้าพเจ้าอยากเห็น" ในประเด็นต่อไปนี้

1.1 อุดมการณ์ของครู

1.2 ความรับผิดชอบต่อหน้าที่

1.3 ความขยัน อดทน

1.4 มีวินัย

ให้เวลาในการอภิปรายในกลุ่ม 45 นาทีแล้วเสนอต่อกลุ่มใหญ่

2. ผู้สอนสรุปย้ำถึงความสำคัญของคุณลักษณะเหล่านั้น ที่มีต่อวิชาชีพและให้นักศึกษาประเมินตนเองว่ามีสิ่งเหล่านั้นมากน้อยเพียงใด

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 6 ชมภาพยนตร์เรื่อง"บาปบริสุทธิ์ ตอน ครูขา..ช่วยหนูด้วย"

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษาตระหนักถึงการแสดงออกถึงความรัก ความหวังดี และความเข้าใจต่อเด็ก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้สอนบอกวัตถุประสงค์ของการชมภาพยนต์ คือ ให้วิเคราะห์การแสดงออกถึงความรัก ความหวังดี และความเข้าใจของตัวละคร ครู พ่อแม่ และภารโรงที่มีต่อเด็ก และผลที่เกิดขึ้น

2. ผู้สอนสรุป ความสำคัญของการแสดงออก และความเข้าใจที่มีต่อนักเรียน

2. การยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น

กิจกรรมที่ 1 การยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษามีการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้สอนกล่าวถึงคุณลักษณะของครูดีประการหนึ่ง โดยเฉพาะในทัศนะของนักเรียน คือเป็นครูที่ยอมรับฟังความคิดเห็นของนักเรียน และการที่เราจะเป็นครูที่ยอมรับฟังความคิดเห็นของนักเรียน เราจะต้องฝึกตนให้เป็นคนที่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นในสภาพการณ์ทั่วๆไป เช่น ในชีวิตประจำวัน หรือในการร่วมกิจกรรมกับเพื่อนเสียก่อน

2. ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คนระดมสมองเรื่อง"ประโยชน์ของกล่องกระดาษ"โดยให้ทุกคนออกความคิดเห็นและทุกความคิดเห็นได้รับการบันทึกไว้หมด โดยไม่มีการวิพากวิจารณ์ให้แต่ละกลุ่มรวบรวมความคิดในประเด็นที่กำหนดให้ให้ได้มากที่สุด

3. ให้แต่ละกลุ่มรายงานสิ่งที่รวบรวมได้

4. ผู้สอนสรุปถึงประโยชน์ของการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ในแง่ทำให้ได้ความคิดที่หลากหลาย ที่บางครั้งเราไม่เคยคิดมาก่อน เป็นการขยายทัศนะการมองโลกของเรา และในแง่ของการเป็นครูการรับฟังความคิดเห็นของนักเรียน จะเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนกล้าแสดงความคิดเห็นอีกด้วย

หอสมุดกลาง สถาบันวิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 2 การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษาได้ตระหนักถึง การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นที่จะช่วยขยายทัศนะของตนให้กว้างขึ้น และการยึดมั่นความคิดของตนอาจก่อให้เกิดการสรุปที่ผิดพลาดได้

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มละ 8-9 คน
2. ให้นักศึกษาในแต่ละกลุ่มอาสาเป็นผู้สังเกต กลุ่มละ 2 คน
3. ผู้สังเกตของแต่ละดูแลให้สมาชิกกลุ่มปิดตาด้วยผ้าที่ผู้สอนเตรียมให้
4. ผู้สังเกตเอาภาพสัตว์ที่ทำด้วยกระดาษแข็งที่ผู้สอนเตรียมให้สมาชิกกลุ่ม แต่ละคนคลำ โดยแต่ละคนจะได้จับและคลำในตำแหน่งที่แตกต่างกัน
5. ผู้สังเกตเก็บภาพให้มิดชิดป้องกันไม่ให้สมาชิกกลุ่มเห็น แล้วบอกให้สมาชิกกลุ่มลืมตาได้
6. ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันสรุปรูปร่างลักษณะของสัตว์ดังกล่าว แล้ววาดใส่กระดาษที่แจกให้ (ให้เวลา 30 นาที)
7. ผู้สังเกตบันทึก
   - -อะไรเป็นสาเหตุให้งานสำเร็จ
   - -อะไรเป็นสาเหตุให้งานไม่สำเร็จ
   - - กลุ่มมีการประสานความคิดกันหรือไม่
   - - รับฟังความคิดเห็นกันหรือไม่
8. เมื่อแต่ละกลุ่มทำงานเสร็จให้เสนอต่อกลุ่มใหญ่
9. ผู้สอนสรุปความสำคัญของการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

