

The Effects of Jittasuksa Activities on Empathy of Early Childhood Children

Piyanuch Sodnok¹, Siriluck Prongsantia²

Received: August 17, 2021 – Revised: February 21, 2022 – Accepted: May 9, 2022

Abstract

This experimental study investigated the effect of psychoeducational activities on the perception of others' feelings in early childhood. Thirty-six early childhood students were equally divided into experimental and control groups. The treatment was a plan to organize psychoeducation activities for 8 weeks, 40 mental educational activities with 30 minutes each, and the assessment of understanding the feelings of others after each activity. The results showed that 1) the experimental group had an increased level of understanding of the feelings of others, and 2) the experimental group had a higher understanding of others' feelings than the control group.

Keywords: Jittasuksa Activities, Empathy

¹ Corresponding Author,

Student, Human Potential Development Program, Nakhon Ratchasima Rajabhat University, 30000
nnuch534@gmail.com

² Special Education Program, Faculty of Education, Nakhon Ratchasima Rajabhat University, 30000
siriluck.p@nrru.ac.th

ผลของกิจกรรมจิตศึกษาที่มีต่อการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นของเด็ก ปฐมวัย

ปิยะนุช ชอดนอก¹ และ สิริลักษณ์ โปร่งสันเทียะ²

รับต้นฉบับ : 31 สิงหาคม 2564 – รับแก้ไข : 21 กุมภาพันธ์ 2565 – ตอบรับตีพิมพ์ : 9 พฤษภาคม 2565

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาผลของกิจกรรมจิตศึกษาที่มีต่อการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นของเด็กปฐมวัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนปฐมวัย จำนวน 36 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละเท่า ๆ กัน เครื่องมือวิจัย ประกอบไปด้วยแผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษา โดยจัดกิจกรรมทั้งหมด 8 สัปดาห์ ในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งใช้เวลา 30 นาที ใช้แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษา 40 แผน และแบบประเมินการเข้าใจความรู้สึก ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น สูงกว่าก่อนการทดลองและ 2) หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

คำสำคัญ : กิจกรรมจิตศึกษา, การเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น

¹ ผู้รับผิดชอบบทความหลัก,
นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา 30000
nnuch534@gmail.com

² สาขาวิชาการศึกษาพิเศษ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา 30000
siriluck.p@nrru.ac.th

ความเป็นมาและความสำคัญ

เด็กเป็นทรัพยากรที่สำคัญในการพัฒนาประเทศ ในช่วงปฐมวัยถือเป็นช่วงที่สำคัญควรได้รับการพัฒนาในด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคม และสติปัญญา นอกเหนือจากนี้จะต้องปลูกฝังจิตสำนึกที่ดีงาม ด้านในให้กับเด็ก ในการรู้จักแบ่งปัน ช่วยเหลือ และเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญในการที่จะทำให้เด็กอยู่ร่วมสังคมกับผู้อื่น ได้อย่างมีความสุขและเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นเป็นอีกทักษะชีวิตที่ถูกกำหนดไว้ในทักษะของผู้เรียน ในศตวรรษที่ 21 และเป็นอีกคุณลักษณะหนึ่งของผู้เรียนที่ถูกเพิ่มเข้ามาในหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย (2560) พัฒนาการด้านสังคมในเด็กปฐมวัยที่พึงมี สามารถสร้างให้เกิดได้ในเด็กก่อนวัยเรียน และสามารถเริ่มต้นการพัฒนาได้ตั้งแต่ช่วงสามปีแรกของชีวิต (พัชร จิวพัฒนกุล, 2550) ซึ่งในยุคปัจจุบันนี้ สังคมไทยได้ให้ความสำคัญในการเรียนที่เน้นด้านวิชาการ โรงเรียนจัดการเรียนการสอนที่เน้นคะแนน เป็นตัวชี้วัดความสำเร็จของนักเรียน เด็กนักเรียนมีการแข่งขันกันเพื่อแย่งชิงระดับความเก่ง จึงทำให้นักเรียนเกิดความเห็นแก่ตัว เห็นตนเองเป็นสำคัญ ไม่สนใจผู้คนรอบข้าง ขาดความเห็นอกเห็นใจ มองข้ามความรู้สึกผู้อื่น ไม่รู้จักแบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่น

การเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น หมายถึง การเข้าถึงจิตใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา รับรู้อารมณ์และทราบความต้องการของผู้อื่นผ่านทาง ภาษากาย การพูด การเข้าถึงความแตกต่าง และความต้องการระหว่างบุคคล เมื่อบุคคลมีการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น จะสามารถตอบสนองความรู้สึกผู้อื่นได้โดยการช่วยเหลือ แบ่งปัน ปล่อยวาง เสียสละบางสิ่ง การเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น เป็นสิ่งที่สร้างสัมพันธ์ให้มนุษย์อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ปิยลักษณ์ พงกษะวัน (2554) กล่าวว่า การเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นจัดเป็นทักษะทางสังคม ในการที่สร้างและรักษาความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีการเอาใจเขามาใส่ใจเรา เข้าใจความรู้สึก และความต้องการของคนอื่นรวมถึงความสามารถ ในการทำนายว่าแต่ละคนคิด รู้สึกพูดเกี่ยวกับตนเองหรือผู้อื่นอย่างไรเปรียบเทียบสัมผัสที่ 6 ที่มีแนวโน้มจะรับรู้และคาดการณ์ถึงความรู้สึกตนเองและมีความเข้าใจจิตใจผู้อื่น 2 ประการคือ 1) การเข้าใจความรู้สึกเป็นทักษะและสามารถเรียนรู้ได้ 2) เป็นส่วนจำเป็นต่อการสร้างสัมพันธ์ในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จากข้างต้นจะเห็นได้ว่า การเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นมีความสำคัญอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตของเด็กเป็นอย่างมาก หากเด็กขาดการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นจะส่งผลให้เด็ก มีความเห็นแก่ตัวและอาจส่งผลกระทบต่อผู้คน หรือสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวเด็ก นอกจากนี้อาจจะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรม เมื่อเด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่เช่นกัน ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นถึงปัญหาและสนใจที่จะส่งเสริมและพัฒนา การเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นของเด็กปฐมวัย

