

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

ผู้เชี่ยวชาญด้านการบริหารจัดการแนวการเจริญสติ

- | | |
|--|--|
| 1. พระอาจารย์สมศักดิ์ โสโรโท | เจ้าอาวาสวัดภักทันทะอาสาฬหาราม
จังหวัดชลบุรี |
| 2. ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.อำไพ สุจริตกุล | อดีตคณบดีคณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปัจจุบันทำหน้าที่ วิทยาการบรรยายธรรม
โครงการพัฒนาจิตและเจริญปัญญา |
| 3. ดร.สนอง วรอุไร | อดีตอาจารย์ประจำ คณะวิทยาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปัจจุบันทำหน้าที่
วิทยาการบรรยายธรรมและเชาวน์อารมณ์
ชมรมกัลยาณธรรม |
| 4. ดร.มารศรี กลางประพันธ์ | คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ
สกลนคร จังหวัดสกลนคร |
| 5. อาจารย์ฉวีวรรณ แสงสว่าง | ศึกษานิเทศก์ จังหวัดชลบุรี |

ผู้เชี่ยวชาญด้านเชาวน์อารมณ์

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1. นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง | กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข |
| 2. ดร.สนอง วรอุไร | อดีตอาจารย์ประจำ คณะวิทยาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปัจจุบันทำหน้าที่
วิทยาการบรรยายธรรมและเชาวน์อารมณ์
ชมรมกัลยาณธรรม |
| 3. ดร.มารศรี กลางประพันธ์ | คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ
สกลนคร จังหวัดสกลนคร |

ภาคผนวก ข
หนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย

(สำเนา)

ที่ ศธ 0513.109/2214

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ตู้ ปณ.1104 ปทฝ. เกษตรศาสตร์
จตุจักร กรุงเทพฯ 10903

24 กรกฎาคม 2549

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาววรินทิพย์ หมีแสน นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการบริหารการศึกษา ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาเขาวนอารมณ์ของครูโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ โดยใช้การบริหารจิตแนวการเจริญสติ” ภายใต้การควบคุมของ

- | | |
|--|-------------------|
| 1. อาจารย์พร้อมพิไล บัวสุวรรณ, Ph.D. | ประธานกรรมการ |
| 2. รองศาสตราจารย์ สุชาดา นันทะไชย, Ph.D. | กรรมการวิชาเอก |
| 3. อาจารย์วันทยา วงศ์ศิลปภิรมย์, Ed.D. | กรรมการวิชาการรอง |

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นครู จำนวน 70 คน ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดกับโรงเรียนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาววรินทิพย์ หมีแสน ได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในโรงเรียนดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ
(ลงชื่อ) วินัย อัจจงหาญ
(รองศาสตราจารย์วินัย อัจจงหาญ)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร.02-942-8445-50

โทรสาร. 02-942-8445 ต่อ 206

(สำเนา)

ที่ ศธ 0513.109/2214

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ตู้ ปณ.1104 ปทฝ. เกษตรศาสตร์
จตุจักร กรุงเทพฯ 10903

24 กรกฎาคม 2549

เรื่อง ขอความร่วมมือในการทดลองใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนศึกษาพนมทวน

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาววรินทิพย์ หมีแสน นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการบริหารการศึกษา ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาเขาวน้อารมณ์ของครูโรงเรียนศึกษา สงเคราะห์ โดยใช้การบริหารจิตแนวการเจริญสติ” ภายใต้การควบคุมของ

- | | |
|--|----------------|
| 1. อาจารย์พร้อมพิไล บัวสุวรรณ, Ph.D. | ประธานกรรมการ |
| 2. รองศาสตราจารย์ สุชาดา นันทะไชย, Ph.D. | กรรมการวิชาเอก |
| 3. อาจารย์วันทยา วงศ์ศิลปภิรมย์, Ed.D. | กรรมการวิชารอง |

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องทำการทดลองใช้เครื่องมือวิจัย ซึ่งได้แก่ แบบวัดเขาวน้อารมณ์ กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นครู จำนวน 70 คน ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียด กับโรงเรียนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้ นางสาววรินทิพย์ หมีแสน ได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในโรงเรียนดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ
(ลงชื่อ) วินัย อัจจงหาญ
(รองศาสตราจารย์วินัย อัจจงหาญ)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร.02-942-8445-50

โทรสาร. 02-942-8445 ต่อ 206

(สำเนา)

ที่ ศธ 0513.109/2214

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ตู้ ปณ.1104 ปทฝ. เกษตรศาสตร์
จตุจักร กรุงเทพฯ 10903

24 กรกฎาคม 2549

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

กราบมนตรีการ พระอธิการสมศักดิ์ โสรโท

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาววรินทร์พิศ หมี่แสน นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการบริหารการศึกษา ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาเขาวน้อารมณ์ของครูโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ โดยใช้การบริหารจิตแนวการเจริญสติ” ภายใต้การควบคุมของ

- | | |
|--|-------------------|
| 1. อาจารย์พร้อมพิไล บัวสุวรรณ, Ph.D. | ประธานกรรมการ |
| 2. รองศาสตราจารย์ สุชาดา นันทะไชย, Ph.D. | กรรมการวิชาเอก |
| 3. อาจารย์วันทยา วงศ์ศิลปภิรมย์, Ed.D. | กรรมการวิชาการรอง |

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย จึงขอเรียนเชิญพระคุณท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยที่นิสิตสร้างขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากพระคุณท่านโปรดเป็นผู้เชี่ยวชาญดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ
(ลงชื่อ) วินัย อัจจงหาญ
(รองศาสตราจารย์วินัย อัจจงหาญ)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร.02-942-8445-50

โทรสาร. 02-942-8445 ต่อ 206

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ชุดกิจกรรมการฝึกการบริหารจิตแนวการเจริญสติ



ชุดกิจกรรมการฝึกการบริหารจิตแนวการเจริญสตินี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาชาวน์อารมณ์ของครู โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีการเจริญสติและชาวน์อารมณ์จากเอกสาร ตำราต่าง ๆ รวมถึงการมีประสบการณ์ตรงเข้าร่วมฝึกปฏิบัติและเป็นวิทยากร โครงการพัฒนาจิต กระทรวงศึกษาธิการ รายละเอียด ดังนี้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการทดลองเห็นคุณค่าของการเจริญสติ สมาธิ และได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติตลอดจนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการทดลองเป็น “ครูดี” หมายถึง มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์เห็นอกเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการทดลองเป็น “ครูเก่ง” หมายถึง มีความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ ตัดสินใจแก้ปัญหาและมีสัมพันธภาพที่ดี
4. เพื่อให้ผู้เข้ารับการทดลองเป็น “ครูที่มีความสุข” หมายถึง มีความสามารถในการภูมิใจในตนเอง พึงพอใจในชีวิตและมีความสุขทางใจ

สาระสำคัญ

การบริหารจิตแนวการเจริญสติ เป็นการฝึกเจริญสติ สมาธิตามแนวทางของสติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วย 1. การมีสติติดตามคุณภาพทางกาย 2. การมีสติติดตามคู่อารเวทนา คือ ความสุข ความทุกข์ 3. การมีสติติดตามคุณภาพของจิตใจและความคิด 4. การมีสติติดตามคู่อารมณ์ที่มากกระทบใจ ทั้งสิ่งเร้าภายนอกและภายใน โดยใช้เทคนิคการฝึก ดังนี้ 1) เพลงคุณธรรม 2) การเดินสมาธิหรือเดินจงกรม 3) การนั่งสมาธิโดยใช้เสียงเพลง 4) การฝึกการเคลื่อนไหวของฝ่ามือ 15 ท่า 14 จังหวะ 5) การเจริญสติให้ทันปัจจุบันหรือการกำหนดอิริยาบถ 6) การกอดจุดบนใบหน้า 7) การออกกำลังฝึกสติประกอบเพลง 8) ศึกษาธรรมะจากวิถีทัศน์และแถบบันทึกเสียง



ระยะเวลาดำเนินการ

ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม 8 สัปดาห์ 7 วัน แบ่งเป็น 2 ช่วง คือ ช่วงแรกระยะเวลา 8 สัปดาห์
อบรมวันจันทร์ – วันศุกร์ เวลา 15.30 – 18.30 น. ช่วงสอง ระยะเวลา 7 วัน
อบรมวันจันทร์ - วันอาทิตย์ เวลา 08.00 – 17.00 น.

ชุดกิจกรรมฝึกการบริหารจิตแนวการเจริญสติ

ประกอบด้วย 8 กิจกรรม ได้แก่

1. เพลงคุณธรรม 2. การเดินจงกรม 3. การนั่งสมาธิประกอบเพลง 4. การฝึกการเคลื่อนไหวของ
ฝ่ามือ 15 ท่า 14 จังหวะ 5. การเจริญสติให้ทันปัจจุบันหรือการกำหนดอิริยาบถ 6. การกดจุดบน
ใบหน้า 7. การออกกำลังกายฝึกสติประกอบเพลง และ 8. ศึกษาธรรมะจากวิถีทัศน์และแถบ
บันทึกเสียง รายละเอียดดังนี้

1. กิจกรรมเพลงคุณธรรม

สาระสำคัญ

เพลงคุณธรรมมีความสำคัญและมีคุณค่ายิ่งที่จะกล่อมเกลาจิตใจของมนุษย์และยัง
เป็นสิ่งเร้าให้เกิดความสนใจ ให้เกิดความตระหนักและความคิดอยากจะทำตามเสียงเพลง
บรรเลงเนื่องจากมีอารมณ์ร่วมเพราะความซาบซึ้งในสุนทรียรส อย่างไรก็ตาม การให้ผู้ปฏิบัติได้มี
โอกาสร้องเพลงคุณธรรมจะช่วยทำให้เป็นบุคคลที่มีเขavnอารมณ์ดีเนื่องจากเนื้อหาของเพลง
เกี่ยวกับการสอนให้เป็นคนดี คือรู้จักควบคุมอารมณ์ มีความรับผิดชอบ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม
เป็นคนเก่ง คือ มีแรงจูงใจในตนเอง รู้จักการตัดสินใจแก้ปัญหา มีมนุษยสัมพันธ์ และเป็นคน
มีความสุข คือ มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความสุขทางใจและพึงพอใจในชีวิต



จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ครูเกิดความซาบซึ้งในสุนทรียรสของเสียงเพลงธรรมชาติ
2. เพื่อให้ครูนำไปถ่ายทอดให้กับนักเรียนและบุคคลอื่นๆ
3. เพื่อให้ครูเป็นผู้มีอารมณ์ดี เป็นแบบอย่างที่ดีของนักเรียนและบุคคลอื่น ๆ
4. เพื่อให้ครูสามารถนำไปใช้เป็นสื่อการเรียนการสอนในรายวิชาต่างๆ ได้

เพลงคุณธรรมมี จำนวน 21 เพลง

1) ถึงกันด้วยเมตตา

เมื่อเราร่วมเรียน ร่วมฝึกด้วยกัน	ร่วมกิจกรรมสัมพันธ์ เพื่อพัฒนาจิตใจ
ได้ความรู้ รักกัน แล้วต้องจากไป	หากเราอยู่ห่างกันแสนไกล
จงส่งใจมารวมกัน ก่อนนอน สวดมนต์ ไหว้พระ	ทั้งกายและใจก็จะคลายทุกข์สุขสันต์
น้อมนำ พุทธธรรมสู่ชีวิต อย่าลืมเมื่อเรานึกถึงกัน	จิตสัมพันธ์ ด้วยเมตตา

2) เพลงพัฒนาชีวิต

สร้อย: อบรมบ่มนิสัย พัฒนาให้จิตและกายจำเริญ (ซ้ำ)	
ครูไทยว่านอนสอนง่าย	ตั้งใจมุ่งทำความดี
รักสามัคคี ประหยัด และมีเมตตา (สร้อย)	
กตัญญูรู้บุญคุณคน	ฝึกฝนวินัยกติกา
ยึดคำสัญญา ขยัน และมารยาทดี (สร้อย)	เสียสละ อ่อนน้อม ถ่อมตน
อดทนใจ กาย วชิ พร้อมทำหน้าที่ สัตย์ซื่อดีสมวัย (สร้อย)	
ครูไทย สนใจใฝ่รู้ เชิดชู ผู้กล้าหาญจริง สมာธิยัง	ไม่เห็นแก่ตัว (สร้อย)

3) เพลงดอกไม้คุณธรรม

ขอมอบดอกไม้	ดอกนี้	แด่ผู้ที่ไม่หา
จะอยู่แห่งไหน	จะใกล้จะไกล	จนสุดขอบฟ้า
ขอมอบธรรมะ	ที่บริสุทธิ์	คุณกระแสนารา
เป็นกำลังใจให้คุณ	เป็นกำลังใจให้เธอ	เป็นสิ่งเสนอให้มา
คุณธรรมทอแสง	อย่างถ้อยแรง	ศรัทธา
เป็นเปลวไฟที่ไหม้นาน	เป็นสายธารที่ชุ่มป่า	คือแผ่นฟ้าคุณธรรม
ขอมอบธรรมะ	เอาไว้	ให้เป็นเครื่องใช้ชี้นำ
ขจัดสิ่งร้าย	มุ่งมันต่อไป	ให้คลายหมองหม่น
ก้าวต่อไป	ไม่ให้สิ้นสุด	คุณกระแสนธรรม
เป็นกำลังใจให้คุณ	เป็นกำลังใจให้เธอ	เป็นสิ่งเสนอให้คุณธรรม

4) เพลงแขกบอกศีล

เห่ เฮๆ.....	ชาลามาถามว่าศีลนั้นคืออะไร		
ศีลห้าอันนั้นคือข้อห้าม	เราต้องจำเอาไว้ให้ดี		
ข้อหนึ่ง	ซึ่งห้ามฆ่าสัตว์	กักขังมัด	ตัดชีวิต
ข้อสอง	นั้นห้ามลักทรัพย์	หรือลักเอา	เจ้าของเขามี
ข้อสาม	ห้ามผิดผิวเมีย	ลูกเขยเค้านะ	รักใคร่เต็มที
ข้อสี่	นี้ห้ามพูดปด	หรือคิดคด	มุสาพาที
ข้อห้า	ห้ามดื่มสุรา	สุบกัญชา	ยาฝิ่นไม่ดี
ฮัลเลวังกา	รักษาศีลห้า	เอาไว้ให้ดี	เห่เฮ.....

5) เพลงทำวันนี้ให้ดี

ทำวันนี้ให้ดี	แล้ววันหน้า	ก็จะได้ดี
ปัจจุบันที่ฉันมีดี	เพราะฉันทำ	วันก่อนไว้ดี
ทำวันนี้ไม่ดี	แล้ววันหน้า	ก็จะไม่ดี
ปัจจุบันที่เขาไม่ดี	เพราะเขาทำ	วันก่อนไม่ดี
ใครทำของไม่ดี	ฉันไม่จำ	ตัวอย่างไม่ดี
ด้วยคนทำคนนั้นไม่ดี	เพราะเขาใจต่ำ	ทำสิ่งไม่ดี
วันนี้เป็นวันสำคัญ	เป็นวันที่ฉัน	จะต้องทำดี
พุดดีทำดีเพียรดี	ทำงานเมื่อไร	จะเป็นคุณครูที่ดี

6) เพลงวันใหม่

แดดส่องฟ้า	เป็นสัญญา	วันใหม่	พวกเราภูมิใจ
เหมือนนก	ที่ออกจากกรง	ต่างคนละบ้าน	มาเพื่อเพิ่มพลัง
เมื่อชีพเรายัง	ฝังคุณธรรมนานมา	ตื่นเถิดหนาตามสัญญาที่ให้	
แผ่นดินสดใส	สร้างคนละมือละไม้	รอยยิ้มของเธอ	
ชโลมฤทัย	ชุบชีวิตให้	เพื่อเราสร้างความคิด	

7) เพลงเพื่อน

เพื่อนเอ๋ยเรามาร่วมกัน	รังสรรค์สังคมให้สมบูรณ์
เอื้อเพื่อเมตตาเกื้อกูล	มาเพิ่มพูนน้ำใจไมตรี
เพื่อนรักเราผูกสัมพันธ์	เธอนั้นทุกคนเป็นมิตรดี
ยิ้มให้อภัยไมตรี	ยามภัยมีช่วยกันบรรเทา
รักชาติชั้นชน	มีจนั้นก็คือเพื่อนเรา
ทุกข์ยากลำบากแบ่งเบา	ไม่เอาเปรียบใครทุกคน
เพื่อนรักเรามาร่วมงาน	ประสานช่วยผู้ที่ทุกทน
ไม่หวังประโยชน์ส่วนตน	ก้าวไปบนเส้นทางความคิด (ซ้ำ)

8) เพลงสัญญาทำดี

ถึงวันต้องลาจลาจล	เราขอฝากสัญญาต่อกัน
แม้ไกลแต่ใจผูกพัน	จะรวมรังสรรค์สร้างบุญคุณเจือ
หลอมใจให้เป็นดวงหนึ่ง	เราต้องพึ่งพากันช่วยเหลือ
เหมือนเป็นน้องพี่ญาติเครือ	จะอยู่ได้เหนือนั้นไกลเพียงกาย
รักเพื่อนคงมั่น	ศรัทธาร่วมกันไม่หน่าย
ฝ่าภัยพองอันตราย	เราหญิงชายสร้างโลกร่มเย็น
สัญญาจดจำคำมั่น	เราไม่หวั่นแม้ความยากเข็ญ
ช่วยคนพ้นโศกกล้าเสีย	เราจะร่วมเป็นเพื่อนทำความดี
	(เราจะบำเพ็ญแต่ความดีเอ๋ย)

9) เพลงมารยาทไทย

มารยาท	คือเอกลักษณ์	ของไทย
ควรรักษาไว้	เป็นมรดก	ลูกหลาน
สิ่งดีของไทย	จะหมดไป	ในมิช้านาน
เพราะเรา	โพรคปราน	วัฒนธรรมที่ไม่ใช่ไทย
คิดดูเถิด	กายงาม	ด้วยมารยาท
จิตใจสะอาด	สงบ	สว่างสดใส
โลกเราต้องการ	คนที่งาม	ทั้งกายและใจ
มารยาทไทย	จงช่วยกัน	จรรโลงเอย

10) เพลงเป็นมนุษย์หรือเป็นคน

เป็นมนุษย์เป็นได้เพราะใจสูง	เหมือนหนึ่งขุมมิตีที่แววขน
ถ้าใจต่ำเป็นได้แต่เพียงคน	ยอมเสียที่ที่ตนได้เกิดมา
ใจสะอาดในสว่างใจสงบ	ถ้ามีครบควรเรียกมนุษย์
เพราะพูดถูกทำถูกทุกเวลา	เปรมปรีดาคืนวันสุขสันต์จริง
ใจสกปรกมีดมัวและร้อนเร่า	ใครมีเข้าควรเรียกว่าผีสิง
เพราะพูดผิดทำผิดจิตประเวง	แต่ในสิ่งนำตัวกลัวอบาย
คิดดูเถิดใครไม่อยากตก	จงรีบยกใจตนรีบชวนขวย
ให้ใจสูงเสียได้ก่อนตัวตาย	ยอมสมหมายที่เกิดมาอย่าเชื่อนอช

11) เพลงแผ่นดินธรรมแผ่นดินทอง

ไม่มีแผ่นดินไหน	ที่จะให้ความสุขเสรี
อบอุ่นอยู่ดีกินดี	เท่าแผ่นดินนี้แผ่นดินไทย
ไม่มีแผ่นดินไหน	ร่วมใจรักใคร่ปรองดอง
พัฒนาเสริมสร้างไทยผอง	เท่าพี่น้องผองแผ่นดินไทย
พระประมุขคือขั้วชาติ	ธรรมิกราชากระเกียรติเกริกไกร
เป็นเข้าหล่อหลอมดวงใจ	ประชาธิปไตยรักษาแผ่นดิน

สุขจริงแผ่นดินนั้น
 การศึกษาอนามัยท้องถิ่น
 ทำงานให้สนุกสนาน
 ทำดีเพราะความดีล้ำ
 พระสัพพัญญูครูของโลก
 อริยสัจจจัดทุกข์ไกล
 สุขจริงแผ่นดินนั้น
 การศึกษาอนามัยท้องถิ่น

ปัจเจกนั้นพออยู่พอกิน
 ให้โลกได้ยินดีแผ่นดินทอง
 เบิกบานเพราะปฏิบัติธรรม
 ความชั่วไม่ทำน่าจิตสดใส
 พันทุกข์โศกโลกโกรธหลงไหล
 ธรรมาธิปไตยรักษาแผ่นดิน
 ศีลธรรมนั้นไฟใจถวิล
 ให้โลกได้ยินดีแผ่นดินธรรม

12) เพลงโกรธกันทำไม

โกรธกันทำไม
 ฆ่ากันทำไม
 ชาติ ศาสนา
 สามสถาบัน
 หากมีศัตรู
 คนไทยยอมพลี
 เพื่อปกป้อง
 ชาติ ศาสนา

คนไทยด้วยกัน
 คนไทยทั้งนั้น
 องค์กรทหารชั้น
 เป็นมิ่งขวัญวงประชา
 ผู้บังอาจย่ำยี
 เลือดเนื้อชีวา
 องค์กรหาราชา
 จนกว่าชีวมลาย

13) เพลงจนเงินไม่จนใจ

รักชั้นเลิศคือการเสียสละ
 น้ำใจนั้นยังมีเข้มข้น
 รักทั้งโลกมีแต่ให้ไม่หมด
 โลกโกรธหลงลดลงให้ได้
 เป็นบันไดเป็นเรือจ้าง
 รับหน้าที่ให้ดีได้เพลิน
 รักดีมากแต่จงชังชั่วเถิด
 ถึงจนนั้นก็ภูมิใจว่า

แม้เราจะแสนจน
 ถึงจะจนยากไร้
 เหลือแต่หยดน้ำใจ
 หยดหลงไหลน้ำเงิน
 เป็นหนทางให้เดิน
 ไม่มีเงินไม่ว่า
 แสนประเสริฐเหลือคุณค่า
 เราเกิดมาทำดี

14) เพลงมาลาบูชา

(สร้อย) มาลาพวงดอกไม้ มาตั้งไว้เพื่อบูชา		มาลาพวงดอกไม้ มาตั้งไว้เพื่อบูชา
บูชาคุณพระพุทธ	บูชาคุณพระพุทธ	ที่ได้ตรัสรู้มา (สร้อย)
บูชาคุณพระธรรม	บูชาคุณพระธรรม	ที่ได้นำความสุขมา (สร้อย)
บูชาคุณพระสงฆ์	บูชาคุณพระสงฆ์	ที่ดำรงพระวินัย (สร้อย)
บูชาคุณบิดา	บูชาคุณมารดา	เลี้ยงลูกมาจนเติบโตใหญ่ (สร้อย)
บูชาแต่คุณครู	บูชาแต่คุณครู	ที่อุ้มชูสอนศิษย์มา (สร้อย)
บูชาผู้มีคุณ	บูชาผู้มีคุณ	ที่เกื้อหนุนด้วยน้ำใจ (สร้อย)

15) เพลงคุณธรรม

คุณธรรม	หากประจำอยู่แห่งหนใด
จะสุขสันต์ทั่วทุกคนไป	หากดวงใจใฝ่คุณธรรม
คุณธรรม	ช่วยน้อมชำระจิตใจ
จะเป็นเขาเป็นเราหรือใคร	ต่างพอใจในคุณธรรม
คนชอบก่อกรรมทำเข็ญ	ชอบสร้างเวรและสร้างกรรม
ดวงจิตไร้คุณธรรม	ดวงใจจะจ้ำจวนวันตาย
คุณธรรม	คือสิ่งที่ทำแล้วไม่ฝืนใจ
อยากพบหาคุณธรรมเมื่อไร	สร้างสมความดีเรื่อยไป
ไม่นานคงได้เจอคุณธรรม	

16) เพลงคนดีเขามีคุณธรรม

คนดีเขามีคุณธรรม	คนเลวทรมานคุณธรรมไม่มี
คุณธรรมนั้นเป็นของดี	ถ้าหากใครมีแล้วผาสุกใจ
ใครขาดคุณธรรม	ชีวิตตกต่ำถูกหยาบรำไป
มีคุณธรรมประจำใจ	ชีวิตแจ่มใสเจริญรุ่งเรือง

17) เพลงเปิดดวงใจ

เปิดดวงใจ	โอ้ใจ	ดวงงาม
เปี่ยมคุณธรรม	คลายความหมกมุ่น	ขุ่นหมอง
สงบใจ	สะอาด	แจ่มศรี
สว่างดี	มีมี	เคื่องข้อง
เพื่อนพี่น้อง	จะเห็นแสงทอง	เรื่องกระจ่าง
ส่องสวรรค์ที่เราสรรค์สร้าง	เพราะธรรมนำทาง	ให้ใจเรา (ซ้ำ)

18) เพลงน้อมกายวาจาใจ

แม่หรือ เพื่อนจ๋า	บอกว่าจำได้หมายมั่น
ยอมรับให้คอยเตือนกัน	ล้วนสำคัญสัญญาดี
อย่าหลงหวั่นไหว	ปากใจให้ตรงถ้วนดี
อายุเพื่อน อายุพ่อ อายุพี่	หากใครไม่มีสัตย์ซื่อจริงใจ
น้อมกายเมื่อพบ	เคารพคุณครูผู้ใหญ่
มารยาทอ่อน โยนแบบไทย	ซึ่งใจน่านรักหนักหนา
ศึกษาแต่แก้ไข	ผิดไปก็ไม่เสียหน้า
สำรวมกายใจวาจา	พัฒนาสมเป็นครูดี

19) เพลงฟังตน

ฟังงานดีกว่าฟังคน	ผลของงานนั้นแหละได้ฟัง
ฟังคนเขาทำป็นปิ้ง	แสบจะซึ้งไปถึงทรวง
ยากไร้จะบอกฟังใคร	เสียน้ำใจน้ำตาจะร่วง
อย่ารอให้ใครเป็นห่วง	งานราษฎร์งานหลวงมีทำทำไป
ทำงานให้เหมือนการเล่น	สนุกให้เป็นทำงานให้ไว
เล่นกับงานไม่นานชื่นใจ	งานบันดาลให้คนหายยากจน
ฟังตนทนสู้กับงาน	แสนสำราญรับเงินเล็กบ่น
อย่ามัวนั่งรอบุญหล่น	ผู้อย่างอดทนแล้วตนจะพ้นภัย

20) เพลงงานคือชีวิต

งานคือชีวิต	ชีวิตคืองาน	บันดาลสุข
ทำงานให้สนุก	เป็นสุข	เมื่อทำงาน
ชีวิตคือ	ลมหายใจ	ใครก็รู้
ชีวิตคือ	การต่อสู้	ควรศึกษา
ชีวิตคือ	กิจการงาน	ตระการตา
ชีวิตคือ	กาลเวลา	ที่คุ้มครอง
งานคือชีวิต	ชีวิตคืองาน	บันดาลสุข
ทำงานให้สนุก	เป็นสุข	เมื่อทำงาน
ทำงาน	เพื่อนาน	บันดาลผล
ทำดี	เพื่อดี	ติดผลให้
ทำหน้าที่	เพื่อหน้าที่	อย่างจริงใจ
สร้างไท	ให้กับตัว	อย่างกลัวเกรง

21) เพลงกราวสุรา

สุรา สุรา เป็นยาผีเปรต (ฮ่า!ฮ่า!)
 เพิ่มเติมกิเลสทำคนให้ยากจน
 เดียวกั้ดกับหมาดำแม่แจ็ก
 เมมาแล้วล้มตัวทิ้งหญิงชาย

สุรา สุรา เป็นยาเสพติด (ฮ่า!ฮ่า!)
 ผลร้ายของมีก็มี ก่อให้เกิดต่อยตี...โอ๊ะร้าย

สุรา สุรา เป็นยาสกปรก
 ที่แหม่นคือผู้ก่อเวร
 เสียทรัพย์เสียสินเสียเงินทอง
 เสียชาติเสียเชื้อเสียงพญ์พันธุ์

สุรา สุรา เป็นยาผีเปรต
 ผลของการฝีกตน คืมสุราทุกคน..โอ๊ยแยะ
 ทำตัวเหมือนเด็กเสียนิสัย
 แก่ผ้าเหมือนควายอายุไม่เป็น

สุรา สุรา เป็นยาเสพติดเหมือนคืมยาพิษเข้าไปทุกที
 สุรา สุรา เป็นยาสกปรก (ฮ่า!ฮ่า!)
 ฆ่าคนทั้งโลกได้เลือดเย็น
 ก่อเกิดความลำเค็ญอื้อยทั้งบ้าน
 ทำลายมันสมองอย่างมหันต์
 ข้อสำคัญดับแข็งม่งท่งเอย



ระยะเวลา

จำนวน 53 ครั้งๆ ละ 10 – 15 นาที

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยคัดเลือกเพลงคุณธรรมที่จะร้องครั้งละ 3 เพลง จากนั้นจึงร้องเป็นตัวอย่างให้ครูฟังจำนวน 2 รอบ

ขั้นสอน

1. ผู้วิจัยให้ครูฝึกร้องเพลงคุณธรรมตามในแต่ละครั้ง จากนั้นจึงให้ทุกคนร้องเพลงพร้อมกัน
2. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มครูเป็น 2 กลุ่มใหญ่ กำหนดให้แต่ละกลุ่มช่วยกันร้องเพลง สลับกันกลุ่มละวรรคของเนื้อเพลงคุณธรรมนั้น ๆ

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้กลุ่มแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกันเกี่ยวกับเนื้อหาของเพลงคุณธรรมที่ได้ร้องในแต่ละครั้ง

การวัดและประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละครั้ง
2. ผู้วิจัยให้ครูสรุปและบันทึกผลกิจกรรมภายหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม

2. กิจกรรมการเดินจงกรม



สาระสำคัญ

การเดินจงกรม คือการควบคุมจิตให้จดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหวของกาย คือเท้า เมื่อผู้ปฏิบัติได้รับการฝึกเคลื่อนไหวของเท้าโดยมีการตามรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าทุกขณะพร้อมเปล่งวาจาเอ่ยรับรู้อิริยาบถอาการเคลื่อนไหวของเท้าอย่างต่อเนื่องและทันปัจจุบันแล้ว จะทำให้เป็นผู้มีสติว่องไว มีสมาธิดี นอกจากนี้ยังส่งผลให้เป็นผู้มีความอดทน อดกลั้นต่อสิ่งเร้าที่มากระทบได้อีกด้วย เนื่องจากการเดินจงกรมต้องอาศัยความพยายามในการควบคุมจิตให้อยู่นิ่งกับสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ ดังนั้นหากผู้ปฏิบัติได้รับการฝึกฝนต่อเนื่องและนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ ย่อมเกิดผลดีกับตนเองอย่างแน่นอนทั้งทางด้านร่างกายและทางด้านจิตใจ คือทำให้เป็นผู้มีสุขภาพแข็งแรง ไม่อ่อนแอเนื่องจากได้บริหารร่างกาย และยังเป็นผู้สามารถรับรู้ เข้าใจ และควบคุม พฤติกรรมและความต้องการของตนเองในการแสดงออกในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ครูได้เห็นคุณค่าและประโยชน์ของการฝึกเดินจงกรม
2. เพื่อให้ครูเป็นผู้ที่มีสมาธิดี สติว่องไว และสามารถควบคุมอารมณ์ได้
3. เพื่อให้ครูมีความเข้าใจในวิธีการฝึกและสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีนำไปถ่ายทอดให้แก่บุคคลอื่น ๆ ได้

การเดินจงกรมมี 6 ระยะ

- 1) ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ
- 2) ยกหนอ เขยิบหนอ
- 3) ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ
- 4) ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ
- 5) ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ
- 6) ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ

ระยะเวลา

จำนวน 60 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที (คูตารางฝึกอบรม)

การดำเนินการกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยแนะนำวิธีการเดินจงกรม 6 ระยะ ให้ครูทราบเพื่อฝึกปฏิบัติ ดังนี้
 - ระยะที่ 1 ขว้างหนอ ซ้าย้างหนอ
 - ระยะที่ 2 ขกหนอ เขียบหนอ
 - ระยะที่ 3 ขกหนอ ย่างหนอ เขียบหนอ
 - ระยะที่ 4 ขกสั้นหนอ ขกหนอ ย่างหนอ เขียบหนอ
 - ระยะที่ 5 ขกสั้นหนอ ขกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ
 - ระยะที่ 6 ขกสั้นหนอ ขกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กคหนอ
2. ผู้วิจัยขอธิบายประโยชน์ที่ได้รับจากการเดินจงกรมให้ครูทราบเพื่อสร้างแรงจูงใจให้ครูอยากร่วมกิจกรรม

ขั้นสอน

การฝึกอบรมแบ่งเป็น 2 ช่วง ช่วงแรก ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ดำเนินการ ดังนี้

1. ผู้วิจัยฝึกครูเดินจงกรมระยะที่ 1 ในสัปดาห์ที่ 1
2. ผู้วิจัยฝึกครูเดินจงกรมระยะที่ 2 ในสัปดาห์ที่ 2
3. ผู้วิจัยฝึกครูเดินจงกรมระยะที่ 3 ในสัปดาห์ที่ 3
4. ผู้วิจัยฝึกครูเดินจงกรมระยะที่ 3 ในสัปดาห์ที่ 4
5. ผู้วิจัยฝึกครูเดินจงกรมระยะที่ 4 ในสัปดาห์ที่ 5
6. ผู้วิจัยฝึกครูเดินจงกรมระยะที่ 4 ในสัปดาห์ที่ 6
7. ผู้วิจัยฝึกครูเดินจงกรมระยะที่ 5 ในสัปดาห์ที่ 7

8. ผู้วิจัยฝึกครูเดินจงกรมระยะที่ 6 ในสัปดาห์ที่ 8
9. การเดินจงกรมแต่ละครั้งใช้เวลา ครั้งละ 30 นาที

การฝึกอบรมช่วงสอง ระยะเวลาต่อเนื่อง 7 วัน ดำเนินการ ดังนี้

1. ผู้วิจัยฝึกครูเดินจงกรมระยะที่ 1 ในวันที่ 1
2. ผู้วิจัยฝึกครูเดินจงกรมระยะที่ 2 ในวันที่ 2
3. ผู้วิจัยฝึกครูเดินจงกรมระยะที่ 3 ในวันที่ 3
4. ผู้วิจัยฝึกครูเดินจงกรมระยะที่ 4 ในวันที่ 4
5. ผู้วิจัยฝึกครูเดินจงกรมระยะที่ 5 ในวันที่ 5
6. ผู้วิจัยฝึกครูเดินจงกรมระยะที่ 6 ในวันที่ 6
7. ผู้วิจัยฝึกครูเดินจงกรมระยะที่ 6 ในวันที่ 7
8. การเดินจงกรมแต่ละครั้งใช้เวลา ครั้งละ 30 นาที

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและครูร่วมกันสรุปวิธีการเดินจงกรมแต่ละระยะ
2. ผู้วิจัยสอบถามครูว่าได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากการเดินจงกรม

โดยแบ่งเป็น 2 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกายได้รับประโยชน์อะไรบ้าง และด้านจิตใจได้รับประโยชน์อะไรบ้าง

การวัดและประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละครั้ง
2. ผู้วิจัยกระทำการสัมภาษณ์ครูเกี่ยวกับการฝึกเดินจงกรมทุกสัปดาห์
3. ผู้วิจัยให้ครูบันทึกผลกิจกรรมภายหลังเสร็จสิ้นการอบรม



3. กิจกรรมการนั่งสมาธิประกอบเพลง

สาระสำคัญ



ในสภาวะปัจจุบันมนุษย์มีความเร่งรีบ และตื่นตัวอยู่ตลอดเวลาเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีสารสนเทศที่เป็นไปอย่างไม่หยุดนิ่งอย่างต่อเนื่องเกือบทุกขณะ ทำให้ส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจ คือทำให้มนุษย์เกิดความเครียดและความวิตกกังวลต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เผชิญไปแล้ว เหตุการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ และแม้กระทั่งต่อเหตุการณ์ที่ยังมาไม่ถึงก็ตาม ดังนั้นการฝึกใจให้เป็นบุคคลที่เข้มแข็งจึงเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งในการพร้อมรับกับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ด้วยเหตุนี้ การนั่งสมาธิประกอบเพลงจึงเป็นกิจกรรมหนึ่งที่จะช่วยทำให้เกิดการผ่อนคลายได้ นอกจากนี้ อริยะ สุพรรณเกษัช (2545) กล่าวว่า เสียงเพลงช่วยพัฒนาสมาธิ เขาวนอารมณ์ เขาวนปัญญา และเขาวนคุณธรรม อย่างไรก็ดี กิจกรรมการนั่งสมาธิประกอบเพลงนี้ ผู้ปฏิบัติได้รับการฝึกจิตให้เป็นสมาธิ มีสติจดจ่ออยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของท้อง ขณะเดียวกันมีสิ่งเร้าภายนอกคือเสียงเพลงเป็นอุปบายปฏิบัติช่วยให้เกิดสมาธิได้รวดเร็วยิ่งขึ้นด้วย

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ครูได้เห็นคุณค่าและประโยชน์ของการนั่งสมาธิประกอบเพลง
2. เพื่อเป็นแรงเสริมให้ครูได้รู้จักการผ่อนคลายที่ใช้เสียงเพลงเป็นตัวกระตุ้นทำให้เกิดสมาธิ และพัฒนาเขาวนอารมณ์
3. เพื่อให้ครูมีความเข้าใจในหลักการ วิธีการฝึกและนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ต่อตนเองในชีวิตประจำวันได้
4. เพื่อให้ครูมีพฤติกรรมเป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักเรียนและบุคคลทั่วไป
5. เพื่อให้ครูสามารถนำกิจกรรมการนั่งสมาธิประกอบเพลงนี้ไปถ่ายทอดให้แก่นักเรียนและบุคคลอื่น ๆ ได้

เนื้อหาการนั่งสมาธิประกอบเพลง

การนั่งสมาธิแบบพองหนอ-ยุบหนอ โดยใช้สื่อ คือ แลบบันทึกเสียงเพลง ได้แก่ 1. เพลงสันติสุข 2. เพลงสิริมงคลสมประสงค์ 3. เพลงสุขกายสุขใจเกษมสำราญ 4. เพลงพัฒนาสมรรถภาพซอฟต์แวร์ร่างกายคน 5. เพลงสมาธิ 6. เพลงจิตสื่อจิต

ระยะเวลา

จำนวน 60 ครั้งๆ ละ 30 นาที (คูตารางฝึกอบรม)

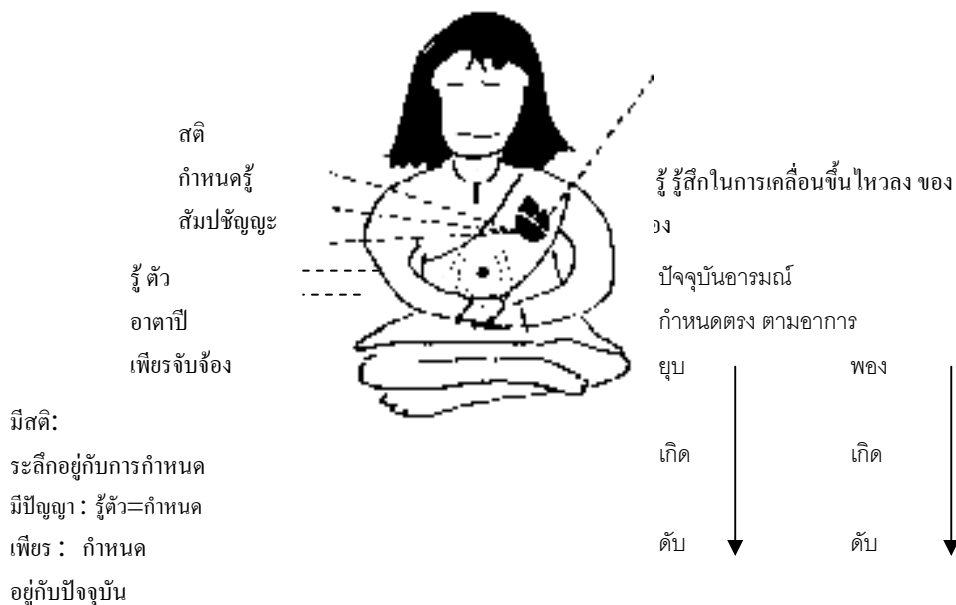
การดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยแนะนำการฝึกนั่งสมาธิประกอบเพลงกับครู โดยอธิบายว่าการนั่งสมาธิแบบพองหนอ-ยุบหนอ สิ่งสำคัญคือ ให้ผู้ปฏิบัติมีสติจดจ่ออยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของท้อง ถ้าท้องพองขึ้นกำหนดว่า “พองหนอ” ถ้าท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบหนอ” และหากมีสิ่งเร้าภายนอก อาทิ เช่น เสียงเพลงมากระทบก็ให้มีสติกำหนดรับรู้ว่า “ได้ยิน” ได้ทันปัจจุบันและพิจารณาการเคลื่อนไหวของท้องต่อไป

ขั้นตอน

ผู้วิจัยให้ครูปฏิบัติตาม ดังนี้



1. นั่งขัดสมาธิตามแบบที่ตนถนัด ตัวตั้งตรง ศีรษะตรง
2. กลับตา มือขวาทับมือซ้าย วางซ้อนกัน ไว้ที่หน้าตัก
3. ส่งใจไปรู้อาการเคลื่อนไหวของท้อง ตรงใจกลางสะดือ
4. ขณะที่ท้องพองขึ้น กำหนดว่า “พองหนอ” ขณะที่ท้องยุบลง กำหนดว่า

“ยุบหนอ”

5. ฟังแถบบันทึกเสียงเพลง (อริยะ สุพรรณเกษัช, 2545: พัฒนา I.Q. E.Q.M.Q.

และสมาธิด้วยพลังคลื่นเสียง) ดังนี้

- 1) วันจันทร์ ฟังแถบบันทึกเสียง “เพลงสันติสุข”
- 2) วันอังคาร ฟังบันทึกเสียง “เพลงสิริมงคลสมประสงค์”
- 3) วันพุธ ฟังแถบบันทึกเสียง “เพลงสุขกายสุขใจเกษมสำราญ-ไทย”
- 4) วันพฤหัสบดี ฟังแถบบันทึกเสียง “เพลงพัฒนาสมรรถภาพซอฟต์แวร์ร่างกายคน”
- 5) วันศุกร์ ฟังแถบบันทึกเสียง “เพลงสมาธิ”

- 6) วันเสาร์ ฟังแถบบันทึกเสียง “เพลงจิตสู่อจิต”
 7) วันอาทิตย์ ฟังแถบบันทึกเสียง “เพลงสมาธิ”

6. กำหนดให้นั่งสมาธิแต่ละครั้งเป็นเวลา 30 นาที

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสอบถามครูถึงการฝึกปฏิบัติการนั่งสมาธิว่ามีอาการและรู้สึกร่างกายอย่างไรบ้าง ขณะนั่งสมาธิ
2. ผู้วิจัยและครูร่วมกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการนั่งสมาธิ โดยแบ่งเป็น 2 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกายได้รับประโยชน์อะไรบ้าง และด้านจิตใจได้รับประโยชน์อะไรบ้าง

การวัดและประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละครั้ง
2. ผู้วิจัยกระทำการสัมภาษณ์ครูเกี่ยวกับการนั่งสมาธิทุกสัปดาห์
3. ผู้วิจัยให้ครูบันทึกผลกิจกรรมภายหลังเสร็จสิ้นการอบรม

4. กิจกรรมการฝึกการเคลื่อนไหวของฝ่ามือ 15 ท่า 14 จังหวะ



สาระสำคัญ

การฝึกสติ สมาธิ โดยใช้วิธีการเคลื่อนไหวของฝ่ามือ 15 ท่า 14 จังหวะ เป็นการฝึกที่มุ่งพิจารณาไปยังอาการเคลื่อนไหวของฝ่ามือ ซึ่งผู้ปฏิบัติไม่จำเป็นต้องหลับตาแต่อย่างใด เพียงใช้สติระลึกรู้ติดตามคูอาการเคลื่อนไหวของฝ่ามือแต่ละท่าๆ ปฏิบัติการเคลื่อนไหวนี้ให้มาก ไม่รีบร้อน ไม่ลั้งเลสงสัย และให้ปฏิบัติอย่างผ่อนคลายเป็นธรรมชาติเป็นปกติธรรมดา หากได้รับการฝึกอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจะทำให้เกิดสภาวะธรรมที่เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัยของธรรมชาติหรือตามความเป็นจริงในกฎพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และเมื่อผู้ปฏิบัติเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงของธรรมชาติแล้วจะทำให้เป็นผู้มีจิตใจอ่อนโยน บุคลิกภาพเข้มแข็ง และมีการประพฤติปฏิบัติตนในทางที่ดีงามเป็นแบบอย่างที่ดีของบุคคลอื่นๆ ต่อไป

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ครุมีความรู้ความเข้าใจในการฝึกสมาธิ- สติ แบบการเคลื่อนไหวของฝ่ามือ 15 ท่า 14 จังหวะ
2. เพื่อให้ครุมีทางเลือกโดยใช้วิธีการฝึกสมาธิ- สติแบบการเคลื่อนไหวของฝ่ามือ 15 ท่า 14 จังหวะไปช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดในชีวิตประจำวันของตนเอง
3. เพื่อให้ครุมีพฤติกรรมเป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักเรียนและบุคคลทั่วไป
4. เพื่อให้ครุสามารถนำกิจกรรมการฝึกสมาธิ- สติแบบการเคลื่อนไหวของฝ่ามือ 15 ท่า 14 จังหวะนี้ไปถ่ายทอดให้แก่นักเรียนและบุคคลอื่น ๆ ได้

เนื้อหากิจกรรม

การฝึกการเคลื่อนไหวของฝ่ามือ 15 ท่า 14 จังหวะ

ระยะเวลา

จำนวน 34 ครั้งๆ ละ 30 นาที (คูตารางฝึกอบรม)

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยแนะนำการฝึกการเคลื่อนไหวของฝ่ามือ 15 ท่า 14 จังหวะ ว่าเป็นการฝึกเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก จากนั้นอธิบายถึงสิ่งสำคัญว่าให้ครูมีสติตามรู้ว่าการเคลื่อนไหวของฝ่ามือแต่ละท่าแต่ละจังหวะ ให้ทำช้า ๆ ไม่ต้องรีบร้อน ไม่ต้องหลับตา

ขั้นสอน

ผู้วิจัยให้ครูปฏิบัติตาม ดังนี้ (รูปภาพประกอบ หน้า 20 - 23)

- 1) ทำเริ่มต้น ครูนั่งขัดสมาธิ วางฝ่ามือทั้งสองไว้บนหัวเข่า
- 2) ท่าที่ 2 พลิกมือขวาตะแคงขึ้น นับ 1
- 3) ท่าที่ 3 ยกมือขวาขึ้น นับ 2
- 4) ท่าที่ 4 ลดมือขวามาวางตรงหน้าท้องบริเวณสะดือ นับ 3
- 5) ท่าที่ 5 พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น นับ 4
- 6) ท่าที่ 6 ยกมือซ้ายขึ้น นับ 5
- 7) ท่าที่ 7 ลดมือซ้ายมาวางตรงหน้าท้องบริเวณสะดือ นับ 6
- 8) ท่าที่ 8 เคลื่อนมือขวาขึ้นมาวางที่หน้าอก นับ 7
- 9) ท่าที่ 9 เคลื่อนมือขวาออก นับ 8
- 10) ท่าที่ 10 ลดมือขวาลงมาไว้ที่หัวเข่า นับ 9
- 11) ท่าที่ 11 คว่ำมือขวาลง นับ 10
- 12) ท่าที่ 12 เคลื่อนมือซ้ายขึ้นมาวางที่หน้าอก นับ 11
- 13) ท่าที่ 13 เคลื่อนมือซ้ายออก นับ 12
- 14) ท่าที่ 14 ลดมือซ้ายลงมาไว้ที่หัวเข่า นับ 13
- 15) ท่าที่ 15 คว่ำมือซ้ายลง นับ 14
- 16) กำหนดให้ทำแต่ละครั้งเป็นเวลา 30 นาที

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสอบถามครูถึงการฝึกปฏิบัติว่ามีอาการและรู้สึกรู้สึอย่างไรบ้างขณะปฏิบัติ
2. ผู้วิจัยและครูร่วมกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกการเคลื่อนไหว 15 ท่า 14 จังหวะ โดยแบ่งเป็น 2 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกายได้รับประโยชน์อะไรบ้าง และด้านจิตใจได้รับประโยชน์อะไรบ้าง

การวัดและประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละครั้ง
2. ผู้วิจัยกระทำการสัมภาษณ์ครูเกี่ยวกับการฝึกการเคลื่อนไหว 15 ท่า 14 จังหวะทุกสัปดาห์
3. ผู้วิจัยให้ครูบันทึกผลกิจกรรมภายหลังเสร็จสิ้นการอบรม

5. กิจกรรมการเจริญสติให้ทันปัจจุบันหรือการกำหนดอิริยาบถ

สาระสำคัญ



การทำงานและการกระทำกิจวัตรประจำวันของมนุษย์นั้นจะมีความหมาย และมีคุณค่าอย่างมหาศาลหากรู้จักกำหนดสติ – สมาธิ ให้อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ซึ่งประโยชน์ของการเจริญสติให้ทันปัจจุบันในการดำเนินชีวิต มีดังนี้ 1. ช่วยให้การดำเนินชีวิตของคนเรายู่กับปัจจุบันมากขึ้น 2. ไม่รู้สึกเหนื่อยกับการทำงานนั้น ๆ เนื่องจากขณะทำงานจิตจดจ่ออยู่กับงานนั้นเป็นสิ่งสำคัญ และยังส่งผลให้งานที่ทำมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น 3. เป็นผู้มีความสุข มีความสงบเย็น จิตใจเบิกบาน แจ่มใส มีความตื่นตัวอยู่เสมอ 4. จิตใจจะอึมเิบ เป็นบุญเป็นกุศลอยู่ตลอดเวลา 5. ขณะมีสติกำหนดรู้อยู่ในปัจจุบัน ความทุกข์ต่าง ๆ จะลดน้อยลงเป็นลำดับจนกระทั่งในที่สุดความทุกข์จะไม่กล้ากราย และ 6. เป็นการนำธรรมะปรับใช้กับชีวิตในทางโลกได้เหมาะสมกลมกลืน อันทำให้ชีวิตเกิดความสมดุล จิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหว เป็นคุณอันใหญ่หลวงทั้งแก่ตนเองและสังคม

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ครูมีความรู้ ความเข้าใจและตระหนักถึงประโยชน์ของการเจริญสติ ให้ทันปัจจุบันอันเกิดจากการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง
2. เพื่อให้ครูนำวิธีการเจริญสติให้ทันปัจจุบันมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. เพื่อให้ครูสามารถนำวิธีการเจริญสติให้ทันปัจจุบันนี้ไปเผยแพร่กับนักเรียนและบุคคลอื่นๆ ได้
4. เพื่อให้ครูมีความตื่นตัว ใฝ่รู้อยู่เสมอ และมีสติระลึกว่ากำลังกระทำสิ่งใด รวมทั้งเป็นบุคคลแบบอย่างที่ดีของนักเรียนและบุคคลอื่น ๆ

เนื้อหา

กิจกรรมการฝึกอิริยาบถในชีวิตประจำวัน ได้แก่ 1.การกราบพระ 2.การรับประทานอาหาร 3.ตื่นนอน 4.อาบน้ำ 5.เข้าห้องสุขา 6.แต่งตัว และ 7.เข้านอน

ระยะเวลา

จำนวน 7 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยแนะนำและอธิบายการเจริญสติให้ทันปัจจุบันในชีวิตประจำวันให้แก่ครู
2. ผู้วิจัยให้ครูแบ่งกลุ่มจำนวน 7 กลุ่ม โดยให้สมาชิกนับ 1 -7 สมาชิกคนใดนับ 1 อยู่กลุ่มที่ 1, และสมาชิกคนใดนับ 7 อยู่กลุ่มที่ 7
3. สมาชิกส่งตัวแทนมาจับสลากกิจกรรมฝึกกำหนดอิริยาบถ เมื่อแต่ละกลุ่มได้รับกิจกรรมตามสลากที่ระบุไว้ให้ออกมาสาธิตหน้าห้องประชุม กำหนดเวลา 30 นาที

ขั้นสอน

1. สมาชิกครูแต่ละกลุ่มประชุมปรึกษาหารือ ดำเนินการแต่งตั้งประธาน และเลขานุการ
2. ระดมความคิดช่วยกันเขียนวิธีกำหนดการฝึกการเจริญสติการกำหนดอิริยาบถที่แต่ละกลุ่มได้รับ ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 การกำหนดอิริยาบถกราบพระ

กราบพระครั้งที่ 1: ยกมือ มานมอ พนมมอ ยกมือ ถึงมือ ลงมือ ถึงมือ ก้มมือ กราบ เหยมมอ ยกมือ มานมอ พนมมอ

กราบพระครั้งที่ 2: ยกมือ ถึงมือ ลงมือ ถึงมือ ก้มมือ กราบ เหยมมอ ยกมือ มานมอ พนมมอ

กราบพระครั้งที่ 3: ยกมือ ถึงมือ ลงมือ ถึงมือ ก้มมือ กราบ เหย่มือ
ยกมือ มามือ พนมมือ ยกมือ ถึงมือ ลงมือ มามือ พนมมือ ลงมือ วางมือ

กิจกรรมที่ 2 การกำหนดรู้อิริยาบถรับประทานอาหาร

ขณะยกมือมาจับช้อนส้อมที่จานข้าว: ยกมือ มามือ จับมือ

ขณะยื่นมือไปตักอาหาร: ยกมือ ไปมือ ตักมือ

ขณะยกอาหารใส่ปาก: ยกมือ มามือ อ้ามือ ใส่มือ เคี้ยวมือ

กิจกรรมที่ 3 การกำหนดรู้อิริยาบถตื่นนอน

ตื่นนอน อยากลืมตา ลืมตาเห็นนอน อยากลุกขึ้นนอน ขยับนอน
นั่งนอน อยากเก็บผ้าห่มนอน ยกมือ ไปมือ จับมือ นุ่มมือ พับมือ

กิจกรรมที่ 4 การกำหนดรู้อิริยาบถอาบน้ำ

อยากอาบน้ำนอน ถอด(เสื้อ)นอน แขนว (เสื้อ)นอน จับ(ขัน) ตักมือ
ยื่นมือ ยกมือ มา ราดมือ เย็นมือ พอใจมือ

กิจกรรมที่ 5 การกำหนดรู้อิริยาบถเข้าห้องสุขา

ปวดนอน อยากถ่ายนอน ขวา ซ้าย เห็นนอน ยก ไป จับ(ลูกบิดประตู)
เปิด(ประตู)นอน ปิด(ประตู)นอน ยืนนอน ขวา ซ้าย ถอด นั่งนอน

กิจกรรมที่ 6 การกำหนดรู้อิริยาบถแต่งตัว

อยากใส่ (เสื้อ)นอน เลือกนอน ชอบ หยิบนอน นุ่มนอน อยากสวมนอน
สวมนอน ตัด (กระดุม)นอน พอใจนอน

กิจกรรมที่ 7 การกำหนดรู้อิริยาบถเข้านอน

ง่วงนอน อยากนอนนอน นั่งนอน ขยับนอน (มือขวา)วางนอน เอน(ตัว)
นอน ลงนอน ถึงนอน เขยียดนอน นอนนอน อยากห่มผ้านอน ยก ไป จับ นุ่มนอน ยก มา
ห่มนอน อุ้มนอน

3. แต่ละกลุ่มสาธิตกิจกรรมการฝึกการเจริญสติการกำหนดรู้อิริยาบถใช้เวลา 30 นาที

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสุ่มตัวอย่างครู จำนวน 3 คน แสดงความคิดเห็นว่าเมื่อได้มีโอกาสฝึกกิจกรรมการเจริญสติกำหนดอิริยาบถและนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันแล้วจะส่งผลอย่างไรบ้างต่อตนเองและคนรอบข้าง
2. ผู้วิจัยและครูช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกกิจกรรมการเจริญสติกำหนดอิริยาบถทั้ง 7 กิจกรรม และกิจกรรมอื่น ๆ ที่ไม่ได้สาริตแต่จำเป็นต้องปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

การวัดและประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตการแสดงความคิดเห็นและให้ความร่วมมือช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม
2. ผู้วิจัยกระทำการสัมภาษณ์ครูเกี่ยวกับการฝึกการเจริญสติในชีวิตประจำวันทุกสัปดาห์
3. ผู้วิจัยให้ครูบันทึกผลกิจกรรมภายหลังเสร็จสิ้นการอบรม



6. กิจกรรมการกดจุดบนใบหน้า

สาระสำคัญ



การกดจุดบนใบหน้าเป็นกลวิธีหนึ่งของการฝึกสติ-สมาธิ โดยผู้ปฏิบัตินั่งขัดสมาธิหลับตา และใช้นิ้วมือคลึงบริเวณจุดต่าง ๆ บนใบหน้าและลำคอจะช่วยให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด อีกทั้งยังมีประโยชน์อื่น ๆ อีกทั้งต่อร่างกายและจิตใจ อาทิ เช่น กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตและพลังทั่วใบหน้า ลบริ้วรอยเหี่ยวย่นบนใบหน้า และบำบัดอาการปวดศีรษะ ไมเกรน ไซนัส เป็นต้น จากคุณประโยชน์ดังกล่าว เมื่อผู้ปฏิบัติได้รับการฝึกอย่างต่อเนื่องและนำไปใช้ฝึกกับตนเองในชีวิตประจำวันย่อมส่งผลให้เป็นผู้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี โดยเฉพาะบำบัดโรคความเครียดซึ่งปัจจุบันในวงการการศึกษาเป็นกันมากและนับวันจะทวีเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ครุมีทางเลือกโดยใช้การกดจุดบนใบหน้าซึ่งเป็นกลวิธีหนึ่งของการฝึกสมาธิ-สติ ให้ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดในชีวิตประจำวันของตนเองได้
2. เพื่อให้ครุมีสุขภาพร่างกายและจิตใจดี ส่งผลให้มีพฤติกรรมที่เป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักเรียนและบุคคลทั่วไป
3. เพื่อให้ครุสามารถนำกิจกรรมการฝึกสมาธิ-สติการกดจุดบนใบหน้านี้ไปถ่ายทอดให้แก่ นักเรียนและบุคคลอื่น ๆ ได้

เนื้อหา

การกดจุดบริเวณใบหน้าและลำคอ จำนวน 15 จุด

ระยะเวลา

จำนวน 34 ครั้ง ครั้งละ ประมาณ 30 นาที (คูตารางฝึกอบรม)

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยแนะนำการกดจุดบริเวณใบหน้าและลำคอ จำนวน 15 จุด และอธิบายประโยชน์ของการกดจุดให้ครูทราบเพื่อเป็นเสริมสร้างแรงจูงใจให้ครูในการฝึกปฏิบัติ

ขั้นสอน

1. ผู้วิจัยให้ครูหลับตา กดจุดแต่ละจุดบริเวณใบหน้า จุดละ 1 นาที ด้วยการนับ 1 – 80 ระหว่างกดจุด ให้หายใจลึก ๆ เป็นจังหวะ
2. ผู้วิจัยให้ครูนั่งขัดสมาธิ และทำใบหน้าตั้งตรงอยู่เสมอ
3. ผู้วิจัยชี้แนะคร่าวๆ ว่าหากรู้สึกเมื่อยมือ ให้สับดมือ จากนั้นจึงหายใจเข้าและหายใจออก จำนวน 2 – 3 ครั้ง แล้วเริ่มกดจุดใหม่ต่อไป
4. เมื่อกดครบทุกจุดแล้ว ให้นั่งสมาธิต่อไปอีกประมาณ 5 นาที
5. ใช้เวลาทั้งหมดโดยประมาณ 30 นาที

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสุ่มตัวอย่างครู จำนวน 3 คน สอบถามว่าเมื่อได้มีโอกาสฝึกกิจกรรมการกดจุดบนหน้าแล้วมีความรู้สึกอย่างไร
2. ผู้วิจัยสรุปการกดจุดบนใบหน้าให้ครูทราบว่าสามารถบำบัดอาการของโรคได้ ดังนี้ (ดูภาพประกอบ หน้า 29)

จุดต่าง ๆ สามารถบำบัดอาการ ดังนี้ (จำเนียร ช่วงโชติ, 2538)

จุดที่ 1 ปวดศีรษะ

จุดที่ 2 ไมเกรน นอนไม่หลับ

จุดที่ 3 ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตา

จุดที่ 4 ปวดศีรษะ

จุดที่ 5 เกื้องตา

จุดที่ 6 ปวดเมื่อยรอบตา

จุดที่ 7 ไช้หน้า

จุดที่ 8 วิงเวียนศีรษะ

จุดที่ 9 ลบริ้วรอยที่มุมปาก

จุดที่ 11 คลายเครียด

จุดที่ 13 คาง คอเต่งตึง

จุดที่ 15 ไอ เสียงแหบ

จุดที่ 10 ผ่อนคลายขากรรไกรล่าง

จุดที่ 12 คางเต่งตึง

จุดที่ 14 กระตุ้นไทรอยด์ส่งพลังทั่ว

ร่างกาย

การวัดและประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละครั้ง
2. ครูบันทึกผลกิจกรรมภายหลังเสร็จสิ้นการอบรม

7. การออกกำลังกายฝึกสติประกอบเพลง

สาระสำคัญ

การออกกำลังกายฝึกสติประกอบเพลงเป็นกลวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีสติ-สมาธิ อยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย เนื่องจากผู้ปฏิบัติได้มีการกำหนดอริยาบถแต่ละขณะๆ ว่ากำลังทำอะไร อาทิ เช่น “ยกมือ หงายมือ ชูมือ” เป็นต้น ขณะเดียวกันเมื่อได้ยินเสียงเพลงบรรเลง ก็สามารถกำหนด “ได้ยิน” ได้ทันปัจจุบัน การฝึกเช่นนี้จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีอายุยืนยาว และจิตใจก็เป็นสุขเพราะไม่คิดฟุ้งซ่านในขณะที่กำลังออกกำลังกายเนื่องจากมีงานทำคือ ต้องกำหนดให้ใจตามรู้คู่อการเคลื่อนไหวของร่างกายแต่ละขณะ ๆ ซึ่งหากครูได้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอแล้วจะทำให้มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี จึงย่อมส่งผลต่อบุคคลรอบข้างทำให้พลอยมีความสุข ไม่เครียดไปด้วย



จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อเป็นแรงเสริมให้ครูได้รู้จักการผ่อนคลายที่ใช้เสียงเพลงเป็นตัวกระตุ้น ทำให้เกิดสมาธิ และพัฒนาชวนอารมณ์
2. เพื่อให้ครูมีทางเลือกโดยใช้กลวิธีการออกกำลังกายฝึกสติประกอบเพลงช่วยให้เกิดสมาธิ-สติ ได้และยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดในชีวิตประจำวันของตนเอง
3. เพื่อให้ครูมีสุขภาพร่างกายและจิตใจดี ส่งผลให้มีพฤติกรรมที่เป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักเรียนและบุคคลทั่วไป
4. เพื่อให้ครูสามารถนำกิจกรรมการออกกำลังกายฝึกสติประกอบเพลงนี้ไปถ่ายทอดให้แก่ นักเรียนและบุคคลอื่น ๆ ได้

เนื้อหา

การออกกำลังกายฝึกสติ 2 ท่า และเพลงจำนวน 7 เพลง

ระยะเวลา

จำนวน 47 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที (คูตารางฝึกอบรม)

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยแนะนำท่าออกกำลังกายฝึกสติ จำนวน 2 ท่า และเพลงจำนวน 7 เพลงที่ใช้ประกอบการออกกำลังกายให้ครูทราบ

ขั้นสอน

การออกกำลังกายฝึกสติ มีขั้นตอน ดังนี้

ท่าที่ 1 พนมสูงเหนือศรีษะ

1. ผู้วิจัยให้ครูยืนตรงเท้าห่างกันประมาณ 1 คืบ แขนปล่อยตรงข้างลำตัว
2. ครูหายใจเข้าลึกๆ มือทั้งสอง กางแขนเหยียดตรงยกขึ้นจนแขนแนบหู โดยกำหนดออกเสียงว่า “หายใจเข้า ยกแขน ขึ้นเหนือ ตรงเหนือ”
3. มือพนมสูงเหนือศรีษะพลิกหลังมือชนกัน โดยกำหนดออกเสียงว่า “พนมเหนือ พลิกเหนือ”
4. กางแขนทั้งสองออก แล้วลดลงมาปล่อยลงข้างลำตัว โดยกำหนดออกเสียงว่า “กางเหนือ ลงเหนือ ปล่อยเหนือ”
5. ทำซ้ำอีก 3 ครั้ง

ท่าที่ 2 เอนกายซ้ายขวา

1. ครูยืนตรงเท้าห่างกันประมาณ 1 คืบ แขนปล่อยตรงข้างลำตัว
2. ยกแขนขวาขึ้นสูงตรง แขนแนบหู โดยกำหนดออกเสียงว่า “ยกเหนือ ขึ้นเหนือ ตรงเหนือ”

3. ใช้แขนขวาดันศรียะให้เอนไปทางซ้าย มือซ้ายแนบขาซ้ายประคองตัวไว้ โดยกำหนดออกเสียงว่า “เอนหนอ ดิ่งหนอ”
4. ศรียะดันแขนขวากลับคืนตัวตั้งตรง โดยกำหนดออกเสียงว่า “ยกหนอ ตั้งหนอ ตรงหนอ”
5. ยกแขนขวาลงปล่อยวางลงข้างลำตัว โดยกำหนดออกเสียงว่า “ลงหนอ ปล่อยหนอ”
6. ยกแขนซ้ายขึ้นสูงตรง แขนแนบหู โดยกำหนดออกเสียงว่า “ยกหนอ ขึ้นหนอ ตรงหนอ”
7. ใช้แขนซ้ายดันศรียะให้เอนไปทางขวา มือขวาแนบขาขวาประคองตัวไว้ โดยกำหนดออกเสียงว่า “เอนหนอ ดิ่งหนอ”
8. ศรียะดันแขนซ้ายกลับคืนตัวตั้งตรง โดยกำหนดออกเสียงว่า “ยกหนอ ตั้งหนอ ตรงหนอ”
9. ยกแขนซ้ายลงปล่อยวางลงข้างลำตัว โดยกำหนดออกเสียงว่า “ลงหนอ ปล่อยหนอ”

ขณะออกกำลังกายผู้วิจัยเปิดแถบบันทึกเสียงเพลง (อริยะ สุพรรณเกษัช ,2545: พัฒนา I.Q. E.Q.M.Q .และสมาธิด้วยพลังคลื่นเสียง) ดังนี้

1. วันจันทร์ ฟังแถบบันทึกเสียง “เพลงสันติสุข”
2. วันอังคาร ฟังบันทึกเสียง “เพลงสิริมงคลสมประสงค์”
3. วันพุธ ฟังแถบบันทึกเสียง “เพลงสุขกายสุขใจเกษมสำราญ-ไทย”
4. วันพฤหัสบดี ฟังแถบบันทึกเสียง “เพลงพัฒนาสมรรถภาพซอฟต์แวร์ร่างกายคน”
5. วันศุกร์ ฟังแถบบันทึกเสียง “เพลงสมาธิ”
6. วันเสาร์ ฟังแถบบันทึกเสียง “เพลงจิตสื่อจิต”
7. วันอาทิตย์ ฟังแถบบันทึกเสียง “เพลงสมาธิ”

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสอบถามครูถึงการออกกำลังกายฝึกสติประกอบเพลงว่า ได้มีการกำหนดอาการเคลื่อนไหวของร่างกายหรือไม่อย่างไร และเมื่อมีเสียงเพลงมากระทบครูทำอย่างไร

2. ผู้วิจัยและครูร่วมกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายฝึกสติ โดยแบ่งเป็น 2 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกายได้รับประโยชน์อะไรบ้าง และด้านจิตใจได้รับประโยชน์อะไรบ้าง

การวัดและประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละครั้ง
2. ผู้วิจัยกระทำการสัมภาษณ์ครูเกี่ยวกับการออกกำลังกายฝึกสติทุกสัปดาห์
3. ผู้วิจัยให้ครูบันทึกผลกิจกรรมภายหลังเสร็จสิ้นการอบรม

8. ศึกษาธรรมะจากวิถีทัศน์และแถบบันทึกเสียง

สาระสำคัญ

ในปัจจุบันมักเห็นข่าวเกี่ยวกับพฤติกรรมครูในทางที่ไม่ดีปรากฏตามหน้าหนังสือพิมพ์ หรือโทรทัศน์ อาทิ เช่น ข่าวครูตีเด็กโดยไร้เหตุผล ใช้ความรุนแรงกับนักเรียน ชื่นใจนักเรียน หรือ แม้แต่คดีครูค้ายาเสพติด เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้มีสาเหตุมาจากคุณธรรมและจริยธรรมของครูบกพร่องซึ่งอาจเนื่องมาจากครูไม่ยึดมั่นในศีลธรรม ขาดความรักและศรัทธาในอาชีพครู ขาดความมั่นคงทางอารมณ์ ไม่มีหลักยึดและควบคุมจิตใจ ดังนั้นจึงควรที่จะให้ครูได้มีโอกาสศึกษาธรรมะจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ ดังเช่น จากวิถีทัศน์และแถบบันทึกเสียงที่ใช้ในการอบรมครั้งนี้มีเนื้อหาที่ให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้ ความเข้าใจในแนวทางการดำเนินชีวิตโดยใช้ธรรมะเป็นหลักจำนวน 19 เรื่อง เมื่อครูได้ศึกษาและมีการร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่มของตนเองแล้วจะทำให้เข้าใจในแก่นธรรมะมากยิ่งขึ้นและสามารถนำไปใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์กับตนเองส่งผลให้มีพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจที่ดี และเป็นแบบอย่างที่ดีของนักเรียนกอปรกับเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพของประเทศชาติสืบต่อไป

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ครูได้ศึกษาธรรมะ เห็นคุณค่า ประโยชน์และมีความรู้ ความเข้าใจแก่นธรรมะอย่างแท้จริง
2. เพื่อให้ครูสามารถนำหัวข้อธรรมะต่าง ๆ ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้
3. เพื่อให้ครูมีพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจที่ดี และเป็นแบบอย่างที่ดีของนักเรียน
4. เพื่อให้ครูสามารถนำธรรมะที่ได้ศึกษาไปเผยแพร่กับนักเรียนและบุคคลอื่น ๆ

เนื้อหา

วิถีทัศน์และแถบบันทึกเสียงเกี่ยวกับธรรมะในการดำเนินชีวิต จำนวน 19 เรื่อง



ระยะเวลา

จำนวน 27 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที (คูตารางสีกอบรม)

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยให้ครูแบ่งกลุ่มจำนวน 7 กลุ่มโดยให้สมาชิกนับ 1-7 สมาชิกคนใดนับ 1 อยู่กลุ่มที่ 1, และสมาชิกคนใดนับ 7 อยู่กลุ่มที่ 7

ขั้นสอน

ผู้วิจัยให้ครูฟังแถบบันทึกเสียงเรื่องต่าง ๆ หรือศึกษาเนื้อเรื่องจากวิดีโอ ตามรายการข้างล่าง โดยกำหนดการศึกษาเนื้อเรื่อง ดังนี้

เรื่อง	จำนวนครั้ง (1ครั้ง/1ชั่วโมง)
1. ทางสายเอก	2
2. แนวทางการดำเนินชีวิต	2
3. กำลังใจ	1
4. การเพิ่มศักยภาพของตนเอง	3
5. ความสำเร็จของชีวิต	1
6. EQ กับความสำเร็จในการบริการ	1
7. เมตตาบารมี	1
8. ปัญญากับกลยุทธ์ในการทำงาน	1
9. ข้าราชการวิถีพุทธ	2
10. จริยธรรมความรับผิดชอบของครู	3

เรื่อง	จำนวนครั้ง (1ครั้ง/1ชั่วโมง)
11. รักษาใจ	1
12. อุดมการณ์ในการทำงาน	2
13. ครูที่แท้จริง	1
14. ทศนคติในการดำเนินชีวิต	1
15. บาปบุญมีจริงหรือ	1
16. กฎแห่งกรรม	1
17. ธรรมเนียมทำให้ชีวิตรุ่งเรือง	1
18. คุณภาพแห่งโลกและธรรม	1
19. เวลาแห่งสติในช่วงวิกฤต	1

ขั้นสรุป

สมาชิกในกลุ่มปรึกษาและช่วยกันสรุปเนื้อหาสาระและประโยชน์ที่ได้รับ

การวัดและประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละครั้ง
2. ผู้วิจัยให้ครูสรุปและบันทึกผลกิจกรรมภายหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม



เอกสารอ้างอิง

- จำเนียร ช่างโชติ. 2541. เอกสารประกอบโครงการหลักสูตรการเจริญสติ – สมาธิ เพื่อพัฒนาคน
พัฒนางาน.
- ชุติมณฑน์ เพ็ญมณี. 2549. สติปัฏฐาน 4 ภาคปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย.
- เทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว). 2540. คู่มือการทำสมาธิรู้สึกรู้ตัว. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิ
หลวงพ่อเทียน จิตตสุโกและวัดสนามใน.
- สุนทรี่ ธงชัย. 2545. เพลงพลังจิตที่ 5. เอกสารประกอบการบรรยายความรู้คู่คุณธรรม.
- สนอง วรอุไร. 2549. ทางสายเอก. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- อริยะ สุพรรณเกษัช. 2545. พัฒนา IQ EQ MQ และสมาธิ ด้วยพลังคลื่นเสียง. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- อำไพ สุจริตกุล ฝีกสติรู้ทันสิ่งกระทบ. 2541. ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุนทรียภาพและ
ลักษณะนิสัย :กาย วาจา ใจ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา.
- อำไพ สุจริตกุล. 2540. เทคนิคการสอนศีลธรรมสำหรับศูนย์พระพุทธศาสนาวันอาทิตย์.
สำนักงานบริหารการศึกษาพุทธศาสนาวันอาทิตย์แห่งประเทศไทย. กรมการศาสนา
กระทรวงศึกษาธิการ.

แบบสัมภาษณ์การบริหารจิตแนวการเจริญสติ

ชื่อ.....นามสกุล.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

แบบสัมภาษณ์นี้ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
ว่าเป็นผู้มีสติ – สมาธิ รวมถึงมีการควบคุมอารมณ์และสภาวะทางอารมณ์มากน้อยเพียงใด
ประกอบด้วยคำถาม ดังนี้

1. อาการของพอง – ยุบ ที่บริเวณท้อง

1.1 ผู้เข้ารับการทดลองเห็นพอง – ยุบ ได้ชัดเจนหรือไม่

.....

1.2 พอง – ยุบ ลึ้นหรือยาว

.....

1.3 พอง – ยุบ เป็นคนละอันหรืออันเดียวกัน

.....

2. การเดินจงกรม

.....

.....

3. การฝึกการเคลื่อนไหวของฝ่ามือ 15 ท่า 14 จังหวะ

.....

.....

4. การกอดจุดบนใบหน้า

.....

.....

5. ความสามารถในการกำหนดอิริยาบถ

อิริยาบถที่กำหนด	ไม่ได้กำหนด	กำหนดได้น้อย	กำหนดได้ต่อเนื่อง	กำหนดได้ต่อเนื่องยาวนาน
1. ตื่นนอน				
2. อาบน้ำ				
3. เข้าสุขา				
4. แต่งตัว				
5. กราบพระ				
6. ทานอาหาร				
7. ดื่มน้ำ				
8. เดิน				
9. ออกกำลังกาย				
10. เข้านอน				

6. ขณะอยู่ในห้องฝึกปฏิบัติผู้เข้ารับการทดลองสามารถควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ ได้แก่ อารมณ์โกรธ เกรียด เบื่อหน่าย หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน ดีใจ เสียใจ ได้มากน้อยเพียงใด

อารมณ์	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. โกรธ					
2. เกรียด					
3. เบื่อหน่าย					
4. หงุดหงิด					
5. ดีใจ					
6. เสียใจ					

7. ในการดำเนินชีวิตประจำวันผู้เข้ารับการทดลองสามารถควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ ได้แก่ อารมณ์โกรธ เกรียด เบื่อหน่าย หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน ดีใจ เสียใจ ได้มากน้อยเพียงใด

อารมณ์	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. โกรธ					
2. เกรียด					
3. เบื่อหน่าย					
4. หงุดหงิด					
5. ดีใจ					
6. เสียใจ					

.....
ผู้สัมภาษณ์

แบบประเมินพฤติกรรมกาหนดรู้ิรียาบล
เรื่อง “การกราบพระ”

ชื่อ.....นามสกุล.....

วัน.....เดือน.....พ.ศ.....

คำชี้แจง แบบประเมินพฤติกรรมกาหนดรู้ิรียาบลนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้มีการกาหนดรู้ิรียาบลย่อย เรื่อง “การกราบพระ” อย่างต่อเนื่องหรือไม่ ขอให้ท่านได้โปรดพิจารณาและเลือกใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับการกระทำของท่านตามความเป็นจริง คำตอบมีให้เลือก 2 คำตอบ คือ ได้กาหนด และไม่ได้กาหนด

ลำดับ	พฤติกรรมกาหนดรู้ิรียาบลการกราบพระ	ได้กาหนด	ไม่ได้กาหนด
	<u>การกาหนดรู้ิรียาบลการกราบพระครั้งที่ 1</u>		
1.	ยกหนอ		
2.	มาหนอ		
3.	พนมหนอ		
4.	ยกหนอ		
5.	ถึงหนอ		
6.	ลงหนอ		
7.	ถึงหนอ		
8.	ก้มหนอ		
9.	กราบ		
10.	เงยหนอ		
11.	ยกหนอ		
12.	มาหนอ		
13.	พนมหนอ		
	<u>การกาหนดรู้ิรียาบลการกราบพระครั้งที่ 2</u>		
14.	ยกหนอ		
15.	ถึงหนอ		
16.	ลงหนอ		

ลำดับ	พฤติกรรมที่กำหนดรู้หรือริยาบถการกราบพระ	ได้กำหนด	ไม่ได้กำหนด
17.	ถึงนอ		
18.	ก้มนอ		
19.	กราบ		
20.	เงยนอ		
21.	ยกนอ		
22.	มานอ		
23.	พนมนอ		
24.	ยกนอ		
<u>การกำหนดรู้กราบพระครั้งที่ 3</u>			
25.	ถึงนอ		
26.	ลงนอ		
27.	ถึงนอ		
28.	ก้มนอ		
29.	กราบ		
30.	เงยนอ		
31.	ยกนอ		
32.	มานอ		
33.	พนมนอ		
34.	ยกนอ		
35.	ถึงนอ		
36.	ลงนอ		
37.	มานอ		
38.	พนมนอ		
39.	ลงนอ		
40.	วางนอ		

แบบประเมินพฤติกรรมกาหนดรู้ิรียาบล
เรื่อง “การรับประทานอาหาร”

ชื่อ.....นามสกุล.....
วัน.....เดือน.....พ.ศ.....

คำชี้แจง แบบประเมินพฤติกรรมกาหนดรู้ิรียาบลนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้มีการกาหนดรู้ิรียาบลย่อย เรื่อง “การรับประทานอาหาร” อย่างต่อเนื่องหรือไม่ขอให้ท่านได้โปรดพิจารณาและเลือกใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับการกระทำของท่านตามความเป็นจริง คำตอบมีให้เลือก 2 คำตอบ คือ ได้กาหนด และไม่ได้กาหนด

ลำดับ	พฤติกรรมกาหนดรู้ิรียาบลการกราบพระ	ได้กาหนด	ไม่ได้กาหนด
	<u>การกาหนดรู้ิรียาบลมือมาจับช้อนที่จานข้าว</u>		
1.	ยกหนด		
2.	มาหนด		
3.	จับหนด		
	<u>การกาหนดรู้ิรียาบลมือไปดักอาหาร</u>		
4.	ยกหนด		
5.	ไปหนด		
6.	ดักหนด		
	<u>การกาหนดรู้ิรียาบลอาหารมาใส่ปาก</u>		
7.	ยกหนด		
8.	มาหนด		
9.	อ้าหนด		
10.	ใส่หนด		
11.	เคี้ยวหนด		

แบบประเมินพฤติกรรมกำหนดยุทธศาสตร์กำหนดอิริยาบถ
เรื่อง “การออกกำลังกาย”

ชื่อ.....นามสกุล.....
วัน.....เดือน.....พ.ศ.....

คำชี้แจง แบบประเมินพฤติกรรมกำหนดยุทธศาสตร์กำหนดอิริยาบถนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้มีการกำหนดยุทธศาสตร์กำหนดอิริยาบถเรื่อง “การออกกำลังกาย” อย่างต่อเนื่องหรือไม่ ขอให้ท่านได้โปรดพิจารณาและเลือกใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับกรกระทำของท่านตามความเป็นจริง คำตอบมีให้เลือก 2 คำตอบ คือ ได้กำหนด และไม่ได้กำหนด

ลำดับ	พฤติกรรมกำหนดยุทธศาสตร์กำหนดอิริยาบถการกราบพระ	ได้กำหนด	ไม่ได้กำหนด
	<u>ท่าที่ 1 พนมสูงเหนือศีรษะ</u>		
1.	การกำหนดยุทธศาสตร์กำหนดอิริยาบถท่าที่ 1 พนมสูงเหนือศีรษะ <u>แบบหู</u> หงายหน้า		
2.	ยกหน้า		
3.	ขึ้นหน้า		
4.	ตรงหน้า		
5.	การกำหนดยุทธศาสตร์กำหนดอิริยาบถท่าที่ 1 พนมสูงเหนือศีรษะและพลิกหลังมือชนกัน พนมหน้า		
6.	พลิกหน้า		
	<u>การกำหนดยุทธศาสตร์กำหนดอิริยาบถท่าที่ 2 เอนกายซ้ายขวา</u>		
7.	การกำหนดยุทธศาสตร์กำหนดอิริยาบถท่าที่ 2 เอนกายซ้ายขวา <u>กางหน้า</u>		
8.	ลงหน้า		
9.	ปล่อยหน้า		
	<u>ท่าที่ 2 เอนกายซ้ายขวา</u>		
10.	การกำหนดยุทธศาสตร์กำหนดอิริยาบถท่าที่ 2 เอนกายซ้ายขวา <u>ยกหน้า</u>		
11.	ขึ้นหน้า		
12.	ตรงหน้า		

ลำดับ	พฤติกรรมที่กำหนดรู้หรือทราบการกราบพระ	ได้กำหนด	ไม่ได้กำหนด
13.	การกำหนดรู้ <u>แขนขา</u> ด้านศีรษะให้เอนไปทาง <u>ซ้าย</u> เอนหน้า		
14.	ตั้งหน้า		
15.	การกำหนดรู้ <u>ศีรษะ</u> ด้าน <u>แขนขา</u> กลับคืน <u>ตั้งตรงและวาง</u> <u>แขนขาลงข้างลำตัว</u> ยกหน้า		
16.	ตั้งหน้า		
17.	ตรงหน้า		
18.	ลงหน้า		
19.	ปล่อยหน้า		
20.	การกำหนดรู้ <u>ยกแขน</u> ซ้าย <u>เหยียดตรงแนบหู</u> ยกหน้า		
21.	ขึ้นหน้า		
22.	ตรงหน้า		
23.	การกำหนดรู้ <u>แขน</u> ซ้าย <u>ด้าน</u> ศีรษะให้เอนไปทาง <u>ขวา</u> เอนหน้า		
24.	ตั้งหน้า		
25.	การกำหนดรู้ <u>ศีรษะ</u> ด้าน <u>แขน</u> ซ้ายกลับคืน <u>ตั้งตรงและวาง</u> <u>ซ้ายลงข้างลำตัว</u> ยกหน้า		
26.	ตั้งหน้า		
27.	ตรงหน้า		
28.	ลงหน้า		

แบบประเมินเชาวน์อารมณ์

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

คำแนะนำ แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ ขอให้ท่านพิจารณาและเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ มีคำตอบให้เลือก 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง จริงมาก โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด



รายการประเมิน	ไม่จริง บางครั้ง	จริง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก
1. เวลาโกรธหรือไม่สบาย ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน				
2. ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ				
3. เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้				
4. ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ				
5. ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย				
6. เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้				
7. ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอาการเปลี่ยนแปลงฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก				
8. ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด				
9. ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน				
10. ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป				
11. แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ				
12. เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
13. ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน				
14. เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ “ขอโทษ” ผู้อื่นได้				
15. ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก				
16. ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดี ที่จะทำเพื่อส่วนรวม				

รายการประเมิน	ไม่จริง บางครั้ง	จริง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก
17. ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อ ผู้อื่น				
18. ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร				
19. แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้				
20. เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ				
21. ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็ม ความสามารถ				
22. เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้				
23. เมื่อเริ่มทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ฉันมักทำต่อไปไม่ สำเร็จ				
24. ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดย ไม่คิดเอาเองตามใจชอบ				
25. บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าอะไรทำให้ฉันไม่มี ความสุข				
26. ฉันรู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยาก สำหรับฉัน				
27. เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่า จะทำอะไรก่อนหลัง				
28. ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือ คนที่ไม่คุ้นเคย				
29. ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มี กฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน				
30. ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย				
31. ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน				
32. ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้				
33. ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่น เดือดร้อน				

รายการประเมิน	ไม่จริง บางครั้ง	จริง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก
34. เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ				
35. เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้				
36. ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น				
37. ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด				
38. ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด				
39. ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก				
40. แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น				
41. ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ				
42. เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้				
43. ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน				
44. ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน				
45. ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่				
46. ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย				
47. เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ				
48. เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้				
49. ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่				
50. ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ				
51. ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ				

แบบสังเกตพฤติกรรมความตั้งใจ
การฝึกการบริหารจิตแนวการเจริญสติของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

วัน.....เดือน.....พ.ศ.....สัปดาห์ที่.....

กิจกรรม	ระดับความตั้งใจ/จำนวนผู้เข้ารับการฝึก			หมายเหตุ
	มาก	ปานกลาง	น้อย	
1. การนั่งสมาธิประกอบเพลง				
2. การเดินจงกรม				
3. การกำหนดอิริยาบถ				
4. การฝึกเคลื่อนไหว 15 ท่า 14 จังหวะ				
5. การกดจุดบนใบหน้า				
6. เพลงคุณธรรม				
7. การออกกำลังกายฝึกสติ				
8. การศึกษาธรรมะจากVCDและแถบ บันทึกเสียง				

.....
ผู้สังเกต

แบบประเมิน

ชุดกิจกรรมฝึกการบริหารจิตแนวการเจริญสติ

คำชี้แจง โปรดพิจารณาว่าชุดกิจกรรมฝึกการบริหารจิตแนวการเจริญสติเพื่อพัฒนาเขาวน้อารมณ์ของครู โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ นี้มีความเหมาะสมกับรายการที่กำหนดให้หรือไม่ จากนั้นกรณำบันทึกผลการพิจารณาของท่านโดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง “คะแนนการพิจารณา” ตามความคิดเห็นของท่าน ดังนี้

- + 1 = ถ้าแน่ใจว่าชุดกิจกรรมฝึกการบริหารจิตแนวการเจริญสติมีความเหมาะสม
 0 = ถ้าไม่แน่ใจว่าชุดกิจกรรมฝึกการบริหารจิตแนวการเจริญสติมีความเหมาะสม
 - 1 = ถ้าแน่ใจว่าชุดกิจกรรมฝึกการบริหารจิตแนวการเจริญสติไม่มีความเหมาะสม

ความคิดเห็นเกี่ยวกับ ชุดกิจกรรมฝึกการบริหารจิตแนวการเจริญสติ	คะแนนการพิจารณา		
	+ 1	0	- 1
1. การเดินจงกรมหรือเดินสมาธิ			
1.1 เป็นกิจกรรมที่ช่วยควบคุมอารมณ์ของตนได้			
1.2 เป็นกิจกรรมที่ช่วยควบคุมความต้องการของตนได้			
1.3 เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้มองโลกในแง่ดี			
1.4 เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย			
1.5 เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดความสงบทางจิตใจ			
1.6 เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดความมานะพยายามไปถึงเป้าหมายที่ต้องการได้			
2. การนั่งสมาธิโดยใช้เสียงเพลง			
2.1 เป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความสุข			
2.2 เป็นกิจกรรมที่ช่วยควบคุมอารมณ์ของตนได้			
2.3 เป็นกิจกรรมที่ช่วยควบคุมความต้องการของตนได้			
2.4 เป็นกิจกรรมที่ช่วยสร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้			
2.5 เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย			
2.6 เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดความสงบทางจิตใจ			
2.7 เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้รู้จักมองโลกในแง่ดี			

ความคิดเห็นเกี่ยวกับ ชุดกิจกรรมฝึกการบริหารจิตแนวการเจริญสติ	คะแนนการพิจารณา		
	+ 1	0	- 1
3. การกำหนดคิริยาบถ ได้แก่ การกำหนดคิริยาบถใหญ่และย่อย รวมถึงแบ่งกลุ่มสาธิตการกำหนดคิริยาบถย่อยต่าง ๆ			
3.1 เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม			
3.2 เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้มีความรับผิดชอบต่อตนเอง			
3.3 เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้สามารถแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์			
3.4 เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดมนุษยสัมพันธ์ในการทำงานและใช้ชีวิตประจำวันร่วมกันได้			
3.5 เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดการตัดสินใจและแก้ปัญหาได้			
4. วิดีทัศน์และแถบบันทึกเสียงธรรมะ ได้แก่ การศึกษาวิดีโอทัศน์แถบบันทึกเสียง จำนวน 42 เรื่อง และแบ่งกลุ่มแสดงความคิดเห็น			
4.1 เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดมนุษยสัมพันธ์ในการทำงานและใช้ชีวิตประจำวันร่วมกันได้			
4.2 เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดความสงบทางจิตใจ			
4.3 เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้สามารถแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์			
4.4 เป็นกิจกรรมที่ช่วยสร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้			
4.5 เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย			
4.6 เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม			
4.7 เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจ รู้สึกเห็นใจและยอมรับผู้อื่น			
4.8 เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดการตัดสินใจและแก้ปัญหาได้			
5. เพลงคุณธรรม			
5.1 เป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความสุข			
5.2 เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย			
5.3 เป็นกิจกรรมที่ช่วยสร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้			
5.4 เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดแรงจูงใจในการทำงานและชีวิตประจำวัน			
5.5 เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น			

ความคิดเห็นเกี่ยวกับ ชุดกิจกรรมฝึกการบริหารจิตแนวการเจริญสติ	คะแนนการพิจารณา		
	+ 1	0	- 1
6. การนวดกดจุดบนใบหน้า			
6.1 เป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความสุข			
6.2 เป็นกิจกรรมที่ช่วยทำให้เกิดการผ่อนคลาย			
6.3 เป็นกิจกรรมที่ช่วยทำให้เกิดความสงบทางจิตใจ			
7. การฝึกการเคลื่อนไหวของฝ่ามือ 14 จังหวะ			
7.1 เป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความสุข			
7.2 เป็นกิจกรรมที่ช่วยทำให้เกิดการผ่อนคลาย			
7.3 เป็นกิจกรรมที่ช่วยทำให้เกิดความสงบทางจิตใจ			
8. การออกกำลังกายฝึกสติประกอบเพลง			
8.1 เป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความสุข			
8.2 เป็นกิจกรรมที่ช่วยทำให้เกิดการผ่อนคลาย			
8.3 เป็นกิจกรรมที่ช่วยทำให้เกิดความสงบทางจิตใจ			
8.4 เป็นกิจกรรมที่ช่วยทำให้เกิดการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม			

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

แบบประเมินกิจกรรม
ชุดกิจกรรมฝึกการบริหารจิตแนวการเจริญสติ

คำแนะนำ แบบประเมินชุดกิจกรรมฝึกการบริหารจิตแนวการเจริญสตินี้ เมื่อท่านได้ทดลองปฏิบัติ
แต่ละกิจกรรมแล้ว ขอให้ท่านพิจารณาและเลือกคำตอบตามความเป็นจริงและตอบทุก
ข้อ มีคำตอบให้เลือก 2 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ใช่ กับ ไม่ใช่ โดยมี
ระดับการประเมิน คือ ใช่ = 1 คะแนน ไม่ใช่ = 0 คะแนน

รายการประเมิน	ใช่	ไม่ใช่
กิจกรรมการเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ		
1. เป็นกิจกรรมที่ช่วยควบคุมอารมณ์ของตนได้		
2. เป็นกิจกรรมที่ช่วยควบคุมความต้องการของตนได้		
3. เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้มองโลกในแง่ดี		
4. เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย		
5. เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดความสงบทางจิตใจ		
6. เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดความมานะพยายาม ไปถึงเป้าหมายที่ต้องการได้		
รวมคะแนน		
กิจกรรมการนั่งสมาธิโดยใช้เสียงเพลง		
1. เป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความสุข		
2. เป็นกิจกรรมที่ช่วยควบคุมอารมณ์ของตนได้		
3. เป็นกิจกรรมที่ช่วยควบคุมความต้องการของตนได้		
4. เป็นกิจกรรมที่ช่วยสร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้		
5. เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย		
6. เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดความสงบทางจิตใจ		
7. เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้รู้จักมองโลกในแง่ดี		
รวมคะแนน		

รายการประเมิน	ใช่	ไม่ใช่
กิจกรรม การกำหนดคิริยาบถ ได้แก่ การกำหนดคิริยาบถใหญ่และย่อย		
1. เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม		
2. เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้มีความรับผิดชอบต่อตนเอง		
3. เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้สามารถแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์		
4. เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดมนุษยสัมพันธ์ในการทำงานและ ใช้ชีวิตประจำวันร่วมกันได้		
5. เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดการตัดสินใจและแก้ปัญหาได้		
รวมคะแนน		
กิจกรรมศึกษาวิถีทัศน์และแถบบันทึกเสียงธรรมะ		
1. เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดมนุษยสัมพันธ์ในการทำงานและใช้ชีวิตประจำวันร่วมกันได้		
2. เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดความสงบทางจิตใจ		
3. เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้สามารถแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์		
4. เป็นกิจกรรมที่ช่วยสร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้		
5. เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย		
6. เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม		
7. เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจ รู้สึกเห็นใจและยอมรับผู้อื่น		
8. เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดการตัดสินใจและแก้ปัญหาได้		
รวมคะแนน		
กิจกรรมเพลงคุณธรรม		
1. เป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความสุข		
2. เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย		
3. เป็นกิจกรรมที่ช่วยสร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้		
4. เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดแรงจูงใจในการทำงานและชีวิตประจำวัน		
5. เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น		

รายการประเมิน	ใช่	ไม่ใช่
กิจกรรมการนวดกดจุดบนใบหน้า		
1. เป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความสุข		
2. เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย		
3. เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดความสงบทางจิตใจ		
รวมคะแนน		
กิจกรรมการฝึกการเคลื่อนไหวของฝ่ามือ 14 จังหวะ		
1. เป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความสุข		
2. เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย		
3. เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดความสงบทางจิตใจ		
รวมคะแนน		
กิจกรรมการออกกำลังกายฝึกสติประกอบเพลง		
1. เป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความสุข		
2. เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย		
3. เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม		
รวมคะแนนทั้งหมด		

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

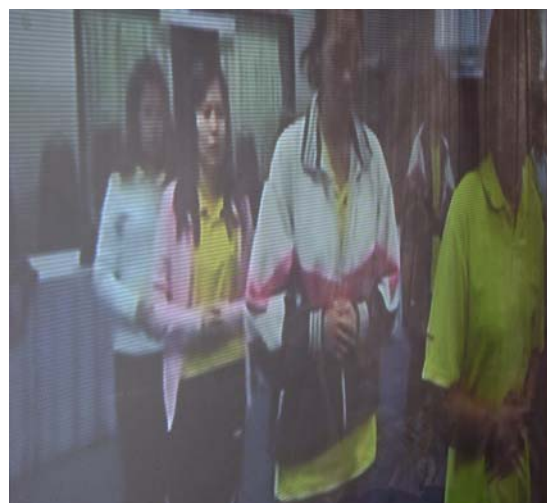
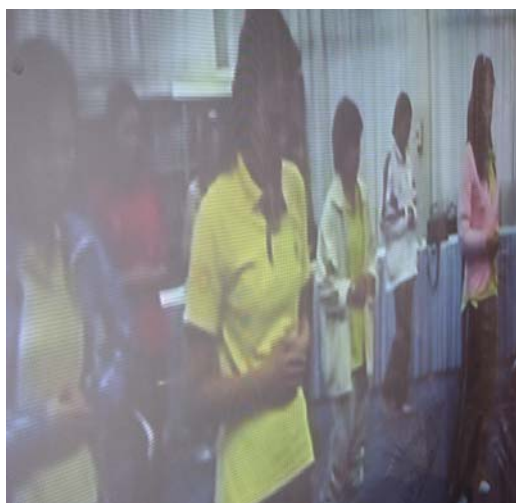
ภาคผนวก ง

ตัวอย่างภาพกิจกรรมการบริหารจิตแนวการเจริญสติ

ภาพกิจกรรมการบริหารจิตแนวเจริญสติ



ผู้วิจัยให้คำแนะนำการฝึกเจริญสติแก่
ผู้เข้ารับการอบรมก่อนการอบรม



การฝึกเจริญสติโดยกิจกรรมการเดินจงกรมหรือเดินสมาธิ

ภาพกิจกรรมการบริหารจิตแนวเจริญสติ

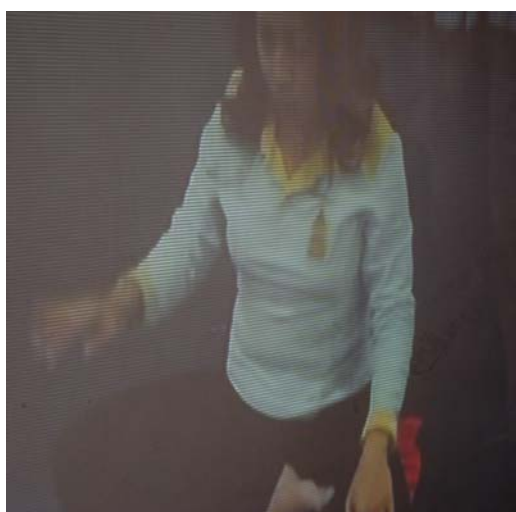


การฝึกเจริญสติโดยกิจกรรมการเดินจงกรมหรือเดินสมาธิ



ผู้เข้ารับการอบรมกำลังฝึกเจริญสติ
กิจกรรมการเคลื่อนไหว 15 ท่า 14 จังหวะ

ภาพกิจกรรมการบริหารจิตแนวเจริญสติ



ผู้เข้ารับการอบรมกำลังฝึกเจริญสติ
กิจกรรมการเคลื่อนไหว 15 ท่า 14 จังหวะ

ภาพกิจกรรมการบริหารจิตแนวเจริญสติ



การฝึกเจริญสติโดยกิจกรรมการนั่งสมาธิประกอบเพลง



ภาพกิจกรรมการบริหารจิตแนวเจริญสติ



การฝึกเจริญสติกิจกรรมการกดจุดบนใบหน้า



ภาพกิจกรรมการบริหารจิตแนวเจริญสติ



การฝึกเจริญสติกิจกรรมกำหนดอิริยาบถการกราบพระ





ภาพกิจกรรมการบริหารจิตแนวเจริญสติ



การฝึกเจริญสติกิจกรรมออกกำลังกายประกอบเพลง



ภาพกิจกรรมการบริหารจิตแนวเจริญสติ



การฝึกเจริญสติกิจกรรมออกกำลังกายประกอบเพลง

ประวัติการศึกษา และการทำงาน

ชื่อ- นามสกุล	นางสาววรินทร์ทิพย์ หมีแสน
วัน เดือน ปี ที่เกิด	วันที่ 11 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2514
สถานที่เกิด	จังหวัดตาก
ประวัติการศึกษา	ศิลปศาสตรบัณฑิต (ภาษาอังกฤษ) มหาวิทยาลัยรามคำแหง ครุศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ตำแหน่งปัจจุบัน	ครู
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาตากเขต 1 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษา ขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