3. ความแตกต่างระหว่างบุคคล

กิจกรรมที่ 1 ความแตกต่างระหว่างบุคคล

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษาตระหนักว่า บุคคลมีความแตกต่างกัน การรับรู้และความคิดที่มีต่อสิ่งเดียวกันอาจแตกต่างกันได้ อันเนื่องมาจากประสบการณ์ที่สั่งสมมาต่างกัน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินการอบรมเสนอภาพ "ธรรมชาติเขาใหญ่"

ให้นักศึกษาเขียนความรู้สึก ความคิดหรือ ความคิดคำนึง และความปรารถนาที่เกิดขึ้นจากการเห็นภาพลงในกระดาษที่แจกให้

2. ให้นักศึกษาแต่ละคนเล่าสิ่งที่เขียนไว้ ให้กลุ่มฟัง

3. ให้นักศึกษาสังเกตความแตกต่างและความคล้ายคลึง ของสิ่งที่แต่ละคนกล่าวถึง

4. ผู้สอนสรุปให้นักศึกษาเห็นความแตกต่างของการรับรู้และความคิดของบุคคล และเป็นข้อคิดให้นักศึกษาตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อการเข้าใจผู้อื่นในการมีชีวิตร่วมกัน หรือการทำงานร่วมกัน

4. การพัฒนาบุคลิกภาพตนเอง

กิจกรรมที่ 1 วิเคราะห์ตนเองและปรับปรุงตนเอง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษาได้ตระหนักถึงพัฒนาบุคลิกภาพของตนบางประการจากการวิเคราะห์ตนเองและการบอกของผู้อื่น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้สอนให้นักศึกษาเลือกจับคู่กับเพื่อนที่ตนคุ้นเคยที่สุดที่คิดว่าสามารถรับฟังและเปิดเผยเรื่องที่ค่อนข้างลึกซึ้งแก่กันได้

2. ผู้สอนกล่าวถึง ความสำคัญของบุคลิกภาพของผู้ที่เป็นครูว่าเป็นตัวแบบให้เด็กๆประพฤติปฏิบัติบางสิ่งบางอย่างตามโดยรู้ตัวและไม่รู้ตัวซึ่งการเป็นตัวแบบนี้สามารถปลูกฝังการประพฤติปฏิบัติแก่เด็กได้มากกว่าการบอกหรือการสั่งสอนเสียอีก ดังนั้นในช่วงเวลานี้ เราจะมาวิเคราะห์ตนเอง โดยเขียนสิ่งที่เป็นข้อเด่นและสิ่งที่ควรปรับปรุง ใส่ในกระดาษที่ผู้สอนแจกให้

3. เมื่อนักศึกษาเขียนเสร็จแล้วให้เล่าสิ่งที่เขียนให้คู่หรือกลุ่มของตนฟัง และให้ผู้ฟังบอกการรับรู้ของตนเองที่มีต่อผู้เล่า ว่าเหมือนหรือต่างจากการรับรู้ของผู้เล่าอย่างไร และแต่ละคนสรุปว่าจะคงสิ่งดีๆอะไรของตนเองไว้ และจะปรับปรุงอะไรบ้าง

4. ผู้สอนสรุปถึงการพัฒนาตนเอง อาศัยการวิเคราะห์ตนเองรวมทั้งรับฟังการให้ข้อมูลของผู้อื่น และฝึกตนเองให้ทำบ่อยๆจนเป็นนิสัย