จากการศึกษาแนวทางในการแก้ไขปัญหา ที่จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น ของเด็กปฐมวัย คือ “กิจกรรมจิตศึกษา” ซึ่งกิจกรรมจิตศึกษาเป็นกิจกรรมหนึ่งที่มีความสำคัญ เนื่องจากกิจกรรมจิตศึกษาจะช่วยพัฒนาด้านในจิตใจของเด็กแล้ว ยังช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางภาษา การคิดและจินตนาการ การเห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่น การเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นการช่วยเหลือแบ่งปันซึ่งกันและกัน อีกทั้งยังช่วยปลูกฝังสิ่งดีงามให้กับเด็ก “กิจกรรมจิตศึกษา” จึงเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาเด็ก ให้มีหัวใจ ที่ดีงาม ให้ได้เห็นตัวเองเชื่อมอยู่กับผู้อื่น และเชื่อมอยู่กับสรรพสิ่งเคารพต่อตัวเองและสรรพสิ่ง (วิเชียร ไชยบัง, 2561) กิจกรรมจิตศึกษาที่กล่าวมานั้นสามารถนำมาประยุกต์ใช้ โดยการสอดแทรกการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้ โดยใช้สื่อการสอน เช่นนิทาน หรือ บทบาทสมมติ ที่ส่งเสริมด้านการแบ่งปัน และช่วยเหลือ เข้าไปใน

ขั้นตอนของกิจกรรม ชง, เชื่อม, ใช้ ในกิจกรรมชั้นชง นักเรียนจะได้รับข้อมูลและประสบการณ์จากการฟังนิทานและบทบาทสมมติ ที่เน้นการพัฒนาการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น โดยเน้นด้านการแบ่งปัน และการช่วยเหลือ ช่นเชื่อม นักเรียนเชื่อมความเข้าใจเดิม ใคร่ครวญ และเชื่อมความเข้าใจกับคนอื่น ๆ จากการฟังนิทาน หรือบทบาทสมมติ และตอบคำถาม ที่สะท้อนความคิดของตนเอง ช่นใช้ คือการแสดงผลออกมาเป็นชิ้นงานหรือพฤติกรรม เช่น วาดภาพตามความรู้สึกของตนเอง การแสดงบทบาทสมมติ การออกมาแสดงความคิดเห็นผ่านการเล่าเรื่องราวต่างๆ สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการใช้กิจกรรม คือ ผู้ที่นำกิจกรรมจิตศึกษาไปใช้ ควรได้รับการฝึกอบรมในการจัดกิจกรรม จากทางโรงเรียนลำปลายมาศพัฒนา เพื่อศึกษาขั้นตอนในกิจกรรมให้ถูกต้อง และเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้เรียน ซึ่งจากการศึกษา วโรชา เขตต์งูเหลือม (2562) ที่ใช้กิจกรรมจิตศึกษาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กความต้องการพิเศษ ผลที่ได้รับผู้ร่วมวิจัยมีแนวโน้มของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นทั้งสามด้าน ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข และพบว่าผู้เข้าร่วมวิจัยมีแนวโน้มของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ เพิ่มขึ้นทุกคน อาจเนื่องจากการกระบวนการจัดกิจกรรมจิตศึกษา สามารถส่งเสริมให้เกิดความพร้อมทางอารมณ์ ที่ทำให้เด็กมีพัฒนาการในด้านต่างๆ ดีขึ้น จากการศึกษาผู้วิจัยพบว่า “กิจกรรมจิตศึกษา” สามารถนำมาใช้ในการแก้ไขปัญหาและส่งเสริมความรู้ให้กับนักเรียน ผู้วิจัยจึงสนใจนำกิจกรรมจิตศึกษา มาใช้ในการพัฒนา การเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นของเด็กปฐมวัย เพื่อส่งเสริมด้านการแบ่งปันและการช่วยเหลือ

วัตถุประสงค์วิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นของเด็กปฐมวัย หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้กิจกรรมจิตศึกษาในการส่งเสริมพัฒนา การเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นในเด็กปฐมวัย ซึ่งการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น เป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิตร่วมกันในสังคม เป็น การตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ด้วยการเข้าใจ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ซึ่งสิ่งนำมาถึงการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น หากทุกคนสามารถเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นได้จะส่งผลให้ทุกคนเกิดความเสียสละ ช่วยเหลือ แบ่งปัน ในการตอบสนองความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน และได้มีนักการศึกษาได้กล่าวถึงการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นไว้ดังนี้ วิญญู พูลศรี (2531) กล่าวว่า การเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น คือการเข้าใจความรู้สึกภายในจิตใจและเรื่องราวต่างๆ ของผู้อื่นยังมีการเข้าใจความรู้สึกมากเท่าไร ก็จะเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น ทศพร ประเสริฐสุข (2543) กล่าวว่า การเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น คือ ความสามารถที่จะเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีจิตใจใฝ่บริการ และสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มนัส บุญประกอบ (2543) กล่าวว่า การเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น คือ ความสามารถที่เอาใจเขามาใส่ใจเรา ตระหนักถึงสิ่งที่คนอื่นกำลังรู้โดยไม่จำเป็นต้องมาบอกให้

