

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยในชั้นเรียน กลุ่มประชากร คือ นักศึกษาหลักสูตร ครุศาสตร์บัณฑิต สาขาชีววิทยา ชั้นปีที่ 4 จำนวน 21 คนที่กำลังเรียนวิชาวิธีสอนชีววิทยา 1 และ วิชาทดลองสอน 1 (ซึ่งมีคาบเรียนยาวนานถึง 5 ชั่วโมงติดต่อกัน) มีระยะเวลาการทำกิจกรรม จิตตปัญญาศึกษาติดต่อกัน 7 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ กิจกรรมทางจิตตปัญญาศึกษา จำนวน 14 กิจกรรม กิจกรรมต่าง ๆ ผู้วิจัยประยุกต์มาจากกิจกรรมที่มีผู้คิดไว้ก่อนแล้ว และได้เลือก กิจกรรมให้สอดคล้องกับแนวของรูปแบบปฏิบัติของจิตตปัญญาศึกษาตามแนวคิดของ Center for Contemplative Mind in Society ซึ่งเป็นแนวปฏิบัติของแต่ละวิธีด้วยการผ่านกิจกรรมต่าง ๆ กัน ดังนั้นกิจกรรมที่ให้นักศึกษาทำจึงแทรกอยู่ในการเรียนการสอนตามปกติ เนื่องจากลักษณะของ กิจกรรมมีความหลากหลาย บางกิจกรรมจึงทำเมื่อเริ่มต้นบทเรียน บางกิจกรรมแทรกอยู่ระหว่าง เวลาเรียน และบางกิจกรรมทำเมื่อเสร็จเนื้อหาหลักของการเรียนการสอนในวันนั้น ๆ ผู้วิจัยแสดง ลำดับของกิจกรรมไว้ในวิธีทำกิจกรรมแต่ละสัปดาห์ รายละเอียดของแต่ละกิจกรรมปรากฏใน ภาคผนวก ก (คู่มือกิจกรรมทางจิตตปัญญาศึกษา)

วิธีทำกิจกรรม

ในแต่ละสัปดาห์ผู้วิจัยกำหนดกิจกรรมไว้ล่วงหน้าโดยพิจารณาจากลักษณะของ กิจกรรมและความพร้อมของนักศึกษา บางกิจกรรมอาจมีการทำซ้ำในสัปดาห์ถัดไปทั้งนี้เพราะ เกี่ยวเนื่องกับบทเรียน อุปสรรคต่าง ๆ ระหว่างที่ทำกิจกรรม หรือเป็นความต้องการของนักศึกษา

ก่อนลงมือทำกิจกรรมผู้วิจัยจะอธิบายวิธีทำกิจกรรม กฎเกณฑ์ ข้อจำกัด และข้อควร ระวังให้นักศึกษาทราบ กฎสำคัญของกิจกรรมที่เข้าเดือนทุก ๆ สัปดาห์ก่อนเริ่มทำกิจกรรมนั้น ๆ คือ ในขณะที่กำลังทำกิจกรรมให้นักศึกษาจับความรู้สึกของตนเองอยู่ตลอดเวลา เมื่อทำกิจกรรมเสร็จ แล้วผู้วิจัยจะใช้คำถามนำในการอภิปรายกลุ่มจนนักศึกษาร่วมกันสรุปแก่นของกิจกรรมเป็นคำพูด

ได้ ผู้วิจัยกำหนดให้นักศึกษาเขียนรายงานเป็นการบ้านแล้วนำมาส่งในคาบเรียนในสัปดาห์ถัดไป ผู้วิจัยอ่านรายงานของนักศึกษา วิเคราะห์ผลงานเป็นรายบุคคล ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 3 เป็นต้นไปผู้วิจัยนำผลงานที่มีข้อบกพร่องไปชี้แจงให้นักศึกษาทราบโดยไม่มีภาระบุชื่อเพื่อเป็นประเด็นให้นักศึกษาพัฒนาความรู้ด้านการเขียนรายงานและด้านภาษาไทยต่อไป

ในขณะที่นักศึกษาทำกิจกรรม ผู้วิจัยสังเกต จดบันทึกและประเมินพฤติกรรมของนักศึกษาตลอดที่มีการเรียนการสอน