5. การวิจารณ์ผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์

กิจกรรมที่ 1 ออกแบบเครื่องแต่งกายนักศึกษา

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกการวิจารณ์ผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มละ 4-5 คน ให้แต่ละกลุ่มออกแบบเครื่องแต่งกายนักศึกษาชายหญิงของสถาบันตามความคิดเห็นของนักศึกษาเอง แล้ววาดภาพลงในกระดาษ เพื่อเสนอต่อกลุ่มใหญ่พร้อมเหตุผลสนับสนุนข้อดีหรือความเหมาะสมของเครื่องแบบที่กลุ่มตนเสนอ (ให้เวลา 30 นาที)

2. ตัวแทนแต่ละกลุ่มเสนอผลงานต่อกลุ่มอื่นๆ โดยกลุ่มที่ฟังมีหน้าที่แสดงความคิดเห็นต่อผลงานของกลุ่มที่เสนอ

3. ผู้สอนบอกหลักในการให้คำติชมหรือวิจารณ์ คือ

3.1 บอกด้วยความหวังดี

3.2 ใช้คำพูดที่ชัดเจนที่เป็นลักษณะการบรรยายให้เห็นว่าสิ่งที่กล่าวถึงนั้นเป็นอย่างไรและเฉพาะเจาะจง ไม่ใช้คำรวมๆซึ่งเป็นความรู้สึกหรือการตัดสินของเราเอง เช่น ไม่ดี ไม่สมควร

3.3 เป็นการเสนอแนะให้ความคิดเห็นไม่ใช่บังคับว่าต้องเป็นเช่นนั้นหรือเช่นนี้

3.4 ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย และเข้าใจตรงกันระหว่างผู้ให้และผู้รับ

4. ผู้สอนบอกหลักของผู้รับฟังคำวิจารณ์

4.1 เปิดใจกว้าง

4.2 พยายามรับฟังด้วยใจเป็นกลาง

4.3 พยายามคิดเสมอว่า ไม่มีสิ่งใดที่สมบูรณ์ ความบกพร่องนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ การได้มีคนบอกแล้วเรานำไปปรับปรุงจะทำให้เกิดความสมบูรณ์มากขึ้น

4.4 สร้างทัศนคติที่ดีต่อผู้ให้คำวิจารณ์ว่า "เขาติเพื่อก่อ"

5. ผู้ดำเนินการฝึกชี้ให้ตระหนักถึงผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับที่มีผลต่อการขยายแนวความคิด และสร้างสรรค์

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 2 จัดป้ายนิเทศเรื่อง"ช่วยกันประหยัดน้ำ ก่อนที่จะไม่มีน้ำใช้"
วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกการวิจารณ์ผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์
วิธีดำเนินการ

1. ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มๆละ 4-5 คน แล้วจัดป้ายนิเทศจำลอง โดยมีวัตถุประสงค์ของการจัดป้ายนิเทศเพื่อชักชวนให้มีการประหยัดน้ำ ในหัวเรื่อง "ช่วยกันประหยัดน้ำ ก่อนที่จะไม่มีน้ำใช้" ลงในกระดาษโปสเตอร์ที่แจกให้โดยให้นักศึกษาร่างภาพที่ติดบนกระดาษโปสเตอร์คร่าวๆ หรือบอกว่าเป็นภาพอะไร พร้อมคำบรรยายใต้ภาพ(ให้เวลา 1ชม.)