ทราบในคำพูดนอกจากน้ำเสียง ท่าทาง และการแสดงออกทางสีหน้า ซึ่งปัจจัยนี้ถูกสร้างขึ้นมาจากการตระหนักรู้ตนเองที่กำลังทำให้เหมาะกับอารมณ์ของตนเองซึ่งทำให้ง่ายต่อการที่จะเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้ วิลาสลักษณ์ ชั่ววลี (2543) กล่าวว่า การเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น คือ การตอบสนองทางอารมณ์ที่เนื่องมาจากการตระหนักรู้ถึงสถานการณ์หรือสภาพอารมณ์ของอีกคนหนึ่งที่เคยคล้ายหรือเหมือนกับที่บุคคลนั้นรับรู้ว่าเขาเคยมีประสบการณ์มาก่อน รวมถึงการคำนึงถึงผู้อื่นและต้องการที่จะเข้าถึงจิตใจ เคารพในความเป็นตัวเองและผู้อื่น และผู้วิจัยได้ยึดแนวคิดของ Hoffman (1987 อ้างถึงใน ประภาพร แซ่เตียว, 2541) ที่กล่าวถึงการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นในเด็กปฐมวัย ในขั้นที่ 4 Empathy for another's life condition เป็นขั้นการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นในเด็กช่วงอายุ 5 - 6 ปี เป็นต้นไป เป็นการเกิดการเข้าใจความรู้สึกในเงื่อนไขของชีวิตบุคคล เนื่องจากเด็กวัยนี้เริ่มเกิดความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเอง และบุคคลอื่นมีความแตกต่างกัน เด็กเริ่มรู้ว่าแต่ละบุคคลมีความรู้สึกต่างๆ เช่น ความเศร้า ความไม่ภูมิใจตนเอง ไม่ได้มาจากการสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันเท่านั้น แต่เป็นเพราะสิ่งที่บุคคลนั้นมีประวัติหรือประสบการณ์ที่น่าสงสารมาตั้งแต่อดีต ไม่ใช่เกิดขึ้นเพียงปัจจุบัน ดังนั้นความรู้สึกของเด็กๆ ะยะนี้ จะเกิดขึ้นมาน้อยเพียงใดขึ้นกับการรับรู้ว่าจะมีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับสังคมมากขึ้น เด็กจะเริ่มเข้าใจกลุ่มสังคม เช่น กลุ่มด้อยโอกาสหรือชนชั้นต่างๆ ซึ่งความรู้สึกของการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นจะเป็นแรงจูงใจพื้นฐานที่ทำให้เด็กเริ่มจะเสียสละบางอย่างของตน หรือเริ่มที่จะเรียนรู้เรื่องการช่วยเหลือ ปลอดภัย แบ่งปันผู้อื่น สรุปได้ว่าการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะช่วงปฐมวัย เนื่องจากวัยนี้ต้องการการปลูกฝังจิตสำนึกที่ดีงาม เมื่อเด็กปฐมวัยมีการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น จะทำให้เด็ก เข้าใจเห็นอกเห็นใจ ช่วยเหลือแบ่งปันสิ่งต่างๆ ให้กับผู้อื่นด้วยความจริงใจ ส่งผลให้เด็กอยู่ร่วมสังคมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และเป็นพี่รักของผู้อื่น

กิจกรรมจิตศึกษา เป็นนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้นโดยโรงเรียนลำปลายมาศพัฒนา ผู้วิจัยได้ศึกษาและสนใจนำมาใช้ส่งเสริมพัฒนา การเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นของเด็กปฐมวัย โดยกิจกรรมจิตศึกษาจัดทำขึ้นโดยครูใหญ่วิเชียร ไชยบัง (2554) กล่าวว่า จิตศึกษาจัดทำขึ้นเพื่อให้เป็นแนวคิดและกระบวนการพัฒนาผู้เรียนและยกระดับความเป็นครู เพื่อการเรียนรู้และลงงามในด้านในทั้งความฉลาดทางด้านอารมณ์และความฉลาดด้านจิตวิญญาณ เริ่มต้นในปีแรกๆ นั้น กระบวนการจิตศึกษาในโรงเรียนลำปลายมาศพัฒนามีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กสงบผ่อนคลายให้อยู่ในภาวะคลื่นสมองต่ำ และให้กลับมารู้เนื้อรู้ตัวก่อนการเรียนรู้ทุกวัน โดยการเริ่มต้นในปีแรกๆ นั้นมีองค์ประกอบเพียง 2 อย่าง คือ การใช้จิตวิทยาเชิงบวก และการใช้กิจกรรมเพื่อฝึกฝนให้รู้ตัว ให้ใคร่ครวญและให้เกิดการสะท้อนคิด (reflection) ผลกระบวนการดำเนินกระบวนการและกิจกรรมจิตศึกษา พบว่าเด็กทุกคนสงบได้ง่ายขึ้น จิตใจที่สงบก็จะนำมาซึ่งการรับฟังกันได้อย่างลึกซึ้ง เกิดการใคร่ครวญได้บ่อยขึ้นรับรู้ความรู้สึกของตนเองของผู้อื่นได้ไว้ว่องไว สามารถรับรู้และเชื่อมโยงตนเองเข้ากับคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ ได้ง่ายขึ้นจนเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งความสงบและการใคร่ครวญยังสร้างการน้อมนึ่งที่ดีงามเข้าไปสู่จิตใต้สำนึก หลังจากนั้นจึงได้พัฒนากระบวนการองค์ประกอบกระบวนการและกิจกรรมขึ้นมาเป็นลำดับ จนในที่สุดเราก็พัฒนาเป็น “จิตศึกษา” ในปี พ.ศ. 2548 หลังจากโรงเรียนฯ ใช้กระบวนการจิตศึกษาเพื่อบ่มเพาะเด็กแต่ด้วยหลักการคิดและวิธีการของจิตศึกษาได้กลายเป็นเครื่องมือขัดเกลาครูไปในตัว ให้ครูเคารพในคุณค่าเป็นมนุษย์ของนักเรียนทุกคน อ่อนโยน เป็นผู้รับฟังเป็น โดยรวมครูกลายเป็นครูที่ทำให้ผู้เรียนรู้สึกปลอดภัย