สัปดาห์ที่ 1 ก่อนเริ่มทำการทำกิจกรรมทางจิตปัญญาศึกษา ผู้วิจัยทำการสำรวจความคิดของนักศึกษาด้วยการสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาทั้งกลุ่มด้วยวาจาในการเลือกที่นั่งในห้องเรียน เพื่อประเมินว่านักศึกษามีความสามารถบอกเหตุผลของตนเองในการเลือกที่นั่งหรือไม่ อธิบายได้มากน้อยเพียงใด จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการเรียนการสอนตามปกติ คือ การวางวินัยในชั้นเรียน และข้อตกลงร่วมกันตลอดการเรียนในภาคเรียนนี้

ในสัปดาห์แรกนี้มีการทำกิจกรรมจิตปัญญาศึกษา 3 กิจกรรมต่อเนื่องกัน คือ กิจกรรมที่ 1 หาคำตอบก่อนรู้คำถาม กิจกรรมที่ 2 หลับตาฟังเสียง และกิจกรรมที่ 3 จับคู่เล่าสู่กัน

กิจกรรมที่ 1 หาคำตอบก่อนรู้คำถาม ผู้วิจัยแจกกระดาษคำตอบแบบตัวเลือก 4 ตัวให้นักศึกษาเลือกตอบตามความพอใจ ข้อละ 1 ตัวเลือกเป็นจำนวน 15 ข้อ จากนั้นผู้วิจัยจึงอ่านคำถามให้นักศึกษาฟังทีละข้อ

กิจกรรมที่ 2 หลับตาฟังเสียง ผู้วิจัยทำเสียงที่แตกต่างกัน 4 เสียง ให้นักศึกษาทั้งห้องฟังพร้อมกัน ให้นักศึกษาวิเคราะห์ว่ารู้สึกอย่างไรเมื่อได้ยินเสียงนั้น ๆ

กิจกรรมที่ 3 จับคู่เล่าสู่กัน กิจกรรมนี้ทำ 2 รอบ นักศึกษา 2 คนจับคู่กันตามความสมัครใจ รอบแรกคนหนึ่งทำหน้าที่พูดในหัวข้อที่กำหนดเป็นเวลา 5 นาที อีกคนหนึ่งทำหน้าที่ฟัง เมื่อครบเวลานักศึกษาทั้ง 2 คนเปลี่ยนบทบาทกัน เมื่อเสร็จกิจกรรมทั้ง 2 รอบผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกของนักศึกษาขณะที่ตนเป็นผู้พูดและขณะที่ตนเป็นผู้ฟัง

เมื่อเสร็จกิจกรรมผู้วิจัยให้นักศึกษาวิเคราะห์ว่า กิจกรรมมีส่วนเกี่ยวข้องกับวิชาที่เรียนอย่างไร จากนั้นก็ดำเนินการสอนตามปกติ

สัปดาห์ที่ 2 ก่อนเริ่มการเรียนการสอนตามปกติมีการทำกิจกรรม 2 กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ 4 เรียงชื่อตามลำดับพยัญชนะ กิจกรรมที่ 5 เล่าสิ่งที่ได้ยิน และหลังจากการพักครึ่งเวลาจึงทำกิจกรรมก่อนที่จะเริ่มการเรียนการสอนในช่วงที่ 2 อีก 1 กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ 6 ร่วมกันร้องเพลง

กิจกรรมที่ 4 เรียงชื่อตามลำดับพยัญชนะ ให้นักศึกษาเข้าแถวตามลำดับพยัญชนะภาษาไทยตัวแรกของชื่อของตนเอง นำผลของกิจกรรมนี้มาเริ่มต้นในกิจกรรมที่ 5

กิจกรรมที่ 5 เล่าสิ่งที่ได้ยิน กิจกรรมนี้ทำ 2 รอบ ให้นักศึกษาที่เรียงตามลำดับแล้วจากกิจกรรมที่ 4 (เรียงชื่อตามลำดับพยัญชนะ) จะจับคู่กันและได้รับการกำหนดบทบาทและหัวข้อเรื่องทีพูดในเวลา 3 นาที ในรอบที่ 2 ให้นักศึกษาทำหน้าที่สลับบทบาทกัน

เมื่อทำกิจกรรมเสร็จแล้ว ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันวิเคราะห์ผลของกิจกรรม

กิจกรรมที่ 6 ร่วมกันร้องเพลง ผู้วิจัยสาธิตการร้องเพลง 2 เพลง คือ เพลงอภัยทาน และเพลงการให้ ให้นักศึกษาฝึกหัดร้องพร้อม ๆ กันทั้งห้อง จำนวน 3 รอบ

ผู้วิจัยให้นักศึกษาบอกความรู้สึกหลังจากที่ได้ร้องเพลง

สัปดาห์ที่ 3 ก่อนเริ่มการเรียนการสอนตามปกติ ผู้วิจัยนำรายงานที่นักศึกษานำมาส่ง และมีข้อบกพร่องไปชี้แจงให้นักศึกษาทั้งห้องทราบโดยไม่มีการระบุชื่อเจ้าของผลงานเพื่อเป็นประเด็นให้นักศึกษาพัฒนาความรู้ด้านการเขียนภาษาไทยต่อไป หลังจากนั้นเป็นการเรียนการสอนตามปกติจนกระทั่งพักครึ่งเวลา ก่อนเริ่มการเรียนการสอนในช่วงที่ 2 มีการทำกิจกรรม 2 กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ 6 (ร่วมกันร้องเพลง) ซ้ำจากสัปดาห์ที่แล้วเพื่อเป็นการผ่อนคลายและย้ำเตือนความจำ และเมื่อจบบทเรียนในช่วงที่ 2 ให้นักศึกษาเปลี่ยนเครื่องแต่งกายเพื่อทำกิจกรรมที่ 7

กิจกรรมที่ 7 ผ่อนพักตระหนักรู้ ให้นักศึกษานอนในที่สงบประมาณ 15 นาที

เสร็จกิจกรรมแล้วผู้วิจัยให้นักศึกษาบอกความรู้สึกขณะตื่นนอน

สัปดาห์ที่ 4 มีการทำกิจกรรม 3 กิจกรรม คือ ก่อนมีการเรียนการสอนตามปกติ ผู้วิจัยยังคงนำผลงานที่มีข้อบกพร่องไปชี้แจงให้นักศึกษาทั้งห้องทราบโดยไม่มีการระบุชื่อเจ้าของผลงานเพื่อเป็นประเด็นให้นักศึกษาพัฒนาความรู้ด้านการเขียนภาษาไทยต่อไป เนื่องจากสภาพห้องเรียน

ไม่เอื้ออำนวยเพราะอากาศร้อนมากและมีเสียงดังจากภายนอกมารบกวนเป็นระยะ ๆ ผู้วิจัยจึงทำกิจกรรมที่ 6 (ร่วมกันร้องเพลง) เข้าในระหว่างเวลาเรียนเพื่อเป็นการเบี่ยงเบนความรู้สึกของสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมและสร้างสมาธิใหม่ ก่อนเริ่มบทเรียนในช่วงที่ 2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาทำกิจกรรมที่ 8 ดั่งดอกไม้บาน และในช่วงสุดท้ายนักศึกษาได้เปลี่ยนเครื่องแต่งกายเตรียมตัวทำกิจกรรมที่ 7 (พ่อนักตระหนักรู้) เข้า เพราะในสัปดาห์ที่แล้วนักศึกษบางคนขาดทักษะในการควบคุมลมหายใจ

กิจกรรมที่ 8 ดั่งดอกไม้บาน ผู้วิจัยทำการสาธิตการร้องเพลงประกอบท่าทางให้นักศึกษาดู 1 รอบ ผู้วิจัยได้อธิบายความหมายของเนื้อเพลงให้นักศึกษาฟัง แล้วให้นักศึกษาทำตามพร้อม ๆ กันจำนวน 4 รอบ ให้นักศึกษาบอกความรู้สึกขณะที่กำลังร้องเพลง

สัปดาห์ที่ 5 มีการทำกิจกรรม 4 กิจกรรม คือ ก่อนมีการเรียนการสอนตามปกติ ผู้วิจัยยังคงนำผลงานที่มีข้อบกพร่องไปชี้แจงให้นักศึกษาทราบโดยไม่มีภาระข้อเพื่อเป็นประเด็นให้นักศึกษาพัฒนาความรู้ด้านการเขียนภาษาไทยต่อไป ผู้วิจัยทำการพ่อนคลายนักศึกษาด้วยการทำกิจกรรมที่ 8 (ดั่งดอกไม้บาน) เข้าจากสัปดาห์ที่แล้ว และในท้ายของการเรียนการสอนช่วงที่ 2 ได้ทำกิจกรรมใหม่อีก 3 กิจกรรมคือ กิจกรรมที่ 9 แบ่งปันความอร่อย กิจกรรมที่ 10 ขับรถ และกิจกรรมที่ 11 นอนออกกำลังกาย

กิจกรรมที่ 9 แบ่งปันความอร่อย ผู้วิจัยให้นักศึกษาทั้งห้องนั่งล้อมกันเป็นวงกลมแล้วจึงนำขนมมาให้นักศึกษา 1 ถูง อนุญาตให้นักศึกษาหยิบขนมได้ตามปริมาณที่ตนต้องการจนพอใจ แล้วส่งถูงขนมไปยังคนข้าง ๆ ที่นั่งในลำดับต่อไปจนครบทุกคน นักศึกษาทุกคนได้รับประทานขนมพร้อมกัน

เมื่อเสร็จกิจกรรมผู้วิจัยให้นักศึกษาบอกความรู้สึกขณะที่รอคอยขนม ขณะที่ได้รับขนมและขณะที่ส่งขนมไปให้เพื่อนคนข้าง ๆ

กิจกรรมที่ 10 ขับรถ นักศึกษา 2 คนจับคู่กัน กิจกรรมนี้มีการทำซ้ำกัน 2 รอบ รอบแรกคนหนึ่งทำหน้าที่เป็นคนขับอีกคนหนึ่งทำหน้าที่เป็นรถ แต่ละรอบใช้เวลา 5 นาที รอบที่ 2 นักศึกษาทั้ง 2 คนเปลี่ยนหน้าที่กัน

เมื่อเสร็จกิจกรรมผู้วิจัยให้นักศึกษาบอกความรู้สึกขณะที่เป็นคนขับและขณะที่เป็นรถ

กิจกรรมที่ 11 นอนนอกกำลังกาย ผู้วิจัยสาธิตวิธีนอนนอกกำลังกายพร้อมทั้งอธิบายวิธีทำ แล้วให้นักศึกษาทำ 5 ครั้ง

ผู้วิจัยให้นักศึกษาบอกความรู้สึกหลังการทำกิจกรรม

สัปดาห์ที่ 6 ก่อนมีการเรียนการสอนตามปกติ ผู้วิจัยยังคงนำผลงานที่มีข้อบกพร่องไปชี้แจงให้นักศึกษาทราบโดยไม่มีภาระบู้ชื่อ เพื่อเป็นประเด็นให้นักศึกษาพัฒนาความรู้ด้านการเขียนภาษาไทยต่อไป ผู้วิจัยตั้งประเด็นคำถามว่า ทำไมนักศึกษาจึงกล้าเขียนบอกความรู้สึกของตนเองให้ครูทราบ ขอให้นักศึกษาเขียนคำตอบลงในรายงาน เพื่อเป็นการย้ำเตือนและผ่อนคลายก่อนการเรียนตามปกติผู้วิจัยให้นักศึกษาร้องเพลงทบทวนเพลง 3 เพลง คือ เพลงอภัยทาน การให้และดั่งดอกไม้บาน ในท้ายคาบช่วงที่ 2 ผู้วิจัยกำหนดให้นักศึกษาทำกิจกรรมเพิ่มเติมอีก 2 กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ 12 การรวมเหรียญ และกิจกรรมที่ 13 อวนดักปลา

กิจกรรมที่ 12 การรวมเหรียญ ผู้วิจัยกำหนดให้นักศึกษาผสมสั้นมีราคาเป็นเหรียญยี่สิบห้าสตางค์และนักศึกษาผสมยาวเป็นเหรียญห้าสิบสตางค์ ให้นักศึกษาทำการรวมเงินตามที่ผู้วิจัยกำหนด 3 รอบ จึงสามารถแบ่งนักศึกษาออกเป็น 2 กลุ่ม เพื่อนำผลไปใช้ในกิจกรรมที่ 13

กิจกรรมที่ 13 อวนดักปลา กิจกรรมนี้ทำ 2 รอบ นักศึกษาถูกแบ่งเป็น 2 กลุ่มแล้วจากกิจกรรมที่ 12 (การรวมเหรียญ) นักศึกษากลุ่มแรกจะทำหน้าที่เป็นปลา นักศึกษาอีกกลุ่มหนึ่งทำหน้าที่เป็นอวน เมื่ออวนจับปลาครบหมดเป็นการสิ้นสุดรอบแรก ในรอบที่ 2 นักศึกษาทั้ง 2 กลุ่มสลับหน้าที่กัน

เมื่อเสร็จกิจกรรมผู้วิจัยให้นักศึกษาบอกความรู้สึกขณะเป็นอวนและขณะเป็นปลา

สัปดาห์ที่ 7 ก่อนมีการเรียนการสอนตามปกติ ผู้วิจัยยังคงนำผลงานที่มีข้อบกพร่องไปชี้แจงให้นักศึกษาทราบโดยไม่มีภาระบู้ชื่อเพื่อเป็นประเด็นให้นักศึกษาพัฒนาความรู้ด้านการเขียนภาษาไทยต่อไป ในสัปดาห์นี้มีการทำกิจกรรมเพียงกิจกรรมเดียวตอนท้ายคาบเรียนในช่วงที่ 2 คือกิจกรรมที่ 14 อ่านแบบมีสติ

กิจกรรมที่ 14 อ่านแบบมีสติ ผู้วิจัยกำหนดให้นักศึกษานั่งล้อมวงกัน หา อาสาสมัครมาผลัดการอ่านคำอธิษฐานที่น่าประทับใจที่ผู้วิจัยเตรียมมาให้ให้อ่านคนละ 1 ย่อหน้า นักศึกษาคนอื่น ๆ เป็นผู้นั่งฟังโดยสงบ ผู้ร่วมกิจกรรมคนต่อไปก็ทำในลักษณะนี้จนหมดข้อความ เมื่อเสร็จกิจกรรมผู้วิจัยให้นักศึกษาบอกความรู้สึกขณะที่เป็นผู้อ่านและขณะที่เป็นผู้ฟัง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยกำหนดการเก็บรวบรวมข้อมูลออกเป็น 3 ส่วนคือ สังเกตในขณะที่นักศึกษา ทำกิจกรรม อ่านรายงานหลังจากที่นักศึกษาทำกิจกรรม และสอบถามจากอาจารย์ท่านอื่นที่อยู่ใน เหตุการณ์

หลังจากที่นักศึกษาทำกิจกรรมและนำรายงานของตนมาส่งในสัปดาห์ถัดไปแล้ว ผู้วิจัยทำการกำหนดชื่อของนักศึกษาทั้ง 21 คนใหม่โดยใช้นามแฝงเป็นชื่อไม้ดอกหอมทั้งหมด 21 ชนิด และอ่านรายงานของนักศึกษาที่ละคนทุกสัปดาห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

ทำการวิเคราะห์ความรู้สึกของนักศึกษาในภาพรวมของแต่ละกิจกรรมและในแต่ละ สัปดาห์ในประเด็นดังต่อไปนี้

เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมนักศึกษาเกิดความรู้สึกในประเด็นใด และความรู้สึกมีการพัฒนาขึ้น หรือไม่ เมื่อเปรียบเทียบกับสัปดาห์ที่ 1 ผู้วิจัยกำหนดความรู้สึกไว้ 4 ประเด็นตามลำดับคือ ประเด็น แรก นักศึกษาสามารถจับความรู้สึกและรายงานว่าขณะทำกิจกรรมตนมีความรู้สึกอย่างไร สามารถ ควบคุมตนเองเมื่ออยู่ในอารมณ์หรือสถานการณ์นั้นได้หรือไม่ ประเด็นที่ 2 สิ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้ จากกิจกรรมและ/หรือสรุปกิจกรรมเป็นแก่นความรู้ ประเด็นที่ 3 นักศึกษามีแนวความคิดจะนำวิธี ทำ ผลของกิจกรรมและ/หรือความรู้ไปประยุกต์ใช้ในอนาคตหรือนำไปพัฒนาตน และประเด็น สุดท้ายนักศึกษาเกิดการปรับเปลี่ยนทัศนคติและ/หรือพฤติกรรมของตนเอง เปรียบเทียบตั้งแต่ สัปดาห์ที่ 1 จนถึงสัปดาห์ที่ 7 โดยวิธีพรรณนา และศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาในการทำ กิจกรรมที่สอดแทรกในการเรียนการสอน ซึ่งจะมีการรายงานผลความชอบหรือไม่ชอบกิจกรรมนั้น ๆ