2. ตัวแทนแต่ละกลุ่มเสนอต่อกลุ่มใหญ่ ให้กลุ่มที่ฟังทำหน้าที่วิจารณ์ผลงานของกลุ่มที่เสนอในประเด็นต่อไปนี้ โดยใช้หลักในการวิจารณ์ดังกิจกรรมที่ 1

2.1 การนำเสนอของป้ายนิเทศตรงวัตถุประสงค์หรือไม่

2.2 สามารถจูงใจให้เกิดการประหยัดน้ำได้มากน้อยอย่างไร

3. ผู้ดำเนินการฝึกชี้ให้ตระหนักถึงผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับที่มีผลต่อการขยายแนวความคิด และสร้างสรรค์

6. <u>การทำงานร่วมกัน</u>

กิจกรรมที่ 4 แข่งถือลูกปิงปองด้วยปลายด้ามปากกา
วัตถุประสงค์ ให้นักศึกษารู้จักให้กำลังใจแก่กันในการทำงานร่วมกัน
วิธีดำเนินการ

1. ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน และอาสาออกมาเป็นผู้สังเกตประจำกลุ่มกลุ่มละ 1 คน

2. ให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มยืนเรียงหน้ากระดาน ห่างกันคนละ 1.5 ม. โดยคนที่ 1 จะวางลูกปิงปิงลงบนปลายด้ามปากกา ที่มีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 ซม. แล้วถือไปส่งให้คนที่ 2 และคนที่ 2 ถือไปส่งให้คนที่ 3 ต่อไปเรื่อยๆ (ดังภาพ) โดยมีกติกาว่า ถ้าลูกปิงปองหล่นระหว่าง จะต้องเริ่มต้นใหม่ตั้งแต่คนแรก

A ⟶ B ⟶ C ⟶ D

E ⟶ F ⟶ G ⟶ G

H ⟶ I ⟶ J ⟶ K

L ⟶ M ⟶ O ⟶ P

3. ผู้สังเกตของแต่ละกลุ่มบันทึกท่าที ปฏิกริยา การพูดให้กำลังใจ กล่าวโทษ เมื่อมีผู้ใดผู้หนึ่งทำลูกปิงปองหล่น

4. ให้นักศึกษาแต่ละคนเล่าความรู้สึกเมื่อทำลูกปิงปองหล่นหรือสามารถนำไปถึงจุดหมายได้

5. ให้ผู้สังเกตของแต่ละกลุ่มอ่านสิ่งที่บันทึกได้จากการสังเกต

6. ผู้สอนสรุป การทำงานร่วมกัน ต้องมีการให้กำลังใจแก่กัน ไม่กล่าวโทษเมื่อมีความผิดพลาดเกิดขึ้น

7. <u>การคิดแก้ปัญหาและความคิดสร้างสรรค์</u>

<u>กิจกรรมที่ 1</u> คิดแก้ปัญหา"วิธีการทำให้โรงเรียนในชนบทได้ครูที่มีคุณภาพ"

<u>วัตถุประสงค์</u> เพื่อฝึกให้นักศึกษาคิดแก้ปัญหาโดยมีหลักเกณฑ์ในการตัดสินใจ

<u>วิธีดำเนินการ</u>

1. ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มละ 6 คน ระดมสมองให้ได้วิธีการมากที่สุดที่จะทำให้โรงเรียนในชนบทได้ครูที่มีคุณภาพมากขึ้น จากนั้นให้คัดเลือกวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่สุดโดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือก (ให้เวลา 50 นาที)

2. รายงานต่อกลุ่มใหญ่ถึงสิ่งที่ได้แต่ละขั้น ตั้งแต่ขั้นระดมสมองและเมื่อคัดเลือกแล้ว พร้อมบอกเกณฑ์ที่ใช้ในการคัดเลือก

3. ผู้สอนสรุป การแก้ปัญหาอย่างมีระบบและมีหลักเกณฑ์ในการตัดสินใจเลือก ทำให้ได้การแก้ปัญหานั้นมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

กิจกรรมที่ 2 ส้ม

วัตถุประสงค์ ฝึกความคิดริเริ่ม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้สอนให้นักศึกษาดูส้ม แล้วถามว่า " เมื่อนักศึกษาเห็นส้มแล้ว นักศึกษาคิดถึงอะไรบ้าง" ให้เขียนลงในกระดาษให้มากที่สุดเท่าที่จะนึกได้ ต้องการให้ได้ปริมาณมากที่สุด

2. เมื่อนักศึกษาเขียนเสร็จแล้วให้แต่ละคนอ่านให้กลุ่มฟัง พิจารณาว่ามีความคิดใดที่แปลกไปจากผู้อื่น