ปลดปล่อยพลังการเรียนรู้ได้อย่างเต็มที่และหัวใจสำคัญของจิตศึกษา เรียกว่า กระบวนทัศน์ของจิตศึกษา ประกอบไปด้วย ฟันเฟืองสำคัญสามตัว ได้แก่ ฟันเฟืองที่ 1 การสร้างความเป็นชุมชน คือ การสร้างความเป็นชุมชนตามแนวคิดของ สิ่งแวดล้อมที่ดีจะทำให้โรงเรียนมีบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของผู้คนไม่จำเป็นต้องรู้เพื่อสร้างใหม่ แต่ทำให้สภาวะรื่นรมย์และปลอดภัยมีความสะดวกจะทำให้ใจสบายความรื่นรมย์จะนำมาสู่ความรู้สึกผ่อนคลายและสงบ ฟันเฟืองที่ 2 การใช้จิตวิทยาเชิงบวก คือ การกระทำที่ควรลด เพื่อไม่ให้เป็นการทำลายคุณค่าความเป็นมนุษย์ของเด็กๆ ซึ่งมีอยู่แล้ว ทั้งยังเป็นการลดการให้อาหารกับเมล็ดพันธุ์ที่ไม่ดีหรืออารมณ์ด้านลบ ที่อยู่ในจิตใจเด็กๆ เพื่อให้เมล็ดพันธุ์ที่ไม่ดีเหล่านี้ไม่เจริญเติบโต ลดการเปรียบเทียบ การลดการเปรียบเทียบคือเราไม่ควรเปรียบเทียบเด็กๆ ไม่ว่าจะโดยการพูดการกระทำ เพราะไม่มีใครอยากถูกเปรียบเทียบ ว่าตนเองเป็นผู้ด้อยกว่าเด็กทุกคนแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างเป็นธรรมชาติของตัวเองจึงไม่ควรเปรียบเทียบพฤติกรรม ระหว่างสองคนถ้าจะชมหรือสะท้อนพฤติกรรมที่ควรแก้ไข ควรกระทำต่อเขาโดย ตรง โดยไม่เปรียบเทียบกับผู้อื่น ลดการตีค่า การตัดสิน และการชี้โทษ เด็กทุกคนทำชิ้นงานออกมาตามศักยภาพของตนเองอย่างไม่เสแสร้ง งานที่ออกมาจะบอกถึงสิ่งที่เด็กรู้สิ่งที่เข้าใจหรือความสามารถของเด็ก ครู มีหน้าที่ต้องรู้อย่างเหลือส่วนใดบ้างที่เด็กแต่ละคนยังไม่เข้าใจ หรือยังไม่มีความสามารถเพื่อจะได้ช่วย ยกย่องเรื่องนั้นให้สูงขึ้น

คำว่า “ศักยภาพที่สูงขึ้น” ไม่ได้มีขีดจำกัด ดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องมีเกณฑ์ใดๆ มาจับในการประเมิน หรือการตัดสิน ลดการหล่อหลอมด้วยความอยากอันเป็นเงื่อนไขต่อความรักคือ เราอาจจะเคยได้ยินว่าพ่อแม่บางคนที่บอกเด็กๆ ว่าจะรักพวกเขาทำตัวดีๆ ความรักที่มีเงื่อนไขจะทำให้จิตใจแค้น ซึ่งจะนำไปสู่ความรู้สึกบีบคั้นหากไม่ได้ตั้งใจที่คาดหวัง ความอยากส่วนใหญ่มักเป็นความอยากในสิ่งที่ไม่จริงเป็นสิ่งที่คาดหวังจากการหล่อด้วยความอยากก็จะตามมาด้วยการแข่งขัน แย่งชิง และการหมกมุ่นถูกมัดด้วยความอยากนั้น ลดการสร้างภาพของความกลัว เพื่อการควบคุมลดการสร้างภาพของ ความกลัวเพื่อการควบคุม ความกลัวกระตุ้นการทำงานของสมองส่วนอะมิกดาลาทำให้เด็กเข้าสู่โหมดปกป้อง หลบหลีกจากสิ่งที่จะทำให้เจ็บปวด สิ่งคุกคาม หรือ ภัยอันตราย ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้

ฟันเฟืองที่ 3 การจัดกระทำผ่านกิจกรรม คือ 3.1) จัดกิจกรรมในคาบเวลาของ “จิตศึกษา” เป็นกิจกรรมที่มีลักษณะมุ่งเสริมสร้างพลังสงบ ให้เกิดความสงบภายในและการผ่อนคลาย เช่น ขณะทำกิจกรรมก็เปิดเสียงดนตรีที่มีลักษณะของคลื่นความถี่ต่ำ เพื่อเหนี่ยวนำคลื่นสมองของเด็กให้มีความถี่ต่ำลง การทำโยคะ เพื่อการบริหารอวัยวะภายในและเพื่อบริหารลมหายใจ ให้ได้อยู่กับลมหายใจ การทำ Body Scan เพื่อการผ่อนคลายแบบลึกและบ่มเพาะสิ่งที่ดีงามในจิตใต้สำนึก หรือแม้กระทั่งการนวดตัวเองหรือนวดกันและกันเพื่อส่งความรู้สึกต่อกัน กิจกรรมที่มุ่งให้เกิดสติ เพื่อให้เด็กได้มีความชำนาญในการกลับมาสู่ตัวได้เสมอๆ ซึ่งเป็นเครื่องมือที่จะทำให้เด็กรู้เท่าทันอารมณ์และการกระทำที่กำลังเกิดขึ้นในแต่ละขณะเพื่อจะได้รู้ว่าหยุดหรือดำเนินกิจกรรมนั้นต่อ กิจกรรมฝึกสมาธิหรือการจดจ่อ ให้เด็กมีความสามารถในการคงสมาธิได้ยาวนานเพื่อกำกับความเพียรทั้งการเรียนและการทำงานให้สัมฤทธิ์ผลกิจกรรมที่มุ่งให้เห็นความเชื่อมโยง เห็นคุณค่าของตัวเองคนอื่น หรือสิ่งอื่นตัวอย่าง กิจกรรม เช่น การสนทนากับต้นไม้ การเล่าข่าว การค้นหาคุณค่าจากสิ่งไร้ค่า การขอบคุณสิ่งต่างๆ กิจกรรมที่มุ่งให้เกิดการบ่มเพาะจิตสำนึกที่ดีงาม นิทานเรื่องเล่าเพื่อการใคร่ครวญการใช้คำที่ให้พลังด้านบวก การเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือผู้อื่น การเดิน