3. ผู้สอนสรุปว่า ความคิดริเริ่ม หมายถึง ความสามารถคิดในสิ่งที่แปลกใหม่ไม่ซ้ำกับใคร คนที่เป็นครูจะต้องฝึกความคิดริเริ่ม เพื่อสร้างสรรค์สิ่งใหม่ที่เป็นประโยชน์ในการพัฒนาสังคมและเป็นตัวอย่างของผู้ที่มีความคิดริเริ่ม คิดเป็น แก้ปัญหาเป็นแก่นักเรียนต่อไป

กิจกรรมที่ 2 ต่อเติมภาพให้สมบูรณ์

วัตถุประสงค์ ฝึกความคิดสร้างสรรค์

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มละ 4-5 คน

2. ผู้ดำเนินการฝึกแจกกระดาษที่มีภาพลายเส้นที่ไม่สมบูรณ์ ดังภาพ

3. งานของกลุ่ม คือ ให้สร้างภาพหรือสิ่งที่น่าสนใจ โดยการต่อเติมจากภาพที่ปรากฏอยู่ ให้ได้จำนวนภาพมากที่สุดเท่าที่ทำได้ (ให้เวลา 30 นาที)

4. เมื่อหมดเวลาที่กำหนด ให้นักศึกษาแสดงภาพที่ต่อเติมให้กลุ่มดู

5. ผู้สอนสรุปย้ำ ความสำคัญของความคิดสร้างสรรค์ และการกล้าคิดอย่างอิสระที่ทำให้ได้ความคิดใหม่ๆซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการคิดแก้ปัญหาด้วย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 4 ประดิษฐ์สิ่งของจากวัสดุเหลือใช้

วัตถุประสงค์ ฝึกความคิดสร้างสรรค์

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักศึกษาแบ่งเป็นกลุ่มละ 3 คน คิดประดิษฐ์สิ่งของจากวัสดุเหลือใช้ คือ ขวดพลาสติค โดยให้วาดภาพสิ่งประดิษฐ์ที่สำเร็จแล้ว ให้ได้มากชนิดที่สุดเท่าที่จะทำได้

2. เมื่อเสร็จแล้ว ตัวแทนกลุ่มนำเสนอต่อกลุ่มใหญ่ พร้อมทั้งบรรยายประกอบภาพ (ให้เวลา 30 นาที)

3. ผู้สอนสรุปย้ำความสำคัญของความคิดสร้างสรรค์และการกล้าคิดอย่างอิสระที่ทำให้ได้ความคิดใหม่ๆซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการคิดแก้ปัญหาด้วย

8. กิจกรรมปิดท้ายการอบรมแบบต่อเนื่อง

กิจกรรมที่ 1 ละครเรื่อง "คุณครูในดวงใจ"

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษาได้แสดงออกและเห็นคุณค่าคุณลักษณะครูที่ดี

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักศึกษาแบ่งเป็น 2 กลุ่ม (กลุ่มละ 9 คน) แสดงละครเรื่อง "คุณครูในดวงใจ" โดยสาระของเรื่อง คือ การสื่อถึงคุณลักษณะของครูดี ที่เป็นที่ประทับใจของนักเรียน ให้นักศึกษาแต่งบทและสร้างตัวละครในเนื้อเรื่องเองโดยให้เวลาในการคิดและซักซ้อม 2 ชม. และเวลาในการแสดงกลุ่มละ 40-50 นาที

กิจกรรมที่ 2 สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกอบรม

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษาได้ชัดเจนในสิ่งได้เรียนรู้ไปในการฝึกอบรมและความสำคัญของบทบาทครู

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักศึกษาเขียนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการอบรมครั้งนี้ และความคิดเห็นต่อการนำไปปรับปรุงและพัฒนาตนเองในการเตรียมตัวเพื่อเป็นครูที่มีคุณภาพ ลงในกระดาษที่ผู้สอนแจกให้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. ให้นักศึกษาแต่ละคน บอกสิ่งที่ได้เขียนให้กลุ่มฟัง

3. ผู้ดำเนินการฝึกกล่าวสรุป ถึงความสำคัญของบทบาท และคุณลักษณะของครูที่มีต่อนักเรียนและสังคม ในฐานะที่นักศึกษาจะเป็นครูต่อไปในอนาคตจึงมีความสำคัญที่นักศึกษาต้องจะฝึกฝนตนเองเพื่อสั่งสมคุณลักษณะที่จะสร้างความสำเร็จให้กับตนเองและยังได้เกื้อกูลเด็กนักเรียนให้มีคุณภาพด้วย ซึ่งการฝึกอบรมอย่างต่อเนื่อง 7 วันนี้ มุ่งหมายให้นักศึกษาได้รับประสบการณ์ในการฝึกฝนตนเอง แล้วนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นเราจะยังคงมีการฝึกเป็นรายสัปดาห์ต่อไปอีก 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง และให้นักศึกษาบันทึกแบบฝึกทักษะการสังเกต โดยให้นักศึกษาบันทึกเหตุการณ์ที่ตนได้ประสพและลงสรุปสาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้นโดยสังเกตหาหลักฐานประกอบการลงสรุปและผลดีที่ของการใช้การสังเกตและการลงสรุปอย่างมีเหตุผล สัปดาห์ละ 3 เหตุการณ์ ส่งในชั่วโมงฝึกปฏิบัติครั้งต่อไป

ช่วงที่ 2. การฝึกรายสัปดาห์

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 1

เนื้อหาในรายวิชาความเป็นครู : การลงสรุปอย่างมีเหตุผล โดยอาศัยการสังเกตหลักฐานประกอบการลงความเห็น

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของการลงสรุปอย่างมีเหตุผลและฝึกการสังเกตหลักฐานประกอบการลงสรุป

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักศึกษาแบ่งเป็นกลุ่มๆละ 6 คน
2. ให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มอ่านบัตรเนื้อเรื่อง "ตามล่าฆาตกร"
3. แต่ละกลุ่มหาคำตอบต่อไปนี้จากเนื้อเรื่อง
   1. ใครคือฆาตกร?
   2. ฆาตกรใช้อาวุธอะไร?
   3. เหตุการณ์เกิดขึ้นที่ไหน?
   4. เหตุการณ์เกิดขึ้นเวลากี่นาฬิกา

4. ให้นักศึกษาเสนอคำตอบของแต่ละกลุ่ม

5. ผู้ดำเนินการฝึกสรุปการลงสรุปอย่างมีเหตุผลโดยอาศัยการสังเกตหลักฐานประกอบการลงความเห็น

6. ให้นักศึกษาบันทึกแบบฝึกทักษะการสังเกตเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนอกสภาพการณ์การฝึกอบรมมาส่งเป็นการบ้านในสัปดาห์หน้า 2 เหตุการณ์

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 2

เนื้อหาในรายวิชาความเป็นครู อุดมการณ์ของครู

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษาวิเคราะห์พฤติกรรมการแสดงออกถึงอุดมการณ์ของครู

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินการฝึก อธิบายความหมายของคำว่า "อุดมการณ์ของครู" และ อุดมการณ์ครูตามจรรยาครู ที่พิมพ์เผยแพร่โดย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2525 ซึ่งระบุอุดมการณ์ครูไว้ 3 ข้อ คือ

1) ศรัทธาในอาชีพครู อุทิศตนเพื่อศิษย์และการศึกษา

2) ธำรงและเสริมสร้างเกียรติแห่งอาชีพครู

3) บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมมากกว่าส่วนตน

ผู้ดำเนินการฝึก อธิบายว่า การตัดสินว่าครูมีอุดมการณ์ดังที่จรรยาครูระบุหรือไม่นั้น เราดูได้จากพฤติกรรมการแสดงออกของครู

2. ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน โดย

กลุ่มที่ 1 อภิปรายหาพฤติกรรมที่แสดงว่าครูมีศรัทธาในอาชีพ ครูอุทิศตนเพื่อศิษย์และการศึกษา