ทางไกล การอยู่ตามลำพังกับธรรมชาติการค้นหาค้นคว้า กำเนิด ของตัวเราและสิ่งต่างๆ การพิจารณาถึงการเปลี่ยนแปลง และความเชื่อมโยงของตัวเองและสิ่งต่างๆ กิจกรรมที่มุ่งบ่มเพาะพลังความรัก ความเมตตา เช่น การให้อภัยและกันสิ่งต่างๆ การกอด การขอบคุณกันและขอบคุณสิ่งต่างๆ การยกย่องชื่นชมความดีงามของคนอื่นๆ การร่วมกันชื่นชมศิลปะ และ 3.2) กิจกรรม การบูรณาการในศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับจิตศึกษาในหน่วยการเรียนรู้หลัก (วิเชียร ไชยบัง, 2554) การเรียนรู้จักรวาลวิทยา (Cosmology) ตัวเราเล็กนิดเดียวโลกเราเล็กนิดเดียวได้ เรียนรู้ประวัติศาสตร์จักรวาล ประวัติศาสตร์อันแสนยาวนานของโลก และการผ่านช่วงเวลาต่างๆ ของโลก การกำเนิดสิ่งมีชีวิต และค้นหาเจตจำนงที่มีความหมายของการกำเนิดสิ่งต่างๆ รวมทั้งตัวเอง การเรียนรู้และสัมผัสสิ่งแวดล้อมลึก (Deep Ecology) เพื่อจะได้ตระหนักว่าจักรวาล หรือโลกเป็นศูนย์กลางไม่ใช่มนุษย์ สิ่งต่างๆ มีคุณค่าในตัวไม่ใช่มีคุณค่าเพราะประโยชน์ของมนุษย์ ทุกสิ่งมีประโยชน์ การนำสิ่งที่คิดว่าไม่มีประโยชน์มาสร้างประโยชน์ ในการดำรงอยู่อย่างสัมพันธ์ และเชื่อมโยงกับสิ่งต่าง ๆ อย่างเป็นหนึ่งเดียว การร่วมกิจกรรมเสริมหลักสูตร เปลี่ยนความเลวร้ายให้บริสุทธิ์ โดยหายใจเข้าเอาผิดหลายแห่งความเกลียดชังความกลัวความโหดร้ายเข้าไปหายใจออกทดแทนความชั่วร้ายเหล่านั้นด้วยความดีงามเช่นความกรุณาและอหิंसธรรม การสร้างศรัทธาต่อชีวิต หรือบางสิ่งบางอย่างที่มีความหมายต่อตนการได้ปฏิบัติงาน ศิลปะดนตรีหรือละครเพื่อการเข้าถึงความรู้สึกอันละเอียดอ่อนด้านในของมนุษย์การได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมทางสังคมการได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมทางสังคมเช่นจิตอาสาการบำเพ็ญประโยชน์ เช่น อาสาสมัครช่วยสอนหนังสือให้น้องในโรงเรียน หรือ โรงเรียนอื่น ๆ การได้ทำกิจกรรมการรับรู้และการรับ และการรับฟังอย่างลึกซึ้งที่เป็นการสื่อสารแนวราบเน้นการฟังอย่างมีคุณภาพ ไม่เน้นการตัดสิน

กระบวนการนี้จะทำให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันและเกิดปัญญาร่วมกัน การได้ทำกิจกรรมของหลักสูตรซ่อน ซึ่งไม่มีการกำหนดเป้าหมาย เวลาเครื่องมือหรือการวัดผลใด ๆ ไว้เลย เช่น งานอดิเรก การเล่นอิสระ การปะทะกับสังคมและสิ่งแวดล้อม และในแผนกิจกรรมจิตศึกษาของเด็กปฐมวัย ทางโรงเรียนสำปลายมาศพัฒนาได้นำ กระบวนทัศน์ มาใช้ในรูปแบบของขั้นตอนในกิจกรรม ซึ่งประกอบไปด้วย 1) ขั้นเตรียมเป้าหมาย ผูกการมีสติรู้ตัว 2) ขั้นกิจกรรม ประกอบไปด้วย ขั้นซิง,ขั้นเชื่อม,ขั้นใช้ เป้าหมาย เห็นความเชื่อมโยงเคารพในความแตกต่าง ผูกการมีสติรู้ตัว การมีสมาธิจดจ่อ เคารพตนเองและสรรพสิ่ง 3) ขั้นจบ เป้าหมาย เคารพคุณค่าตัวเองและผู้อื่น ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า กิจกรรมจิตศึกษา มีกระบวนทัศน์ที่สำคัญในการพัฒนาผู้เรียนโดยการสร้างพื้นที่สนามพลังบวก สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยเพื่อให้ผู้เรียนเปิดรับการเรียนรู้อย่างเต็มที่ การไม่เปรียบเทียบไม่ลดคุณค่าผู้อื่นและตนเอง และขั้นตอนของกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนสะท้อนคิดในสิ่งที่ได้เรียนรู้ทั้งประสบการณ์เดิมและประสบการณ์ใหม่ ทำให้ผู้เรียนเกิดปัญญาภายใน เชื่อมโยงตนเองและผู้อื่น รวมถึงสรรพสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวไม่ว่าจะเป็น สัตว์หรือสิ่งของผู้วิจัยจึงได้นำกิจกรรมจิตศึกษามาใช้ในการส่งเสริมพัฒนาการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นของเด็กปฐมวัยในครั้งนี้

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการพัฒนาการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นของเด็กปฐมวัย ซึ่งจากการศึกษาทฤษฎีการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น ประภาพร แซ่เตียว (2541) ได้กล่าวถึงการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นในเด็กเป็นเสมือนการสำนึกหรือการเตือนภายในความคิดของบุคคลหรือด้านจริยธรรม เด็กสามารถสวม