กลุ่มที่ 2 อภิปรายหาพฤติกรรม ที่แสดงว่าครูมีการธำรง และเสริมสร้างเกียรติแห่งอาชีพครู

กลุ่มที่ 3 อภิปรายหาพฤติกรรมที่แสดงว่า ครูมีการบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม

3. นักศึกษาเสนอผลการอภิปรายของแต่ละกลุ่ม

4. ผู้ดำเนินการฝึกสรุปพฤติกรรมการแสดงออกถึงอุดมการณ์ของครู

5. ให้นักศึกษาบันทึกแบบฝึกทักษะการสังเกตเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนอกสภาพการณ์การฝึกอบรมมาส่งเป็นการบ้านในสัปดาห์หน้า 1 เหตุการณ์

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 3

เนื้อหาในรายวิชาความเป็นครู ลักษณะของครูวิทยาศาสตร์ที่ดี

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษาได้ตระหนักถึงลักษณะครูวิทยาศาสตร์ที่ดี

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักศึกษาตอบแบบสำรวจการรับรู้ลักษณะครูวิทยาศาสตร์ที่ดี

2. ให้นักศึกษารวมคะแนนจากการตอบแบบสำรวจการรับรู้ลักษณะครูวิทยาศาสตร์ที่ดีโดยแยกคะแนนแต่ละลักษณะ จากนั้นจัดลำดับลักษณะตามคะแนนจากคะแนนสูงไปหาคะแนนต่ำ ซึ่งหมายถึงผู้ตอบรับรู้ว่าครูวิทยาศาสตร์ที่ดีควรมีลักษณะที่สำคัญเรียงตามลำดับจากคะแนนสูงไปหาต่ำ

3. ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มละ 6 คน อภิปรายเพื่อหาข้อสรุปลักษณะที่สำคัญที่สุดของครูวิทยาศาตร์ที่ดี มา 1 ลักษณะ พร้อมเหตุผลประกอบ

4. ให้ตัวแทนกลุ่มเสนอผลการอภิปรายของกลุ่มต่อกลุ่มอื่นๆ

5. ให้นักศึกษาบันทึกแบบฝึกทักษะการสังเกตในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนอกสภาพการณ์การฝึกอบรมมาส่งเป็นการบ้านในสัปดาห์หน้า 1 เหตุการณ์

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 4

เนื้อหาในรายวิชาความเป็นครู : ค่านิยมของครู

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษาได้สำรวจความสอดคล้องของค่านิยมของตนและค่านิยมของครูที่สังคมคาดหวัง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินการฝึก อธิบายความหมายของคำว่า "ค่านิยม และอิทธิพลของค่านิยมที่มีต่อพฤติกรรมและวิถีการดำเนินชีวิต"

2. ให้นักศึกษาแต่ละเขียนค่านิยมของตนลงในกระดาษ แล้วให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มๆละ 6 คน อภิปรายหาข้อสรุปว่าค่านิยมของครูไทยปัจจุบันควรเป็นอย่างไร

3. ให้ตัวแทนกลุ่มเสนอข้อสรุปของกลุ่มแก่กลุ่มอื่นๆ

4. ผู้ดำเนินการฝึกสรุปความสำคัญของค่านิยมของครู

5. ให้นักศึกษาสำรวจว่า ค่านิยมของตนข้อใดที่สอดคล้อง หรือไม่สอดคล้องกับค่านิยมของครูที่กลุ่มอภิปราย และจะปรับค่านิยมของตนอย่างไร

6. ให้นักศึกษาบันทึกแบบฝึกการสังเกตเหตุการณ์นอกสภาพการณ์การฝึกอบรมมาส่งเป็นการบ้านในสัปดาห์หน้า 1 เหตุการณ์

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 5

เนื้อหาในรายวิชาความเป็นครู : การพัฒนาบุคลิกภาพ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษาได้สำรวจตนเองและเปลี่ยนแปลงตนเองในแนวทางที่เป็นประโยชน์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินการฝึกอธิบายความหมายของคำว่า "บุคลิกภาพ" และวิธีการพัฒนาบุคลิกภาพ