บทบาทและเกิดความคิดรวบยอดในความคิดความรู้สึก ซึ่ง Hoffman (1987 อ้างถึงใน ประภาพร แซ่เตียว, 2541) ได้กล่าวถึง ถ้าเด็กมีการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นก็จะเป็นแรงจูงใจพื้นฐานที่ทำให้เด็กเริ่มเสียสละบางอย่างของตน หรือเริ่มที่จะเรียนรู้เรื่องการช่วยเหลือ ปลอดภัย แบ่งปันผู้อื่น ทั้งนี้ การพัฒนาการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นครั้งนี้ได้นำกิจกรรมจิตศึกษามาประยุกต์ใช้เป็นแผนประสบการณ์ เพื่อให้เด็กปฐมวัยได้พัฒนาปัญญาภายในไปสู่ภายนอก วิธีการของจิตศึกษาจะเป็นการค่อยๆ สร้างการก่อรูปคุณลักษณะของปัญญาภายในขึ้นการฝึกฝนและการใช้ซ้ำ ๆ จะทำให้รู้ของคุณลักษณะคงตัว ปัญญาภายใน เป็นความเข้าใจต่อตัวเองทั้งในมิติทางกายภาพและมิติของพลังงานขับเคลื่อน เข้าใจต่อชีวิตและการมีชีวิตเข้าใจต่อโลก เป็นการเข้าถึงการอยู่อย่างมีเจตจำนงอยู่เป็นหนึ่งเดียว อยู่อย่างมีความหมายทั้งต่อตัวเองและสรรพสิ่งเกี่ยวข้องเนื่องกับการดำเนินชีวิตให้อยู่ได้หรืออยู่อย่างมีคุณภาพ ดังนั้นผู้วิจัยเลือกใช้ กิจกรรมจิตศึกษา โดยมีขั้นตอนการทำกิจกรรมดังนี้ 1) ขั้นเตรียม 2) ขั้นกิจกรรม ชง เชื่อม ไข่ 3) ขั้นจบ (วิเชียร ไชยบัง, 2561)

สมมุติฐานการวิจัย

1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นสูงกว่ากลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการวิจัย

กิจกรรมจิตศึกษาที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มุ่งเน้นการพัฒนาให้นักเรียนปฐมวัยเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น โดยผู้วิจัยมีขั้นตอนการสร้างกิจกรรมในการทดลองดังนี้

1. ศึกษากิจกรรมตำราเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมจิตศึกษา
2. กำหนดแนวทาง และสร้างแผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย นิยามศัพท์เฉพาะ และความเหมาะสมกับนักเรียนปฐมวัย ซึ่งแผนกิจกรรมจิตศึกษามีองค์ประกอบที่สำคัญคือ ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ชง เชื่อม ไข่ ขั้นจบ
3. นำแบบวัดแผนการวัดกิจกรรมจิตศึกษาที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบหาความถูกต้อง ความเหมาะสม ความสอดคล้องของวัตถุประสงค์ เนื้อหา และกิจกรรม โดยหาความสอดคล้องระหว่างข้อความแต่ละข้อกับวัตถุประสงค์ตั้งแต่ .66 ขึ้นไปทุกข้อ
4. นำแผนการวัดกิจกรรมจิตศึกษามาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ จากผู้เชี่ยวชาญ ด้านกิจกรรมจิตศึกษา จำนวน 3 ท่าน
5. นำแผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มละ 10 คน เพื่อพิจารณาความยากง่ายลำดับขั้นตอน การใช้ภาษา เวลา ขั้นตอน และอุปกรณ์ในการทำกิจกรรม

ประชากร คือ นักเรียนชั้นอนุบาล 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนอนุบาลบ้านคุณหนูจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 6 ห้องเรียน รวมเป็น 108 คน

ตัวอย่าง คือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นอนุบาล 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนอนุบาลบ้านคุณหนูจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 2 ห้องเรียน รวม 36 คน คือห้อง 3/2 จำนวน 18 คน และห้อง 3/5 จำนวน 18 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม (cluster random sampling) แล้วจับสลากเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

การทดลอง ผู้วิจัยกำหนดแบบแผนการทดลอง randomized control group pretest-posttest design ซึ่งมี 3 ระยะ คือ **การดำเนินการระยะก่อนการทดลอง** 1) นำหนังสือขอความอนุเคราะห์ดำเนินการทดลองจากบัณฑิตวิทยาลัยถึงผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลบ้านคุณหนู จังหวัดนครราชสีมา เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลนักเรียน 2) ผู้วิจัยทำแบบประเมินการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นของเด็กปฐมวัย ก่อนการทดลองแล้วจับสลากแบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ซึ่งก่อนการทดลองทั้งสองกลุ่มมีคะแนนการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นไม่แตกต่างกัน โดยทดสอบค่าที่ **การดำเนินการระยะทดลอง** ผู้วิจัยเริ่มดำเนินการทดลอง โดยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรม 8 สัปดาห์ ครั้งละ 30 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม **การดำเนินการระยะหลังการทดลอง** ผู้วิจัยและผู้ช่วยทำแบบประเมินการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นของเด็กปฐมวัยหลังการทดลอง และรวบรวมคะแนนการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เพื่อวิเคราะห์ข้อมูล

เครื่องมือรวบรวมข้อมูล ในการวิจัยครั้งนี้เป็นเครื่องมือที่ใช้วัดการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น ได้แก่ แบบประเมินการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นของเด็กปฐมวัย เป็นแบบประเมินที่ผู้อื่นที่สร้างขึ้นเป็นแบบบันทึกคะแนน (scoring rubrics) ซึ่งเป็นมาตรประเมินค่า 4 ระดับ มีข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือด้านการแบ่งปัน และ ด้านการช่วยเหลือ ด้านละ 5 ข้อ การตรวจสอบคุณภาพแบบประเมิน โดยการใช้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบหาความถูกต้อง ความเหมาะสม ความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามศัพท์ปฏิบัติการ และตรวจสอบแบบประเมินการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นเป็นรายข้อ จากนั้นผู้วิจัยจึงนำค่าคะแนนความถี่ผู้เชี่ยวชาญมาวิเคราะห์ คำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อบ่งชี้ในแบบวัดนิยามศัพท์ ตั้งแต่ .66 ขึ้นไปทุกข้อ ก่อนนำแบบประเมินไปเก็บข้อมูลจริง

การวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบไปด้วย 1) วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2) เปรียบเทียบคะแนนการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น ก่อนและหลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าที่แบบวัดกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระจากกัน (dependent samples t-test) เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อ 1 และ 3) เปรียบเทียบคะแนนการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยทดสอบค่าที่แบบกลุ่มตัวอย่างเป็นอิสระจากกัน (independent samples t-test) เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อ 2

ผลการวิจัย

ผลเปรียบเทียบคะแนนการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น ก่อนและหลังทำกิจกรรมจิตศึกษาที่มีการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นของเด็กปฐมวัย พบว่า การเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 1.24 ภายหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 2.85 เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลอง พบว่าหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) และขนาดอิทธิพล .57 ซึ่งเป็นอิทธิพลขนาดปานกลาง รายละเอียดดังตาราง 1

ตาราง 1 ผลการเปรียบเทียบการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นของเด็กปฐมวัยกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง ($N = 18$)

ระยะ	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>Cohen's d</i>
หลังการทดลอง	1.24	0.06	22.58	<.001	.57
ก่อนการทดลอง	2.85	0.29			

ผลเปรียบเทียบคะแนนการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังใช้กิจกรรมจิตศึกษาที่มีต่อการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นของเด็กปฐมวัย พบว่า หลังการทดลอง การใช้กิจกรรมจิตศึกษาที่มีต่อการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นของเด็กปฐมวัยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 2.85 สำหรับนักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย 2.36 เมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของทั้งสองกลุ่ม พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) และมีขนาดอิทธิพลเท่ากับ 7.69 ซึ่งเป็นอิทธิพลขนาดปานกลางค่อนข้างสูง รายละเอียดดังตาราง 2

ตาราง 2 ผลการเปรียบเทียบการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นของเด็กปฐมวัยหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ($n_{ควบคุม} = n_{ทดลอง} = 18$)

ระยะ	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>Cohen's d</i>
กลุ่มควบคุม	1.24	0.06	22.58	<.001	7.69
กลุ่มทดลอง	2.85	0.29			

อภิปรายผลการวิจัย

1. หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น สูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงว่ากิจกรรมจิตศึกษาสามารถพัฒนาการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นของเด็กปฐมวัยได้ ทั้งนี้เพราะนักเรียนได้รับกิจกรรมจิตศึกษาที่ช่วยส่งเสริมการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น การเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นนั้นจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อ

นักเรียนได้ร่วมความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับ ทศพร ประเสริฐสุข (2543) และ วิเชียร ไชยบัง (2554) สรุปได้ว่า กิจกรรมจิตศึกษาสามารถทำให้นักเรียนมีการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นสูงขึ้น เนื่องจากกิจกรรมจิตศึกษาตามขั้นต่างๆ ประกอบไปด้วยขั้นของกิจกรรมที่สำคัญ 1) ขั้นเริ่มคือการฝึกกำกับสติ ทำให้นักเรียนมีสมาธิเปิดรับการเรียนรู้ ทำให้นักเรียนสนใจในสิ่งที่กำลังทำอยู่ได้ดีขึ้น 2) ขั้นกิจกรรมหลักประกอบไปด้วย ขั้นขง,ขั้นเชื่อม,ขั้นใช้ นักเรียนได้เชื่อมโยงประสบการณ์เดิมเข้ากับประสบการณ์ใหม่และการตอบคำถามในกิจกรรมสามารถทำให้นักเรียนเชื่อมโยงเรื่องราวต่างๆ ในการเรียนรู้จักจำได้ดีเพราะนักเรียนได้ผ่านกระบวนการคิด วิเคราะห์หาตอบด้วยตนเองจากคำถามในกิจกรรม และยังได้ความคิดใหม่จากความคิดเห็นของเพื่อนๆ ทำให้นักเรียนมีแนวคิดใหม่ๆ เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในขั้นใช้นักเรียนได้สะท้อนความคิดของนักเรียนออกมา โดยผ่านการวาดภาพ การเล่าเรื่องราว และบทบาทสมมติ และ 3) ขั้นจบ เป็นการขอบคุณมอบพลังบวกคำพูดเพิ่มพลังให้กันและกัน นักเรียนได้เคารพเห็นคุณค่าผู้อื่นและตนเอง หลังจากทำกิจกรรมส่งผลให้นักเรียนมีการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นสูงขึ้น

2. หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2 แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมจิตศึกษา สามารถพัฒนาการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นของเด็กปฐมวัยได้ ซึ่งขั้นตอนนี้ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนอย่างเป็นระบบ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ 1 กิจกรรมเริ่มต้น เป็นการฝึกสมาธิให้มีสติให้กลับมาอยู่กับสิ่งที่ทำ เช่น กำหนดลมหายใจ รับรู้การเคลื่อนไหวของนิ้วหรือมือ ผู้วิจัยจะทำร่วมกับนักเรียนเพื่อสร้างความไว้วางใจและรู้สึกผ่อนคลายก่อนเริ่มทำกิจกรรม 2.กิจกรรมหลัก เป็นกิจกรรมที่มีเป้าหมายชัดเจน เพื่อให้เห็นสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไปในตัวตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพซึ่งกันและกันในขั้นนี้ ประกอบด้วย ขั้นย่อย ๆ ที่เป็น Active learning 3 ขั้นตอน คือ ขั้นขง ขั้นเชื่อม ขั้นใช้ ขั้นขงเป็นการรับรู้ข้อมูลใหม่ ขั้นเชื่อม เกิดการใคร่ครวญเชื่อมความเข้าใจเดิมและเชื่อมความเข้าใจกับคนอื่น ขั้นใช้ เป็นการแสดงผลงานออกมาเป็นชิ้นงาน 3. กิจกรรมจบ ให้ทุกคนได้มีโอกาสขอบคุณคนอื่นสิ่งต่างๆ และให้ Empower (เพิ่มพลัง) ให้กันและกัน

สรุปได้ว่า การใช้กิจกรรมจิตศึกษา ทำให้นักเรียนมีคะแนนการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นสูงขึ้น และจากงานวิจัยต่างๆ สามารถสรุปได้ว่า “กิจกรรมจิตศึกษา” ส่งผลต่อการส่งเสริมพัฒนาการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นของนักเรียนได้ เนื่องจากกระบวนการและขั้นตอนสำคัญของกิจกรรมจิตศึกษา ทำให้นักเรียน เกิดปัญญาภายใน รู้ตัวรู้ตน คิดใคร่ครวญ เชื่อมโยงตนเองและผู้อื่น เคารพคุณค่าของสิ่งต่างๆ นอบน้อมต่อสรรพสิ่ง ไม่ว่าจะเป็น ผู้คน สัตว์ สิ่งของ สิ่งแวดล้อม ฯลฯ และยังส่งผลให้นักเรียน ใส่ใจความรู้สึก ร่วมความรู้สึกของผู้อื่นผ่านเหตุการณ์ต่างๆ อย่างจริงใจ ไม่ตัดสินผู้อื่นตามความคิดตน เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม ซึ่งหากนักเรียนมีการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น ก็จะเป็นแรงจูงใจพื้นฐานที่ทำให้นักเรียนเสียสละสิ่งของบางสิ่ง ช่วยเหลือผู้อื่นอย่างจริงใจ และแบ่งปันสิ่งของต่างๆ ให้ผู้อื่นมีความสุข มีสภาวะจิตใจดีขึ้น

ข้อเสนอแนะการวิจัย

การเลือกอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมควรคำนึงถึงช่วงวัย เป็นอุปกรณ์ที่ทำได้ง่ายเน้นสิ่งของที่หาได้จากสิ่งรอบตัว หรือสิ่งที่หาได้ตามธรรมชาติเพื่อนำมาใช้ในการแบ่งปัน ในช่วงขั้นเชื่อมควรปรับ

คำถามให้เหมาะกับอายุของนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงกับประสบการณ์เดิมได้อย่างเต็มที่ และควรจะเป็นคำถามที่นักเรียนสามารถตอบได้ตรงประเด็น

สำหรับการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษานำกิจกรรมจิตศึกษาไปใช้พัฒนาด้านอื่นเช่นด้านจิตอาสาเนื่องจากกิจกรรมจิตศึกษาเหมาะกับการประยุกต์ให้เข้ากับการทำกิจกรรมและมีแบบแผนขั้นตอนอย่างชัดเจน และควรมีการศึกษานำกิจกรรมจิตศึกษาที่มีต่อการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นไปใช้กับนักเรียนระดับชั้นอนุบาล 1 และอนุบาล 2 ด้วย เนื่องจากเด็กนักเรียนในช่วงปฐมวัยเป็นวัยที่ต้องการปลุกฝังในการเห็นคุณค่าผู้อื่นและสิ่งของ รู้จักช่วยแบ่งปัน และเป็นการเตรียมความพร้อมให้นักเรียนเข้าใจกิจกรรมจิตศึกษาอย่างลึกซึ้งอย่างต่อเนื่อง

รายการอ้างอิง

- ทศพร ประเสริฐสุข. (2543). ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา. *วารสารการแนะแนว และจิตวิทยาการศึกษา*, 2(3-4), 8-19.
- ปิยลักษณ์ พงกษะวัน. (2554). *การศึกษาองค์ประกอบและพัฒนาจิตสาธารณะของเด็กปฐมวัย ด้วยรูปแบบการเรียนการสอน MADE* [ปริญญาานิพนธ์ระดับดุสิตบัณฑิตที่ไม่ได้เผยแพร่]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มนัส บุญประกอบ. (2543). อีคิวกับภาวะผู้นำบางประเด็น. ใน อัจฉรา วิสาลักษณ์ ซึ่งวัฒน์ และ อรุณ ชูชม (บรรณาธิการ), *รวมบทความวิชาการ EQ*. เดสก์ท็อป.
- วโรชา เขตต์สูงเหลือม. (2562). *ผลของกิจกรรมจิตศึกษาที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนที่มีความต้องการพิเศษ* [วิทยานิพนธ์ระดับมหาบัณฑิตที่ไม่ได้เผยแพร่]. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- วิเชียร ไชยบัง. (2554). *จิตศึกษากับการบ่มเพาะปัญญาภายใน*. สำนักพิมพ์โรงเรียนลำปลายมาศพัฒนา.
- วิเชียร ไชยบัง. (2561). *ทำไมต้องจิตศึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 6). สำนักพิมพ์โรงเรียนลำปลายมาศพัฒนา.
- วิญญู พูลศรี. (2531). *เทคนิค: จิตวิทยาการศึกษา*. คณะศึกษาศาสตร์วิทยาลัยครูเชียงใหม่ สหวิทยาลัยล้านนา.
- วิลาสลักษณ์ ชั่ววลี. (2543). การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 5(1), 37-51.

Translated Thai References

- Boonprakob, M. (2000). EQ and some issues in leadership. In A. W. Suengwat & A. Choochom (Eds.), *Collected articles in EQ*. Desktop.

- Brikshavana, P. (2011). A study of factors and development of preschool children's public mind through made instructional model (MADE) [Unpublished doctoral dissertation]. Srinakharinwirot University.
- Chaibang, W. (12018). *Why Jittasuksa?* (6th ed.). Lamplaimat Pattana School printing house.
- Chaibang, W. (2011). *Jittasuksa and cultivation of internal intelligence*. Lamplaimat Pattana School printing house.
- Chiwphathnkul, P. (2007). A program development to create a training model for enhance social skills of children with autism. *Academic Journal of Education*, 8(2), 14-15.
- Chuawanlee, W. (2000). Development of Emotional intelligence to promote work achievements, *Warasarn Phuettikammasat*, 5(1), 37-51.
- Khetngooluem, W. (2019). *The effects of Jitsuksa activities on emotional intelligence of students with special needs* [Unpublished master's thesis]. Nakhon Ratchasima Rajabhat University.
- Poonsri, W. (1988). Techniques: Counseling psychology. School of Education, Teacher College of Chiang Mai, United college of Lanna.
- Prasertsuk, T. (2000). Emotional intelligence and education, *Journal of Guidance and Educational Psychology*, 2(3-4), 8-19