2. ให้นักศึกษาจับคู่ และผลัดกันบอกกับคู่ของตน โดยขึ้นต้นประโยคว่า " ฉันประทับใจที่เธอ..... และสิ่งที่ฉันอยากให้เธอเปลี่ยนแปลงคือ....." โดยในการบอกกับคู่ของตนเองนั้นมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้คู่ของตนได้สำรวจตนเองและเปลี่ยนแปลงตนเองในแนวทางที่เป็นประโยชน์

3. ผู้ดำเนินการฝึกสรุปการพัฒนาบุคลิกภาพ

4. ให้นักศึกษาบันทึกแบบฝึกการสังเกตเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนอกสภาพการณ์การฝึกอบรมมาส่งเป็นการบ้านในสัปดาห์หน้า 1 เหตุการณ์

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 6

เนื้อหาในรายวิชาความเป็นครู : ความคิดสร้างสรรค์

วัตถุประสงค์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินการฝึกอธิบายความหมายของคำว่า"ความคิดสร้างสรรค์" แล้วเล่าเรื่องให้นักศึกษาได้ใช้ความคิด โดยสมมุติว่า"นักศึกษาล่องเรือไปในทะเล เผอิญมีลมพายุ ทำให้เรือแตก นักศึกษาไปติดอยู่ที่เกาะร้างแห่งหนึ่ง โดยไม่มีสิ่งของติดตัวเลย"

2. ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มละ 6 คน คิดหาวิธีการเพื่อให้มีชีวิตรอดได้

3. ให้ตัวแทนกลุ่มเสนอความคิดของกลุ่มแก่กลุ่มอื่นๆ

4. ผู้ดำเนินการฝึกสรุปประโยชน์ของความคิดสร้างสรรค์

5. ให้นักศึกษาบันทึกแบบการฝึกทักษะการสังเกตเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนอกสภาพการณ์การฝึกอบรมมาส่งเป็นการบ้านในสัปดาห์หน้า 1 เหตุการณ์

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 7

สรุปการฝึกอบรม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมทบทวนถึงกิจกรรมที่นักศึกษาได้ฝึกอบรมไปตั้งแต่การฝึกอบรมแบบต่อเนื่องจนกระทั่งการฝึกเป็นรายสัปดาห์ รวมทั้งการฝึกสังเกตเพื่อหาหลักฐานประกอบการลงสรุป ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญของครูวิทยาศาสตร์ นอกสภาพการณ์ฝึกอบรมที่นักศึกษาบันทึกส่งเป็นประจำ

2. ผลของการที่นักศึกษาได้รับและประจักษ์ด้วยประสบการณ์ตรงของนักศึกษาเอง คงจะทำให้นักศึกษาเข้าใจและตระหนักถึงคุณค่าของคุณลักษณะที่ประกอบกันเพื่อเป็นครูที่มีคุณภาพ และขอให้นักศึกษาฝึกฝนตนเองในการนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพื่อสั่งสมคุณลักษณะที่จะสร้างความสำเร็จให้กับตนเอง และเกื้อกูลเด็กนักเรียนให้มีคุณภาพต่อไป

3. ให้นักศึกษาเขียนสิ่งที่นักศึกษานักศึกษาได้รับจากการเข้ารับการฝึกอบรมนี้

4. ให้นักศึกษาตอบแบบวัดศีล สมาธิ ปัญญา

5193

ประวัติผู้เขียน

นางเอมอร กฤษณะรังสรรค์ เกิดวันที่ 22 ธันวาคม พ.ศ.2497 ที่อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี สำเร็จการศึกษาวิทยาศาสตรบัณฑิต(ศึกษาศาสตร์) เกียรตินิยมอันดับสอง คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในปีการศึกษา 2519 สำเร็จการศึกษาปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2524 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปี พ.ศ. 2532 ปัจจุบันรับราชการที่สถาบันราชภัฏสุราษฎร์ธานี

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย