

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษา เรื่องการใช้กิจกรรมที่สอดแทรกแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียน ในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมแนะแนวที่สอดแทรกแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนบ้านแม่โถ อำเภอมะนัง จังหวัดแม่ฮ่องสอน จำนวน 36 คน ผู้ศึกษาได้แบ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความมีวินัยในตนเองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวที่สอดแทรกแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความมีวินัยในตนเองจากการสังเกต

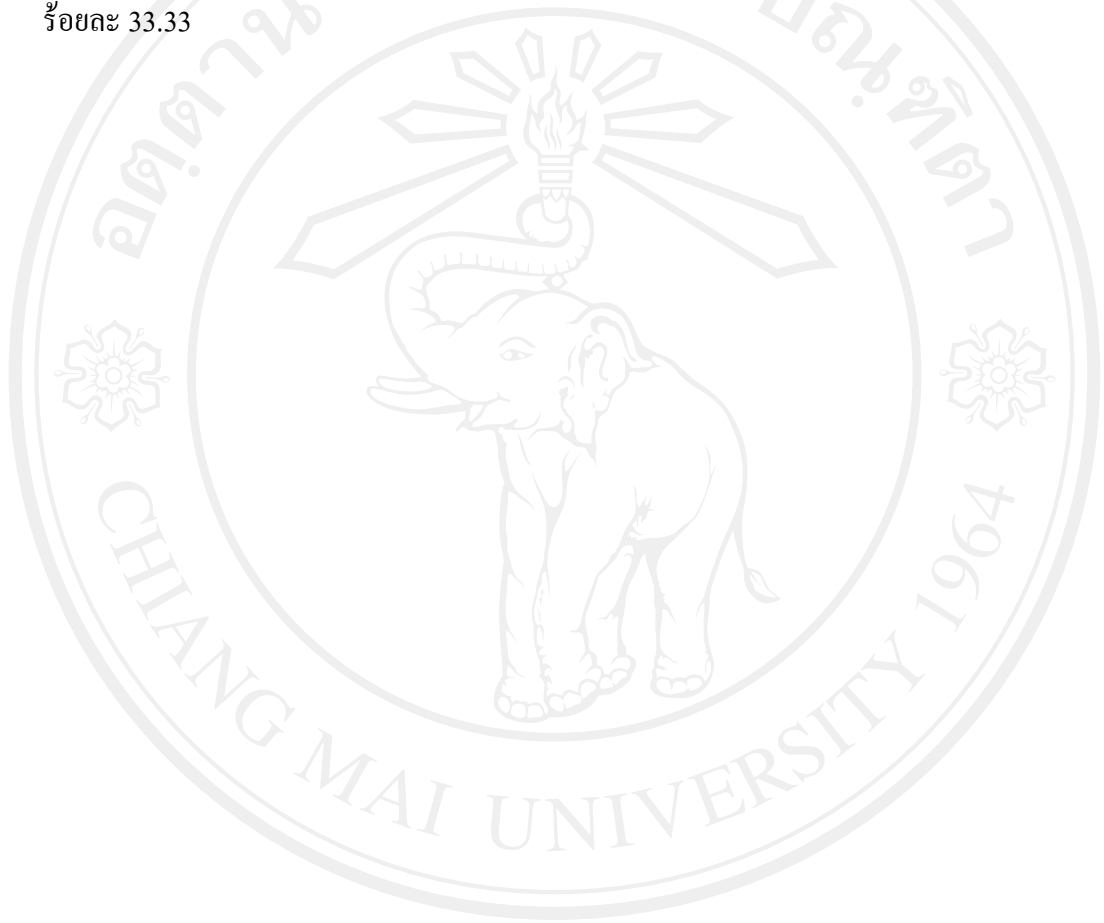
ตอนที่ 4 ข้อมูลจากการบันทึกหลังการจัดกิจกรรมแนะแนวที่สอดแทรกแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ตาราง 2 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนจำแนกตามเพศ อายุ ระดับผลการเรียนเฉลี่ย (GPA) และการพักอาศัย

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	15	41.66
หญิง	21	58.33
อายุ (ปี)		
14	24	66.67
15	11	30.56
16	1	2.78
ระดับผลการเรียนเฉลี่ย (GPA)		
1.00-1.50	2	5.56
1.51-2.00	6	16.67
2.01-2.50	12	33.33
2.51-3.00	8	22.22
3.01-3.50	4	11.11
3.51-4.00	4	11.11
การพักอาศัยของนักเรียน		
บิดา-มารดา	12	33.33
บิดา	1	2.78
มารดา	2	5.56
ญาติ	2	5.56
หอพักของโบสถ์	15	41.67
หอพักของโรงเรียน	4	11.11

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่าจำนวนนักเรียนที่ตอบแบบประเมินตนเอง เป็นนักเรียนหญิงมากกว่านักเรียนชาย คิดเป็นร้อยละ 58.33 นักเรียนที่มีอายุ 14 ปี คิดเป็นร้อยละ 66.67 รองลงมาที่มีอายุ 15 ปี คิดเป็นร้อยละ 30.56 มีระดับผลการเรียนเฉลี่ยในช่วง 2.01-2.50 คิดเป็นร้อยละ 33.33 รองลงมาที่มีระดับผลการเรียนอยู่ในช่วง 2.50 - 3.00 คิดเป็นร้อยละ 22.22 และนักเรียนพักอาศัยอยู่หอพักโบสถ์ คิดเป็นร้อยละ 41.67 รองลงมาพักอาศัยอยู่กับบิดา มารดา คิดเป็นร้อยละ 33.33



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

**ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความมีวินัยในตนเองโดยรวมก่อน และหลังการเข้าร่วมกิจกรรม
ของนักเรียน**

ตาราง 3 เปรียบเทียบพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วม
กิจกรรมแนะแนวที่สอดแทรกแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา โดยนักเรียนประเมินตนเอง
(N = 36)

คนที่	คะแนนความมีวินัยในตนเองรวม 3 ด้าน		d
	ก่อนร่วมกิจกรรม	หลังร่วมกิจกรรม	
1	129	146	17
2	139	169	30
3	127	171	44
4	135	164	29
5	121	149	28
6	127	156	29
7	134	158	24
8	118	149	31
9	114	154	40
10	147	150	3
11	115	152	37
12	130	153	23
13	126	157	31
14	134	156	22
15	133	158	25
16	133	157	24
17	129	155	26
18	135	155	20
19	124	148	24
20	127	143	16
21	133	153	20

ตาราง 3 (ต่อ)

คนที่	คะแนนความมีวินัยในตนเอง รวม 3 ด้าน		d
	ก่อนร่วมกิจกรรม	หลังร่วมกิจกรรม	
22	124	149	25
23	127	145	18
24	139	157	18
25	127	148	21
26	132	145	13
27	128	149	21
28	114	140	26
29	119	136	17
30	120	136	16
31	121	148	27
32	124	146	22
33	130	145	15
34	125	145	20
35	135	138	3
36	118	156	38
ค่าเฉลี่ย	127.58	151.00	23.42
S.D.	7.53	8.05	0.52

จากตาราง 3 พบว่านักเรียนก่อนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวที่สอดคล้องแนวคิด
จิตตปัญญาศึกษา มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 127.58 หลังเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ
151.00 มีคะแนนเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ยเท่ากับ 23.42

ตาราง 4 เปรียบเทียบความมีวินัยในตนเอง ด้านความขยันหมั่นเพียรของนักเรียน ก่อนและหลัง
การเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวที่สอดคล้องกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

คนที่	คะแนนความมีวินัยในตนเอง ด้านความขยันหมั่นเพียร		d
	ก่อนร่วมกิจกรรม	หลังร่วมกิจกรรม	
1	40	46	6
2	42	55	13
3	41	54	13
4	41	51	10
5	34	45	11
6	38	55	17
7	45	52	7
8	35	47	12
9	32	46	14
10	29	43	14
11	30	47	17
12	43	46	3
13	43	53	10
14	45	52	7
15	42	48	6
16	46	53	7
17	44	53	9
18	47	53	6
19	39	47	8
20	36	44	8
21	47	49	2
22	40	44	4
23	41	45	4
24	51	56	5
25	36	46	10

ตาราง 4 (ต่อ)

คนที่	คะแนนความมีวินัยในตนเอง ด้านความขยันหมั่นเพียร		d
	ก่อนร่วมกิจกรรม	หลังร่วมกิจกรรม	
26	40	44	4
27	45	48	3
28	35	44	9
29	37	41	4
30	35	44	9
31	35	41	6
32	37	42	5
33	43	45	2
34	41	41	0
35	42	43	1
36	40	48	8
ค่าเฉลี่ย	39.92	47.53	7.61
S.D.	4.97	4.44	4.32

จากตาราง 4 พบว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวที่สอดแทรกแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา นักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง ด้านความขยันหมั่นเพียร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 39.92 และหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวมีคะแนนเฉลี่ย ด้านความขยันหมั่นเพียรเท่ากับ 47.53 มีคะแนนเพิ่มขึ้น โดยเฉลี่ยเท่ากับ 7.61

ตาราง 5 ความมีวินัยในตนเอง ด้านความขยันหมั่นเพียรของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวที่สอดคล้องกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา (n = 36 คน)

คะแนนความมีวินัยในตนเอง ด้านความขยันหมั่นเพียร	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{d}$	S.D. _d	df	t
ก่อน	39.92	4.97	7.61	4.32	35	10.56*
หลัง	47.53	4.44				

* $p \leq .05$

จากตาราง 5 นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเอง ด้านความขยันหมั่นเพียรก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวที่สอดคล้องกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 6 เปรียบเทียบความมีวินัยในตนเอง ด้านความรับผิดชอบของนักเรียนก่อน และหลัง
การเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวที่สอดคล้องกับแนวคิดจิตปัญญาศึกษา

คนที่	คะแนนความมีวินัยในตนเอง ด้านความรับผิดชอบ		d
	ก่อนร่วมกิจกรรม	หลังร่วมกิจกรรม	
1	41	51	10
2	45	60	15
3	43	61	18
4	47	61	14
5	41	54	13
6	44	53	9
7	41	52	11
8	40	50	10
9	38	56	18
10	45	57	12
11	41	52	11
12	43	56	13
13	45	53	8
14	43	54	11
15	45	59	14
16	43	55	12
17	42	54	12
18	47	54	7
19	42	49	7
20	46	49	3
21	44	56	12
22	43	57	14

ตาราง 6 (ต่อ)

คนที่	คะแนนความมีวินัยในตนเอง ด้านความรับผิดชอบ		d
	ก่อนร่วมกิจกรรม	หลังร่วมกิจกรรม	
23	45	53	8
24	43	53	10
25	43	50	7
26	48	53	5
27	44	53	9
28	40	50	10
29	41	49	8
30	42	48	6
31	44	55	11
32	45	53	6
33	40	52	12
34	41	55	14
35	47	49	2
36	40	55	5
ค่าเฉลี่ย	43.11	53.64	10.53
S.D.	2.38	3.38	3.67

จากตาราง 6 พบว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวที่สอดคล้องกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา นักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง ด้านความรับผิดชอบ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 43.11 และหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ย ด้านความรับผิดชอบเท่ากับ 53.64 มีคะแนนเพิ่มขึ้น โดยเฉลี่ยเท่ากับ 10.53

ตาราง 7 ความมีวินัยในตนเอง ด้านความรับผิดชอบของนักเรียนก่อน และหลังการเข้าร่วม
กิจกรรมแนะแนวที่สอดคล้องกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา (n=36 คน)

คะแนนความมีวินัย ในตนเอง	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{d}$	S.D. _d	df	t
ด้านความรับผิดชอบ						
ก่อน	43.11	2.38	10.53	3.67	35	17.18*
หลัง	53.64	3.38				

* $p \leq .05$

จากตาราง 7 นักเรียนมีคะแนนความมีวินัยในตนเอง ด้านความรับผิดชอบเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ยเท่ากับ 10.53 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความแตกต่าง เท่ากับ 3.67 เป็นการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 8 เปรียบเทียบความมีวินัยในตนเอง ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของนักเรียนก่อนและ
หลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวที่สอดคล้องแทรกแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

คนที่	คะแนนความมีวินัยในตนเอง ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบ		d
	ก่อนร่วมกิจกรรม	หลังร่วมกิจกรรม	
1	48	49	1
2	52	54	2
3	43	56	13
4	47	52	5
5	46	50	4
6	45	48	3
7	48	54	6
8	43	52	9
9	44	52	8
10	44	50	6
11	44	53	9
12	44	51	7
13	38	51	13
14	46	50	4
15	46	51	5
16	44	49	5
17	43	48	5
18	41	48	7
19	43	52	9
20	45	50	5
21	42	48	6
22	41	48	7

ตาราง 8 (ต่อ)

คนที่	คะแนนความมีวินัยในตนเอง ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบ		d
	ก่อนร่วมกิจกรรม	หลังร่วมกิจกรรม	
23	41	47	6
24	45	48	3
25	48	52	4
26	44	48	4
27	39	48	9
28	39	46	7
29	41	46	5
30	43	44	1
31	42	52	10
32	42	51	9
33	47	48	1
34	43	49	6
35	46	46	0
36	38	53	15
ค่าเฉลี่ย	43.75	49.83	6.08
S.D.	3.04	2.65	3.44

จากตาราง 8 พบว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมคะแนนที่สอดคล้องกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษานักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 43.75 และหลังการเข้าร่วมกิจกรรมคะแนนนักเรียนมีคะแนนเฉลี่ย ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบ เท่ากับ 49.83 มีคะแนนเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ยเท่ากับ 6.08

ตาราง 9 ความมีวินัยในตนเอง ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของนักเรียนก่อนและหลัง
การเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวที่สอดคล้องกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา (n = 36 คน)

คะแนนความมีวินัย ในตนเอง ด้านการปฏิบัติ ตามกฎระเบียบ	$\bar{X}$	S.D.	!! EMBE	S.D. _d	df	t
ก่อน	43.75	3.04	6.08	3.44	35	10.60*
หลัง	49.83	2.65				

* $p \leq .05$

จากตาราง 9 นักเรียนมีคะแนนความมีวินัยในตนเอง ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบ
เพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ยเท่ากับ 6.08 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความแตกต่าง เท่ากับ 3.44 เป็นการ
เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 ผลการสังเกตด้านความมีวินัยในตนเองของนักเรียน

ตาราง 10 เปรียบเทียบพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง ด้านความขยันหมั่นเพียรขณะเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวที่สอดคล้องกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

พฤติกรรม		ครั้งที่สังเกต					เฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
		จำนวน (คน)	จำนวน (คน)	จำนวน (คน)	จำนวน (คน)	จำนวน (คน)	
เริ่มต้นทำงานที่ได้รับมอบหมายทันที	ปฏิบัติ	22	28	31	36	36	30.60
	ไม่ปฏิบัติ	14	8	5	-	-	5.40
มีการถาม-ตอบคำถาม แสดงความคิดเห็น	ปฏิบัติ	16	21	29	31	33	26.00
	ไม่ปฏิบัติ	20	15	7	5	3	10.00

ตาราง 10 จากการสังเกตพฤติกรรม 5 ครั้งพบว่านักเรียนมีพฤติกรรมการเริ่มต้นทำงานที่ได้รับมอบหมายทันที จำนวน 22 - 36 คน นักเรียนที่ไม่ปฏิบัติ จำนวน 5 - 14 คน หรือเฉลี่ยปฏิบัติครั้งละ 30.60 คน และมีพฤติกรรมการถาม-ตอบคำถามแสดงความคิดเห็น จำนวน 16-33 คน นักเรียนที่ไม่ปฏิบัติ จำนวน 3 - 20 คน หรือเฉลี่ยปฏิบัติครั้งละ 26.00 คน

ตาราง 11 เปรียบเทียบพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง ด้านความรับผิดชอบขณะเข้าร่วมกิจกรรม
แนะแนวที่สอดคล้องกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

พฤติกรรม		ครั้งที่สังเกต					เฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
		จำนวน (คน)	จำนวน (คน)	จำนวน (คน)	จำนวน (คน)	จำนวน (คน)	
ทำงานเสร็จ เรียบร้อยตามเวลา ที่กำหนด	ปฏิบัติ	12	26	29	31	32	26.00
	ไม่ปฏิบัติ	24	10	7	5	4	10.00
เตรียมอุปกรณ์ ในการทำกิจกรรม มาพร้อม	ปฏิบัติ	24	28	31	36	34	30.60
	ไม่ปฏิบัติ	12	8	5	-	2	5.40

ตาราง 11 จากการสังเกตพฤติกรรม 5 ครั้ง นักเรียนมีพฤติกรรมทำงานเสร็จเรียบร้อย
ตามเวลาที่กำหนดจำนวน 12 - 32 คน นักเรียนที่ไม่ปฏิบัติ จำนวน 4 - 24 คน หรือเฉลี่ยปฏิบัติ
ครั้งละ 26.00 คน และมีพฤติกรรมเตรียมอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมมาพร้อมจำนวน 24 - 36 คน
นักเรียนที่ไม่ปฏิบัติ จำนวน 2 - 12 คน หรือเฉลี่ยปฏิบัติครั้งละ 30.60 คน

ตาราง 12 เปรียบเทียบพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง ด้านการปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ
ขณะเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวที่สอดแทรกแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

พฤติกรรม		ครั้งที่สังเกต					เฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
		จำนวน (คน)	จำนวน (คน)	จำนวน (คน)	จำนวน (คน)	จำนวน (คน)	
แต่งกายสะอาด ถูกระเบียบ	ปฏิบัติ	19	26	30	33	35	28.60
	ไม่ปฏิบัติ	17	10	6	3	1	7.40

ตาราง 12 จากการสังเกตพฤติกรรม 5 ครั้ง นักเรียนมีพฤติกรรมแต่งกายสะอาด
ถูกระเบียบจำนวน 19 - 35 คน นักเรียนที่ไม่ปฏิบัติ จำนวน 1 – 17 คน หรือเฉลี่ยปฏิบัติครั้งละ
28.60 คน

ตอนที่ 4 ข้อมูลจากการบันทึกหลังการจัดกิจกรรมแนะแนวที่สอดแทรกแนวคิดจิตปัญญา

จากการจัดกิจกรรมแนะแนวที่สอดแทรกแนวคิดจิตปัญญาศึกษา จำนวน 7 ครั้ง ในระหว่างเดือนมกราคม ถึงเดือนมีนาคม พ.ศ.2554 เป็นกิจกรรมแนะแนวที่ส่งเสริมให้นักเรียน มีค่านิยมที่ดี ความมีวินัยในตนเองด้านความขยันหมั่นเพียร ด้านความรับผิดชอบ ด้านการปฏิบัติ ตามกฎระเบียบ โดยใช้กระบวนการจัดกิจกรรมการทำสมาธิ การร่วมวงสุนทรีสนทนาแลกเปลี่ยน เรียนรู้ การทำกิจกรรมที่หลากหลาย การบันทึกสะท้อนคิดและการใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง ทบทวน พิจารณากับตนเอง ทำให้ทราบถึงความเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานที่เกิดขึ้นจากภายในด้านพฤติกรรม ความมีวินัยในตนเองของนักเรียน

ครั้งที่ 1 วันอังคาร ที่ 25 มกราคม 2554 กิจกรรมเติมวินัยให้ชีวิต

การดำเนินกิจกรรม การทำกิจกรรมครั้งแรก ให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมใหญ่วงเดียวที่สามารถมองเห็นหน้ากันได้ทุกคน ผู้ศึกษาชี้แจงทำความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการทำกิจกรรมแนะแนวที่สอดแทรกแนวคิดจิตปัญญาศึกษาและแจ้งวัตถุประสงค์ของการร่วมกิจกรรมให้กับนักเรียน เปิดโอกาสให้ซักถามและแสดงความคิดเห็นก่อนทำกิจกรรมร่วมกัน ต่อจากนั้นได้ให้นักเรียนทำแบบประเมินตนเองด้านความมีวินัยในตนเอง เริ่มกิจกรรมดังนี้

ขั้น Check-in โดยการทำสมาธิกับเพลง คือให้นักเรียนนั่งทำสมาธิ ผู้ศึกษาเปิดเพลงบรรเลงเบาๆ ประมาณ 3 นาที แล้วให้นักเรียนจับคู่กัน ผลัดกันพูดเล่าความรู้สึกขณะทำสมาธิ โดยผู้พูดมีความรู้สึกตัวในขณะที่พูด และผู้ฟังก็รู้สึกตัวในการฟัง โดยมีกติกาว่าให้เลือกจับคู่กับเพื่อนที่ตนเองรู้สึกว่าคุณเคยด้วยน้อยที่สุดในห้องแล้วกลับมานั่งกลุ่มใหญ่

ขั้น Dialogue สะท้อนคิดแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากเรื่องที่พูดและได้ฟังจากเพื่อน ๆ จากนั้นผู้ศึกษาอธิบายขั้นตอนในการทำกิจกรรมกล่อง 3 ใบ คือ แจกกระดาษให้นักเรียนพับกล่องของตนเอง 3 ใบ ขนาดใหญ่ กลาง และเล็ก จากนั้นให้เขียนข้อความลงในกล่อง

กล่องใบที่ 1 ให้เขียนอธิบายความสำคัญและลักษณะของคนที่มีวินัยในตนเอง

กล่องใบที่ 2 ให้เขียนว่าความสุข ความสนุกในการเรียนรู้ของนักเรียนเกิดจากอะไร (เช่น เพื่อน กิจกรรมหรือวิชาที่เรียน)

กล่องใบที่ 3 ให้เขียนเป้าหมายในการเรียนที่จะส่งผลต่ออนาคตของนักเรียน

ผู้ศึกษาให้นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 6 คนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูลกันและกันผ่านการสนทนาแบบกัลยาณมิตร โดยมีกติกาว่าใช้ปากกาเป็นสัญลักษณ์ ใครต้องการพูดให้หยิบปากกา

มาถึงไว้และวางลงที่เดิมเมื่อต้องการหยุดพูดโดยไม่มีการบังคับหรือรบกวนการพูด และผู้ฟังให้ฟังอย่างตั้งใจ การพูดในการพูดไม่มีการโต้แย้ง โดยบันทึกความรู้สึกของเพื่อน ๆ ลงในกล่องแต่ละใบ

ขั้น Reflection ให้นักเรียนกลับมาตั้งเป็นวงกลมกลุ่มใหญ่อีกครั้งแล้วร่วมกันสรุปสะท้อนความคิดต่อกิจกรรม ความสำคัญของการมีวินัยในตนเองผลดีของการสร้างเป้าหมายการศึกษาเป้าหมายชีวิต

ขั้น check- out ทบทวนพิจารณาตนเองเกี่ยวกับเรื่องคุณค่า ความสำคัญ ผลดี ผลเสียของวินัยในตนเองที่ส่งผลต่อตนเองและสังคมอย่างไรบ้างและนักเรียนมีความคิดเห็นในเรื่องการพัฒนาตนเองในชีวิตประจำวันอย่างไรเพื่อให้มีวินัยในตนเองดีขึ้น

ขั้น Journaling หลังจากนั้นให้นักเรียนทำแผนพัฒนาตนเอง และบันทึกสะท้อนความคิด ว่าได้เรียนรู้ มีความเข้าใจ ความรู้สึกต่อกิจกรรมอย่างไรหลังจากทำกิจกรรมครั้งนี้

ผลการจัดกิจกรรม จากการจัดกิจกรรมนั่งสมาธิ ในระยะแรกนักเรียนไม่สงบนิ่งแอบมองว่าผู้ศึกษาจะทำอะไรต่อไปแสดงความกังวลต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ผู้ศึกษาจึงอธิบายเพิ่มเติมเพื่อให้เกิดการผ่อนคลายและไว้วางใจในกิจกรรมที่ทำอยู่ ต่อมาเมื่อจับคู่สนทนา นักเรียนไม่ค่อยกล้าพูดแสดงความรู้สึกมากนัก บางคนหัวเราะ นั่งมองหน้ากัน บางคู่ก็เล่าเรื่องราวได้ดีสนใจฟังเรื่องราวที่เพื่อนเล่า ส่วนใหญ่เล่าเรื่องการทำกิจกรรมขณะอยู่กับเพื่อน ๆ เล่นกับเพื่อน และการเรียนการสอนในวิชาที่ตนชื่นชอบมาถึงกิจกรรมที่พับกล่องและเขียนข้อความเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต นักเรียนหญิงพับกล่องได้ประดิษฐ์สวยงามในขณะที่บางคนไม่พับ ให้เพื่อนพับแทน โดยให้เหตุผลว่า เขาพับไม่เก่ง ไม่มีความถนัดด้านนี้ เลขขอให้เพื่อนพับให้เป็นการแสดงว่าเพื่อนรับผิดชอบต่อสังคมในการช่วยเหลือผู้อื่นเพื่อให้งานเสร็จ จะได้ทำกิจกรรมต่อไป ซึ่งเป็นคำตอบที่ทำให้ผู้ศึกษารู้สึกว่าเป็นการอธิบายที่มีเหตุผล คนที่พับแทนกล่าวเสริมว่าเป็นเรื่องที่ไม่ลำบากเกินไปสามารถช่วยได้ แต่รู้สึกสงสารเพื่อนที่จะกลายเป็นคนที่พับกล่องไม่เป็นเรื่องง่าย ๆ แต่ทำไม่ได้เพราะไม่พยายาม หลังจากนั้นมีคนเสนอว่า ให้แกะกล่องที่พับแล้วออกใหม่แล้วให้เพื่อนพับตามรอย 1 กล่องแล้วอีก 2 กล่องที่เหลือให้พับด้วยตนเอง มีเสียงสนับสนุนทั้งห้องว่ามีความเหมาะสมที่สุด จึงต้องมีการสอนพับกล่องและก็ได้กล่องทั้ง 3 ขนาด และ 3 กล่องตามที่ต้องการด้วยฝีมือของตนเองทุกคน เมื่อเขียนข้อความและได้สนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันแล้วนำข้อความใส่กล่องทุกคนร่วมกันพิจารณาข้อความแล้วเขียนลงบนกระดาน นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นสะท้อนความคิดจากข้อความที่เขียน กล่องที่ 1 ข้อความส่วนใหญ่อธิบายว่าคนที่อยู่ร่วมกันต้องมีหน้าที่รับผิดชอบ ถ้าทำตามหน้าที่ รับผิดชอบตนเอง มีวินัยในตนเองจะทำให้สังคมมีความสงบ และอธิบายลักษณะของคนที่มีความรับผิดชอบว่าต้องทำตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย มีความอดทน ทำงานด้วยตนเองและมีความรับผิดชอบ กล่องใบที่ 2 นักเรียนเขียนว่าการ

ได้เรียนหรือทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ เช่น กีฬา เล่นดนตรี การสืบค้นข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต และเรียนกับครูที่ใจดี มีเพื่อนที่นิสัยร่าเริง คอยสนุก ทำให้นักเรียนมีความสุขในการมาเรียนมาก กล้องใบที่ 3 จะเน้นไปที่การเรียนให้จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 หรือชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 แล้วมีงานทำ การประกอบอาชีพที่มีรายได้ดี สบายกว่าการทำไร่ทำนา บางส่วนอยากเป็นนักบวช เพื่อให้ความเป็นอยู่ครอบครัวดีขึ้น มีนักเรียนคนหนึ่งบอกว่าอยากเป็นคนที่ยังอดทนมีความรับผิดชอบมากกว่านี้โดยใช้เวลาในการปรับปรุงตัวเองเพื่อนำไปสู่เป้าหมายอื่น ๆ ต่อไป เกือบทุกคนเขียนว่าต้องการเรียนให้จบและมีงานทำในอนาคต เปลี่ยนแปลงชีวิตไปในทางที่ดีขึ้น ได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ และการใช้ชีวิต ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ เนื่องจากเป็นครั้งแรก นักเรียนส่วนใหญ่กังวลกับขั้นตอน วิธีการในการร่วมวงสนทนาไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ผู้ศึกษาต้องคอยกระตุ้นเป็นระยะเพื่อให้นักเรียนพูดสะท้อนความรู้สึกและความคิดเห็นที่มาจากความรู้สึกของตนเองจริง การใช้กติกาในการพูดคือใช้ปากกาเป็นสัญลักษณ์ นักเรียนไม่กล้าหยิบ นั่งมองแล้วยืมให้เพื่อน ๆ ทำให้บรรยากาศในห้องเรียนเงียบมากในช่วงนี้ อย่างไรก็ตามในครั้งนี้นักเรียนที่มีความเป็นผู้นำจะกล้าแสดงความคิดเห็นในการสนทนา คนที่ฟังมีความสนใจในเรื่องที่เพื่อนพูด มีความตั้งใจในการรับฟัง เมื่อมาถึงช่วงสะท้อนคิด นักเรียนที่แสดงความคิดเห็นส่วนใหญ่จะบอกว่าตัวนักเรียนเองไม่ค่อยมีวินัย ทำตัวสบาย ๆ ไม่สนใจว่าการกระทำหรือพฤติกรรมของตนเองจะส่งผลอย่างไรต่อใครบ้าง เวลาเกิดปัญหา มักจะมองว่าคนอื่นผิด ทำไมถึงทำ แบบนี้โดยไม่มองย้อนมาที่ตนเอง คิดว่าเป็นภาระหนักที่คนอื่นทำให้ตนต้องรับผิดชอบต่อหน้าที่หลายอย่าง เช่น ครอบครัวยุติธรรม การบ้านให้ทำมากเกินไป ไม่มีเวลาเล่นหรือทำอย่างอื่น แต่แท้จริงแล้วที่การบ้านปริมาณมากเพราะตัวเองไม่ยอมทำแต่รอเวลาเมื่อรวมกันหลายวัน หลายครั้ง ทำให้มีปริมาณเพิ่มขึ้นทำไม่ไหว จึงไม่ส่งและลอกการบ้านเพื่อนบ้าง จึงถูกทำโทษ หรือตำหนิ และคิดว่าเป็นเพราะผู้อื่น ทำให้เกิดผลแบบนั้นต่อตนเอง แต่มีความคิดและหวังที่จะพัฒนาตนเองให้มีความขยันและรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายมากขึ้น นักเรียนหญิงแสดงความคิดเห็นจำนวนมากว่านักเรียนชายและเมื่อมอบหมายให้ทำแผนพัฒนาตนเองในชีวิตประจำวัน ส่วนใหญ่ก็ตอบว่าต้องมีการแบ่งเวลา วางแผนการทำงาน ไม่รอเวลา หรือสะสมงานเอาไว้ และจะพยายามทำตนเองไม่ให้มีปัญหาส่วนตัวไม่ส่งผลกระทบด้านลบต่อผู้อื่น เพื่อไม่ให้กลุ่มต้องวุ่นวายหรือหยุดชะงักจากพฤติกรรมที่ตัวเราสามารถควบคุมได้ เพราะนักเรียนส่วนใหญ่ของห้องอยู่รวมกันในห้องพัก ทำให้มีกิจกรรมที่ต้องทำและต้องใช้พื้นที่ใช้อุปกรณ์ร่วมกัน เกิดปัญหาบ่อย ๆ ทำให้ทะเลาะกันและไม่มีความสุขในบางวันจากการสนทนาตอบคำถามสะท้อนคิดของนักเรียนครั้งนี้ จะเห็นว่านักเรียนบางส่วนได้เปิดใจยอมรับในข้อด้อยเรื่องวินัยที่ตนเองต้องพัฒนาเพื่อการอยู่ร่วมกันและรับรู้ ตระหนักในผลดี ผลเสียของการมีวินัยมาก

ขึ้น นักเรียนได้คิดที่จะวางแผนในการพัฒนาตนเอง คิดที่จะมีการแบ่งเวลารับผิดชอบงาน เป็นการสื่อถึงแนวคิดที่เริ่มเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นเพื่อจะได้ประพฤตินในทางที่เหมาะสมต่อไป

ครั้งที่ 2 วันอังคาร ที่ 1 กุมภาพันธ์ 2554 กิจกรรมพิชิตตนเอง

การดำเนินกิจกรรม ผู้ศึกษาเริ่มด้วยการให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมใหญ่เต็มพื้นที่

ขั้น **Check-in** ให้ทำสมาธิกับเพลงที่เป็นดนตรีบรรเลงเบาๆ ประมาณ 5 นาที แล้วสนทนาถึงความรู้สึกในขณะที่หลับตาและ ความรู้สึกที่สื่อมาจากการฟังเสียงเพลง เพื่อเตรียมความพร้อมในการร่วมกิจกรรมต่อไป

ขั้น **Dialogue** ให้นักเรียนแต่ละคนยื่นขึ้นหาพื้นที่ว่างที่สามารถเคลื่อนที่ได้สะดวก เพื่อหาจุดสมดุลของร่างกายรวมทั้งลองเปิดโอกาสให้ตนเองได้เคลื่อนไหวเกินจุดที่ตนเองคิดว่าสมดุลแล้ว เพื่อทดสอบดูว่าจริง ๆ แล้วจุดที่เราคิดว่าสมดุลแล้ว เราอาจจะไปได้มากกว่านั้นอีก ต่อมาให้จับคู่ 2 คนและลองค้นหาท่าทางการเคลื่อนไหวที่ทั้งสองคนต้องพึ่งพาซึ่งกันและกันหากขาดคนใดคนหนึ่งจะทำท่านั้นไม่ได้ ทำไปสักระยะเพิ่มจำนวนเป็น 3 คน และ 6 คน ตามลำดับ ผู้ศึกษาได้เน้นให้นักเรียนลองประดิษฐ์ท่าทางร่วมกันของกลุ่มอย่างสร้างสรรค์และเน้นการพึ่งพาอาศัยกันมากที่สุด แล้วต้องรักษาภาพสมดุลได้ด้วย ในครั้งนี้ผู้ศึกษากล่าวถึงความสำคัญ ความหมายของความรับผิดชอบต่อแนวคิดของบุคคลทั้งในสถานศึกษา ในสังคมและบุคคลที่สร้างชื่อเสียงจากความรับผิดชอบต่อจากนั้นร่วมวงสุนทรีสนทนา ทบทวนตนเองเกี่ยวกับเรื่องที่ได้ฟัง แล้วแบ่งกลุ่มย่อยตามความชอบของนักเรียน ประมาณ 6 คนเพื่อรับมอบหมายงาน ได้แก่ การเขียนแผนการพัฒนาโรงเรียนในเรื่องกิจกรรมกลุ่มสี่ ที่จะพัฒนาโรงเรียน ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ร่วมกันวางแผนการทำงาน มอบหมายหน้าที่กันเองในกลุ่ม เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติจริงใช้กติกาเหมือนเดิม คือใครต้องการพูดให้หยิบปากกามาถือไว้และวางลงที่เดิมเมื่อต้องการหยุดพูดโดยไม่มีการบังคับ และผู้ฟังให้ฟังอย่างตั้งใจไม่มีการรบกวน

ขั้น **Reflection** ให้นักเรียนสะท้อนคิดในแง่มุมต่าง ๆ ของตนเองจากการร่วมกิจกรรม โดยเชื่อมโยงไปกับการรู้สึก เรื่องราวอื่น ๆ ในชีวิตที่อาจสอดคล้องสัมพันธ์กัน ร่วมกันสะท้อนคิดต่อกิจกรรมที่ทำร่วมกัน

ขั้น **check-out** ให้นักเรียนทบทวนความคิด พิจารณาด้วยตนเองถึงความเข้าใจจากการร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ได้เรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องใดบ้าง นักเรียนสามารถนำไปใช้ได้อย่างไร

ขั้น **Journaling** หลังจากนั้นก็มอบหมายให้เขียนสะท้อนคิดกิจกรรมในครั้งนี้

ผลการจัดกิจกรรม ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 2 ในการทำกิจกรรมนักเรียนมีการเตรียมตัวดีขึ้น มีความพร้อมในการทำกิจกรรมมากขึ้น เริ่มด้วยการสมาธิกับเพลงเพื่อเตรียมความพร้อมในการทำ

กิจกรรม ช่วงเริ่มต้นทำสมาธิ ยังมีนักเรียนชายบางคนที่มีอาการหลุกหลิก ไม่สงบนิ่ง แอบลืมตามองเพื่อน หัวเราะและสะกิดเพื่อนข้าง ๆ ผู้ศึกษาเฝ้าสังเกตดูแลไม่ได้ตักเตือนแต่อย่างใด เมื่อเวลาผ่านไปประมาณ 2 นาที เขาก็สงบนิ่งได้เอง หลังจากนั้นเมื่อครูบอกให้เลิกปฏิบัติได้แล้ว มีนักเรียนชายคนหนึ่งบอกว่าง่วงนอน เพลงฟังสบายๆทำให้ไม่อยากลืมตา ในวงสนทรียสนทนาผู้ศึกษาจึงถามความรู้สึกว่าเป็นอย่างไรบ้างในขณะหลับตาและฟังเสียง นักเรียนหญิงคนหนึ่งบอกว่า ช่วงแรกกังวลว่าทำนองของตนจะเป็นอย่างไร แต่พยายามนั่งหลับตาและฟังว่าเพลงนั้นมีทำนอง จังหวะเป็นอย่างไร เหมือนตัวเองอยู่ในสวนที่มีดอกไม้เต็มไปหมด อีกหลายคนบอกว่าในระยะแรก ๆ รู้สึกตลกดี อยากแอบมองเพื่อน ๆ เช่นกัน แต่กำหนดให้คิดถึงลมหายใจเข้าออกบ้าง กำหนดให้นึกถึงจมูกของตนเองบ้าง บางคนบอกว่าคิดว่าตนเองเป็นคนบรรเลงเพลง เหมือนล่องลอยไปอากาศ บางคนก็ตอบว่ามันมีดีมากมองไม่เห็นสิ่งใดเลย ต่อมาในการทำกิจกรรมค้นหาความพอดีนั้น นักเรียนทำด้วยความสนุกสนาน ทำท่าทางแปลกแตกต่างกันออกไป บางคนทำท่าทางโลดโผน ถึงกับล้มลงบ้าง บางคนทำท่าทางนิ่ง ๆ แต่ว่าท่าทางนิ่ง มันคงและสมดุล ตอนแบ่งกลุ่มทำกิจกรรมนักเรียนมีสัดส่วนร่างกายที่ต่างกัน ทำให้ท่าทางที่ได้มีความแตกต่างกัน บางกลุ่มมีการต่อตัวกัน ทำให้เพื่อนที่เป็นฐานบนว่าหนัก แต่ก็สนุกสนานและมีความสุขกับกิจกรรม ซึ่งนักเรียนก็พยายามคิดประดิษฐ์ท่าทางที่มีความสร้างสรรค์และหาจุดที่ทำให้ทั้งคู่ยืนได้นิ่งและมั่นคง เมื่อมาถึงการบรรยายเรื่องความหมาย ความสำคัญของความรับผิดชอบ พร้อมทั้งยกตัวอย่างวิถีชีวิตและกิจวัตรของบุคคลที่มีความรับผิดชอบ นักเรียนก็ได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เชื่อมโยงกับชีวิตประจำวัน และยกตัวอย่างประกอบตามความคิดของตัวเองและมีความสนใจและตั้งใจฟังดีมากครั้งนี้จำนวนนักเรียนที่แสดงความคิดเห็นมีจำนวนมากขึ้นกว่าครั้งก่อน ไม่ค่อยรู้สึกกังวลเป็นธรรมชาติมากขึ้น ผู้ศึกษาไม่ต้องคอยกระตุ้นเตือนนักเรียนบ่อย ๆ ในเรื่องรู้จักการรักษาเวลาและมีมารยาทในการสนทนากับเพื่อน เข้าใจกติกาและสามารถปฏิบัติตามได้เป็นอย่างดี

ในช่วงทำกิจกรรมวางแผนพัฒนาโรงเรียนของเรา ครั้งนี้ผู้ศึกษาให้นักเรียนแบ่งกลุ่มกันเอง นักเรียนจะเลือกเพื่อนในกลุ่มที่สนิทกัน มีบางคนที่เป็นที่รัก ที่ต้องการของเพื่อน ๆ มีการแย่งกันเล็กน้อย แต่ก็ตกลงกันได้ด้วยดี แต่มีเพื่อนอีก 3 คนที่ไม่ถูกเลือก และตนเองก็ไม่ได้พยายามเข้ากลุ่มกับใคร ยืนรวมกันอยู่แบบไม่สนใจ อยู่หน้าประตูห้องเรียน คุยกันและหัวเราะเบาๆ ผู้ศึกษาจึงให้นักเรียนใคร่ครวญทบทวนตนเองถึงผลของการเลือกสมาชิกในกลุ่มว่าเกิดอะไรขึ้นกับตัวเราเอง ได้ข้อคิดอะไรบ้าง อยากรู้ก็ตามในสังคมเราจะต้องอยู่ร่วมกัน ดังนั้นเพื่อนทั้ง 3 คนต้องมีกลุ่มที่อยู่เพื่อรับผิดชอบงาน เพื่อนจากกลุ่มอื่นจึงชักชวนให้ 3 คนนั้นได้มีกลุ่มทำงานและแบ่งกันทำงาน ผู้ศึกษาสังเกตโดยรวมเห็นว่า ส่วนใหญ่จะมีการวางแผนแบ่งงานกันโดยไม่มีการเลือกหัวหน้า แต่จะเสนอกิจกรรมที่จะพัฒนาโรงเรียนและแบ่งฝ่าย แบ่งหน้าที่กันเอง บางคนนั่งนิ่ง ๆ ในกลุ่มและ

ไม่แสดงความคิดเห็นอะไรเลย บางคนก็พยายามพูดแสดงความคิดเห็นในเรื่องเกินความเป็นจริงจะทำได้ เช่น ก่อสร้างอาคารเรียนใหม่ สร้างสระว่ายน้ำ รวมถึงแจกคอมพิวเตอร์ให้นักเรียนทุกคน หรือให้มีแต่ชั่วโมงเรียนที่ตนเองชอบ กิจกรรมเป็นไปอย่างสนุกสนาน เต็มไปด้วยเสียงหัวเราะและการส่งเสียงพูดคุยของคนส่วนใหญ่ ผู้ศึกษาสังเกต 3 คนที่แยกกลุ่มกันอยู่มีสีหน้ายิ้มแย้มแสดงความคิดเห็นเป็นบางครั้ง เมื่อทุกกลุ่มได้นำเสนองานต่อกลุ่มใหญ่แล้ว ให้ร่วมกันสะท้อนความคิดต่อกิจกรรมที่ได้ทำในวันนี้ จากกิจกรรมนักเรียนยังไม่ค่อยมั่นใจที่จะแสดงบทบาทผู้นำกลุ่มมากนัก แต่ที่รับผิดชอบในหน้าที่ที่แบ่งกันเองได้ มีส่วนร่วมในงานของกลุ่ม แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความรับผิดชอบและแสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อกลุ่มได้ดี มีการยอมรับกันและกันมากขึ้น สังเกตจากการร่วมสนทนา วางแผนการทำงานและแบบงานพัฒนาโรงเรียนที่นักเรียนได้ช่วยกันสร้างขึ้นมา ซึ่งแต่ละกิจกรรมต้องอาศัยการร่วมมือและการสามัคคีกัน จากการสรุปกิจกรรมสะท้อนคิดของนักเรียน ได้ความว่า การที่คนเรามีความกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง มีความสามัคคีการร่วมมือวางแผนในการทำงาน จะทำให้มีการพัฒนาในรูปแบบที่ใหม่ ๆ และมีความมั่นคงถาวรมากกว่า และคนที่มีความรับผิดชอบ มีความอดทน มีความตั้งใจจะเป็นบุคคลที่มีความสุขในชีวิต

ครั้งที่ 3 วันอังคาร ที่ 8 กุมภาพันธ์ 2554 กิจกรรมเคร่งครัดหน้าที่

การดำเนินกิจกรรม ให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมใหญ่ สามารถมองเห็นหน้ากันได้ทุกคน
ขั้น Check-in ผู้ศึกษาให้นักเรียนทำสมาธิ โดยการนั่งสงบนิ่ง ประมาณ 5 นาทีแล้ว สวดมนต์ตามหลักศาสนาของนักเรียน เพื่อเปิดใจรับการพัฒนาตนเองอย่างลึกซึ้ง แล้วทบทวนถึงกิจกรรมครั้งที่ผ่านมามีการทํากิจกรรมอะไรบ้างแล้วทำอะไร ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการสะท้อนความคิดของเพื่อน ๆ ต่อมาเพื่อสร้างบรรยากาศแห่งมิตรภาพและสร้างสัมพันธภาพของนักเรียนในกลุ่มและเพื่อให้นักเรียนได้เตรียมความพร้อมในการร่วมกิจกรรมผู้ศึกษาให้นักเรียนทักทายกันและกัน โดยการเดินไปรอบ ๆ ห้องทักทายเพื่อน ๆ โดยไม่ต้องใช้เสียงให้ทั่วถึงกัน

ขั้น Dialogue จากนั้นแบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 6 คนตามกลุ่มเดิมเมื่อกิจกรรมครั้งที่แล้วให้ทบทวนใคร่ครวญถึงแผนการพัฒนาโรงเรียนที่ได้ช่วยกันวางแผนมาแล้ว ว่ากลุ่มของนักเรียนต้องการพัฒนาเปลี่ยนแปลงโรงเรียนของเราให้มีลักษณะอย่างไร นำเสนอแผนพัฒนาในกลุ่มใหญ่แล้วให้นักเรียนรวมกลุ่มใหม่เหลือ 2 กลุ่มใหญ่เพื่อเลือกกิจกรรมพัฒนาแล้วออกไปทำกิจกรรมร่วมกัน 2 แผนงาน คราวนี้ยังคงใช้กติกาเดิม คือใครต้องการพูดให้หยิบปากกาถือไว้และวางลงที่เดิมเมื่อต้องการหยุดพูดโดยไม่มีการบังคับ และผู้ฟังให้ฟังอย่างตั้งใจไม่มีการรบกวน เมื่อเลือก

แผนการพัฒนาแล้วในกลุ่มวางแผนงาน และมอบหมายหน้าที่กันในกลุ่มใหม่ ตัวแทนกลุ่มรับอุปกรณ์แล้วออกไปทำกิจกรรม

ขั้น Reflection เมื่อเสร็จจากการทำกิจกรรมพัฒนาโรงเรียนแล้วกลับมาสะท้อนความคิดทบทวนผลจากการร่วมกันทำกิจกรรมในครั้งนี้ ว่าผลที่ได้เป็นอย่างไร มีปัญหาอุปสรรคหรือไม่ สมาชิกในกลุ่มช่วยกันแก้ไขอย่างไร

ขั้น check-out ให้เวลานักเรียนนึกทบทวน ใคร่ครวญกับตนเองอย่างเงียบๆว่าในการทำกิจกรรมครั้งนี้ นักเรียนมีความเข้าใจอย่างไร สามารถนำแนวคิดที่ได้รับไปใช้ในการพัฒนาตนเองได้อย่างไร

ขั้น Journaling บันทึกการเปลี่ยนแปลงหรือข้อคิดที่ได้รับจากกิจกรรมครั้งนี้

ผลการจัดกิจกรรม นักเรียนทำสมาธิโดยการนั่งสงบนิ่ง วันนี้นักเรียนถามว่าไม่เปิดเพลงอีกหรือ ผู้ศึกษาจึงตอบว่า วันนี้เรามาลองทำสมาธิโดยกำหนดลมหายใจเข้าออก ว่าเราจะสามารถควบคุมตนเองได้หรือไม่ ปรากฏว่านักเรียนก็สามารถทำได้ดี ไม่มีอาการง่วง หลังจากที่ทำสมาธิ นักเรียนบอกว่าการทำสมาธิกับเพลงให้ความรู้สึกละมุนเหมือนมีเพื่อนอยู่ด้วยไม่เหงาและจินตนาการไปเรื่อย ๆ แต่นั่งสมาธิเฉย ๆ ไม่มีเสียงรู้สึกง่วงสบายใจมากกว่า ไม่มีเสียงรบกวนและไม่ต้องคิดตาม ต่อมาให้ให้นักเรียนทักทายกันและกัน โดยการเดินไปรอบ ๆ วงและพยายามทักทายเพื่อน ๆ โดยไม่ต้องพูดให้ทั่วถึงกัน นักเรียนทักทายโดยการสัมผัสมือ ยิ้ม สบตากันนักเรียนชายบางคนก็โอบกอดเพื่อนของตัวเอง บางคนก็ทำท่าล้อเลียนตัวละครในโทรทัศน์บ้าง โดยครูเปิดเพลงบรรเลงเบาๆเพื่อให้เกิดความอบอุ่น ผ่อนคลาย

หลังจากนั้นให้รวมกลุ่มเดิมเมื่อสัปดาห์ก่อนเพื่อช่วยกันเลือกทบทวน พิจารณาแผนการพัฒนาโรงเรียนที่แต่ละกลุ่มทำแล้วเลือกออกมา 2 แผนงานเพื่อออกไปทำกิจกรรม นักเรียนได้เลือกแผนการทำความสะอาดสนามกีฬา และเก็บขยะรอบโรงเรียนรวมถึงในหมู่บ้าน และได้รวมกลุ่มใหม่เป็น 2 กลุ่มใหญ่เพื่อไปทำงาน ใช้เวลาประมาณ 45 นาที ขณะที่ทำงานผู้ศึกษาได้มอบหมายผู้นำกลุ่มสังเกตการทำงานของเพื่อน ๆ ด้วย ผู้ศึกษาได้สังเกตโดยรวมแล้ว นักเรียนมีความสุขและสนุกกับการออกมาทำกิจกรรม ในขณะที่ทำงานก็มีการเล่นกัน แต่ทุกคนก็ช่วยกันทำงาน โดยกลุ่มที่จัดสนาม นักเรียนชายก็จะไปฝ่ายตักน้ำและขุดลูฟีน โดยให้นักเรียนหญิงฉีดพ่นน้ำจากสายยางฉีดน้ำ และกวาดเศษดินบนสนามซึ่งเป็นงานที่ง่ายกว่า อีกกลุ่มหนึ่งที่เก็บขยะก็มีการแบ่งงานกันทำแยกย้ายกันไปในแต่ละจุดที่ได้วางแผนกัน เนื่องจากพื้นที่ของโรงเรียนและหมู่บ้านอยู่ติดกันทำให้นักเรียนสามารถเก็บขยะได้รวดเร็วและเก็บขยะแบบมีการคัดแยกขยะ คือเก็บขยะที่นำกลับมาใช้ได้ใหม่และขยะที่เผาทำลายได้ทั่วไปออกจากกัน โดยนำขยะที่นำกลับมาใช้ได้ใหม่ไปขายให้กับโครงการขยะทองคำของโรงเรียนได้เงินจำนวน 18 บาท และนักเรียนได้มีข้อตกลงว่าจะนำเงินที่ได้

ไปทำบุญที่โบสถ์ในตอนเย็นนี้ เมื่อให้สะท้อนคิดหลังกิจกรรม นักเรียนได้สะท้อนว่าการทำงานอาสาสมัคร การบำเพ็ญประโยชน์ต้องทำด้วยใจรักไม่ใช่ถูกบังคับให้ไป ต้องมีความเต็มใจจะทำให้เราทำงานแบบไม่เหนื่อย และไม่มีการเอาเปรียบเพื่อน และควรมีการวางแผนแบ่งงานให้ดีขึ้นได้เสร็จทันเวลา รวดเร็ว และงานมีคุณภาพไม่ควรเล่นมากขณะทำงาน เพราะจะทำให้งานล่าช้าออกไปโดยไม่จำเป็น และจากการรายงานของผู้นำกลุ่มก็รายงานว่าพอใจกับการช่วยเหลือกันทำงานภายในกลุ่มงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จในเวลาและมีผลงานที่ดี ทำให้โรงเรียนและชุมชนสะอาดและน่าอยู่ แต่ละคนปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย และเคารพกฎ กติกาในการทำงานกลุ่มเป็นอย่างดี

ครั้งที่ 4 วันอังคาร ที่ 15 กุมภาพันธ์ 2554 กิจกรรมทุกนาทีที่มีความหมาย

การดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนเลือกยื่นให้กระจายเต็มห้องเรียนโดยไม่ชนหรือบังกัน

ขั้น Check-in ผู้ศึกษานำภาพวาดมาให้นักเรียนดูผ่านทางจอโปรเจกเตอร์ แล้วให้ฟังสมาธิดูว่าในภาพนั้นสื่อถึงอะไรบ้างในความรู้สึกของนักเรียน ให้นักเรียนแบ่งพิจารณาภาพประมาณ 5 นาทีแล้วให้นักเรียนบอกเล่าถึงภาพที่เห็น โดยไม่มีการกำหนดวิธีขึ้นตอนหรือเรียงลำดับการพูด ใครพร้อมที่จะพูดให้ยกมือขึ้นพูด โดยคนอื่น ๆ นั่งฟังอย่างสงบ

ขั้น Dialogue ให้นักเรียนวาดภาพที่สื่อถึงตนเองได้มากที่สุด โดยกำหนดให้ใช้สีได้เพียง 3 สีเท่านั้นและวาดเส้นต่อเนื่องกันโดยไม่มีการยกมือขึ้นจากกระดาษขณะวาดภาพ และไม่ต้องเขียนชื่อของตนเองบนภาพ เมื่อทุกคนวาดภาพเสร็จแล้วผู้ศึกษานำไปวางไว้กลางห้องโดยไม่ให้นักเรียนทราบว่าเป็นภาพวาดของเพื่อนคนใด จากนั้นให้นักเรียนทั้งหมดเลือกภาพของเพื่อน ๆ ที่ได้ชมขึ้นมา 3 ภาพจากภาพทั้งหมดแล้วให้ช่วยกันบรรยายว่าเจ้าของภาพน่าจะมีบุคลิกลักษณะเป็นอย่างไร โดยเจ้าของภาพจะไม่แสดงตนเองให้ใครรู้ เมื่อเพื่อน ๆ แสดงความคิดเห็นแล้ว เจ้าของภาพแต่ละภาพแสดงตัวและนำเสนองานของตนเองว่าสื่อถึงตนเองได้อย่างไร แล้วชมคลิปวิดีโอ รายการคนค้นคน ตอน สามเกลอ คนเล็กหัวใจใหญ่ และตอนเอกเพนกวิน

ขั้น Reflection แล้วแบ่งกลุ่มย่อย 6 คน โดยไม่ให้สมาชิกซ้ำกับครั้งก่อน ๆ ที่ผ่านมา แล้วพิจารณาใคร่ครวญถึงสิ่งที่รับรู้ ข้อคิดที่ได้รับผ่านวิดีโอทัศน์ดังกล่าว โดยให้นักเรียนกำหนดกติกาในการพูดกันเองภายในกลุ่ม แล้วทำใบงานแผนชีวิตของตนเอง กลับเข้าร่วมกลุ่มใหญ่อีกครั้ง เพื่อสะท้อนความคิดเห็นร่วมกัน

ขั้น check-out แล้วให้แต่ละคนเสนอแนวคิดที่ได้รับจากกิจกรรมครั้งนี้จากมุมมองของตนเอง และการวางแผนชีวิตของตนเองต่อไป

ขั้น Journaling บันทึกข้อคิดหรือสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

ผลการจัดกิจกรรม ครั้งนี้เป็นการทำสมาธิผ่านการเพ่งพินิจภาพ ซึ่งต้องการสื่อความรู้สึกลึกที่หลากหลายในภาพเดียว นักเรียนมองว่า ภาพสวยดีแบ่งออกเป็นสองด้าน คือด้านดีและไม่ดี บางคนบอกว่าคนวาดภาพต้องการสื่อถึงสิ่งที่เราต้องการให้โลกสงบ เราต้องสงบก่อน ต่อมาเมื่อนักเรียนวาดภาพที่สื่อถึงตนเองได้มากที่สุด และใช้สีได้เพียง 3 สีเท่านั้น โดยในการวาดต้องไม่ยกมือขึ้นจากกระดาษขณะวาดภาพ แล้วไม่ต้องเขียนชื่อของตนเองบนภาพ ส่วนมากภาพที่วาดเป็นรูปต้นไม้ ดอกไม้ ก้อนหิน ภูเขา และนก มีภาพที่เป็นรูปปืน รถมอเตอร์ไซด์ และรูปกีตาร์ และสีที่เลือกมีความหลากหลายแต่ว่าส่วนมากเป็นสีแดง เขียว เหลือง ดำ ม่วง บางภาพเป็นภาพแบบนามธรรม โดยเขียนด้วยสีดำล้วน แล้วภาพที่นักเรียนส่วนใหญ่เลือกมา 3 ภาพได้แก่ ภาพนกอินทรี ภาพปืน และภาพกีตาร์ ซึ่งเพื่อนๆ ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพว่า คนที่วาดนกอินทรี น่าจะเป็นชาย และมีความเด็ดเดี่ยว ชอบอิสระ และมีอิทธิพลต่อผู้อื่น ชอบทำงานคนเดียว ส่วนภาพปืน บอกว่าเป็นชายเช่นกัน น่าจะเป็นคนที่ชอบการต่อสู้เป็นคนดุ และอันตราย แต่ใช้สีเหลืองและสีดำ อาจจะเป็นคนรักสวยรักงามบ้าง และภาพกีตาร์ นักเรียนบอกว่าเป็นศิลปิน ชอบอิสระเสรี ไม่ชอบกฎระเบียบ มีความมั่นใจเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งเมื่อได้แสดงความคิดเห็นเรียบร้อยแล้วให้เจ้าของภาพได้แสดงตัว ภาพนกอินทรีและภาพกีตาร์เป็นนักเรียนชาย แต่ภาพปืน ปรากฏว่าเป็นของนักเรียนหญิง เพื่อน ๆ แปลกใจ เจ้าของภาพเล่าว่าภาพสื่อถึงตัวเองอย่างไร สองคนแรกก็ตอบว่าใกล้เคียงกับที่เพื่อนบอก เจ้าของภาพปืนบอกว่า ตนเองไม่ดุ แต่ต้องการสื่อความหมายว่าสามารถปกป้องดูแลตนเองได้ และเป็นคนเข้มแข็ง

ต่อมาช่วงเวลาที่ชมคลิปวิดีโอ รายการคนค้นคน ทั้ง 2 เรื่อง นักเรียนหญิงเกือบทั้งหมดและนักเรียนชายบางส่วนมีน้ำตาคลอ ๆ ขณะชมวิดีโอทัศนอยู่ บางคนต้องคอยเช็ดน้ำตาบ่อย ๆ หลายคนมองด้วยสายตาชื่นชมในความสามารถ ความตั้งใจของทั้งคนสี่คนที่ได้ต่อสู้เพื่อไปตามหาความฝันของตนเอง นักเรียนเงียบและตั้งใจชมคลิปวิดีโอดีมาก หลังจากดูจบแล้วร่วมวงสนทนาถึงเรื่องราวที่ได้รับชม นักเรียนบอกเป็นเสียงเดียวกันว่า รู้สึกละอายต่อคนที่ร่างกายไม่ปกติทั้งสี่คนในคลิปวิดีโอมาก เพราะตัวเองมีร่างกายที่ปกติสมบูรณ์ แต่ไม่มีความสนใจพยายามทำให้ชีวิตตนเองมีความหมาย หรือมีความฝันที่เป็นจริงได้ รู้สึกได้แรงบันดาลใจในการตั้งใจเรียนเพิ่มมากขึ้น เป็นแบบอย่างของคนที่ต้องต่อสู้ถึงแม้ร่างกายไม่สมบูรณ์แบบ แต่มีแรงใจและเป้าหมายชีวิตที่มั่นคง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ต่อครอบครัวไม่ต้องเป็นภาระต่อผู้อื่นมากนัก การทำใบงานแผนชีวิตนักเรียนมีความตั้งใจมาก เขียนและเขียนข้อความของตนอย่างใคร่ครวญ ไม่มีการพูดคุยกัน ข้อที่ว่าข้าพเจ้ามาเรียนหนังสือเพราะอะไร นักเรียนเขียนตอบในใบงานส่วนใหญ่จะตอบว่า เพื่อให้มีความรู้ ในการไปประกอบอาชีพและไม่ให้ถูกหลอกจากกลโกงต่าง ๆ บางส่วนตอบว่า เพื่อให้ได้เล่นกีฬาได้ทำกิจกรรมกับเพื่อนในงานต่าง ๆ ส่วนวิธีการเรียนให้ได้ระดับผลการเรียนดีขึ้น

นักเรียนตอบว่า แบ่งเวลาในการเรียน การทำงานและรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย ตั้งใจฟังครู อธิบาย พยายามทำการบ้านด้วยตนเอง ไม่ลอกการบ้านเพื่อน เมื่อไม่เข้าใจจะถามครูหรือเพื่อนที่เรียนเก่ง และอาชีพที่มุ่งหวัง นักเรียนหญิง จำนวน 16 คนอยากเป็นครู ส่วนที่เหลือ 3 คน อยากเป็น ชิสเตอร์ และอีก 2 คนอยากเป็นชาวไร่เหมือนพ่อแม่ ส่วนนักเรียนชาย อยากเป็นทหาร 4 คน นักฟุตบอล 1 คน กรรมกร 3 คน ชาวน 1 คน ช่างซ่อมรถ 3 คน และเป็นบาทหลวง 3 คน

ครั้งที่ 5 วันอังคาร ที่ 22 กุมภาพันธ์ 2554 กิจกรรมข้ามเวลาหาอนาคต

การดำเนินกิจกรรม ให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมใหญ่วงเดียว

ขั้น Check-in ในครั้งนี้ ผู้ศึกษายังคงเริ่มต้นด้วยการทำสมาธิกับเพลงบรรเลง เป็นเสียงบรรเลงเปียโนในสวนแล้วร่วมกันสนทนาถึงความรู้สึกขณะทำสมาธิ แล้วร่วมกันสนทนาถึงความรู้สึกที่รับรู้ขณะทำสมาธิ

ขั้น Dialogue ผู้ศึกษาอธิบายกิจกรรมและสาธิตการทำหน้ากากจากกระดาษ แล้วตัดตกแต่งหน้ากากของแต่ละคน ตามที่เราคิดว่า หน้ากากนั้นเหมาะสม เป็นตัวแทน สามารถสื่อถึงตัวเราได้มากที่สุด แล้วให้นักเรียนจับคู่กัน ช่วยกันทำหน้ากากของตนเองให้เสร็จในเวลาที่กำหนด นักเรียนพิจารณาหน้ากากว่ามีการสร้างสรรค์ตกแต่งอย่างไรบ้าง ที่เป็นการสะท้อนให้เห็นตัวตน ปรากฏผู้ภายนอกได้อย่างไร สื่อถึงการปฏิบัติตัวของเราในกาลเทศะต่าง ๆ การตระหนักถึงความสำคัญของหน้าที่ การอยู่ร่วมกันในสังคมของคน ที่ต้องมีข้อตกลง กฎ ระเบียบเป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างความสงบสุขของสังคม ให้นักเรียนสร้างกติกาก่อนการพูดกันเอง

ขั้น Reflection จากนั้นให้นักเรียนใคร่ครวญถึงเรื่องที่ได้ฟังแล้วเชื่อมโยงถึงสภาพสังคมในปัจจุบันว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร เราควรจะปฏิบัติตัวอย่างไรในสภาพการณ์ดังกล่าว โดยผู้ศึกษามีภาพเหตุการณ์ และกรณีศึกษาให้ดู แล้วแบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 6 คน โดยจำนวนสมาชิกไม่ซ้ำกับกลุ่มเดิมในสัปดาห์ก่อน รับใบงาน กรณีศึกษาในหัวข้อต่าง ๆ ให้แต่ละกลุ่มแสดงความคิดเห็นร่วมกัน อธิบายถึงสาเหตุและผลดี ผลเสียของเรื่องราวที่เกิดขึ้นแล้วตัวแทนนำเสนอต่อกลุ่มใหญ่

ขั้น check-out นักเรียนใคร่ครวญเรื่องที่ได้รับฟังและตัวอย่างที่ได้เห็นว่าเป็นอย่างไร เชื่อมโยงกับชีวิตประจำวันของนักเรียนได้อย่างไร

ขั้น Journaling ทำใบงานกิจวัตรประจำวัน หลังจากนั้นนักเรียนแต่ละคนบันทึกการสะท้อนคิดในกิจกรรมครั้งนี้

ผลการจัดกิจกรรม คราวนี้นักเรียนทำสมาธิได้ดี ไม่มีการแอบมอง หัวเราะเพื่อน ๆ โดยเฉพาะนักเรียนชายมีความตั้งใจมากขึ้น นั่งในท่าที่ผ่อนคลายและสงบนิ่งในเวลาทีรวดเร็วกว่า

ครั้งก่อน ๆ วันนี้เป็นเพลงบรรเลงเสียงเปียโนในสวน ประกอบกับอากาศที่ไม่ร้อนมาก มีลมพัด ทำให้การนั่งสมาธิของนักเรียนดูสงบมากขึ้น หลังจากนั้นได้มีการถามความรู้สึกขณะทำสมาธิ นักเรียนส่วนใหญ่ตอบว่า นึกถึงสวนที่มีดอกไม้ ต้นไม้สีเขียว มีธารน้ำไหลเย็นๆ มีเสียงนกตัวน้อยบินไปมาในสวน เป็นการจินตนาการตามเสียงที่ได้ยิน มีบางคนตอบว่าเห็นตนเองหลับอยู่ใต้ต้นไม้ใหญ่ มุ่งความสนใจไปที่ตนเองเพื่อให้เกิดสมาธิกับเพลงที่ฟัง ผู้ศึกษาอธิบายและสาธิตการทำกิจกรรมตัวตนบนหน้ากากโดยขออาสาสมัครจากกลุ่มมาเป็นแบบผู้ช่วยในการทำ โดยเริ่มจากวัดกระดาด ตัดให้พอดีกับที่ต้องการใช้ โดยให้คู่ของเรานำมาทาบกับหน้าเราแล้ววาดภาพโครงหน้าของเรบนกระดาด จากนั้นเปลี่ยนกันวาดให้เพื่อนบ้าง แล้วตัดตกแต่งหน้ากากของแต่ละคน ตามที่คิดว่าหน้ากากนั้นมีความเหมาะสม เป็นตัวแทนที่สามารถสื่อถึงตัวเราได้มากที่สุด ผู้กเชือกเพื่อเตรียมใช้ในการสวมแล้วสะท้อนคิดแลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยแต่ละคนสวมหน้ากากที่สร้างขึ้นแล้วให้เพื่อน ๆ ลองบอกเล่าลักษณะที่มองเห็นจากหน้ากากของคนอื่นๆแล้วตนเองใคร่ครวญถึงสิ่งที่คุณพบว่ามึผลอย่างไรต่อตนเองบ้าง แล้วส่งผลต่อผู้อื่นอย่างไร นักเรียนจับคู่กันเองตามขอบตอนที่วาดโครงหน้านักเรียนส่งเสียงคุย หัวเราะและวิจารณ์รูปหน้าของเพื่อนๆอย่างสนุกสนาน เมื่อตกแต่งเสร็จแล้ว ให้นั่งทบทวนถึงตัวตนของตนเองกับหน้ากากที่ทำขึ้นมาว่าสัมพันธ์กันอย่างไรบ้าง สื่อถึงกันอย่างไร สะท้อนให้เห็นตัวตนปรากฏสู่ภายนอกได้อย่างไร นักเรียนบอกว่า หน้ากากก็เหมือนหน้าที่ ที่เราต้องทำเมื่ออยู่บ้านเราจะทำหน้าที่อีกอย่างและเมื่ออยู่ในโรงเรียนเราก็จะมีหน้าที่อีกอย่างหนึ่งอยู่กับเพื่อนหรืออยู่กับครู หรือคนอื่น ๆ เราจะทำหน้าที่หรือแสดงท่าทางที่ไม่เหมือนกันแล้วแต่สถานการณ์ แต่ไม่ใช่การใส่หน้ากากเพื่อสร้างเงล้งทำหลอกลวงกันเหมือนในละคร เราต้องมีความเป็นตัวของตัวเองมีเป้าหมาย ตั้งใจพัฒนาตนเองเพื่อไปสู่สิ่งที่เราหวังให้ได้ นับเป็นการเปลี่ยนแปลงทางความคิดของนักเรียนหลายๆคนที่แตกต่างไปจากเดิม

หลังจากที่ฟังและดูภาพในเรื่องที่ผู้ศึกษาเสนอ พร้อมทั้งยกตัวอย่างเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน นักเรียนให้ความสนใจมาก โดยเฉพาะภาพเหตุการณ์ที่เด็กนักเรียนขับรถชนคนตายจำนวนมาก ได้มีการแสดงความคิดเห็นว่า ถ้าคนเราต่างทำหน้าที่ของตนเอง รักษากฎระเบียบด้วยตนเองได้ ไม่ต้องมีใครบังคับ เหตุการณ์ความสูญเสียแบบนี้ก็จะไม่เกิดขึ้น เพราะการสูญเสียส่งผลกระทบต่อผู้อื่นในสังคมอีกจำนวนมากและการสูญเสียชีวิตเป็นเรื่องที่ประเมินค่าทดแทนไม่ได้ หลังจากนั้นแต่ละกลุ่มก็ได้รับใบงานและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกรณีศึกษา ผู้ศึกษาสังเกตว่าในครั้งนี้นักเรียนได้มีการแบ่งหน้าที่กัน เลือกหัวหน้า เลขาและเตรียมตัวแทนนำเสนออย่างเป็นระบบมากขึ้น มีหน้าที่ชัดเจน ไม่มีการแกล้งเพื่อน หรือออกไปนอกห้องเพื่อไปทำธุระส่วนตัวเหมือนก่อน คนที่ไม่มีหน้าที่จดบันทึกก็ไปหากระดาดมาพับรีดคลายร้อนให้เพื่อน หรือไปดักน้ำมาให้เพื่อนดื่ม ไม่ส่งเสียงดังคุยกันหรือเดินไปมา แต่ละกลุ่มต่างทำหน้าที่ของตน เมื่อถึงเวลานำเสนอ

งานไม่ต้องมีการเรียกหรือจับสลาก เพราะตัวแทนกลุ่มจะบอกกันเองว่าแต่ละกลุ่มรายงานลำดับที่เท่าไร มีการสร้างข้อตกลงร่วมกันว่ากลุ่มไหนเสร็จก่อน จะได้รายงานก่อน ไม่ต้องรอกันทำให้เสียเวลาหลังจากนั้นให้ทำใบงานกิจกรรมประจำวัน ปรากฏว่านักเรียนส่วนมากใช้เวลาส่วนใหญ่หมดไปกับการเที่ยวเล่น เล่นกีฬา บางกลุ่มช่วยงานบ้าน แต่ใช้เวลาเพียงวันละไม่เกิน 30 นาทีในการทำบ้านหรืออ่านหนังสือโดยเฉพาะนักเรียนชายแทบจะไม่มีใครทบทวนอ่านหนังสือเรียนเลย ผู้ศึกษาได้แนะนำให้ย้อนกลับไปใคร่ครวญทบทวนคลิปวิดีโอที่ได้ชมในครั้งก่อนแล้วคิดว่าเราจะมีวิธีการพัฒนาตนเองอย่างไร ต้องแบ่งเวลาอย่างไรเพื่อให้งานสำเร็จเรียบร้อยเป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้ นักเรียนได้สะท้อนคิดว่าต้องมีการปรับปรุงนิสัยที่ไม่ดีของตนเองก่อนและการวางแผนการดำเนินชีวิตหรือการทำงาน ทำให้เราสามารถมองเห็นหนทางที่จะเดินไป แต่ระหว่างทางก็มีอุปสรรคเสมอ โดยเฉพาะความเกียจคร้านของตนเอง ที่ทำให้แผนการที่คิดไว้ไม่ประสบความสำเร็จ ผู้ศึกษาคิดว่าอย่างน้อยการที่นักเรียนรู้สึกว่าการปรับปรุงลักษณะนิสัยของตนเองเป็นขั้นต้นในการพัฒนาวินัยในตนเองแล้ว

ครั้งที่ 6 วันอังคาร ที่ 1 มีนาคม 2554 กิจกรรมกฎระเบียบ ข้อกำหนด

การดำเนินกิจกรรม นักเรียนนั่งเป็นวงกลมใหญ่ วงเดียว

ขั้น Check-in ผู้ศึกษาให้นักเรียนทำสมาธิกับการนับนิ้วมือตนเองโดยประกบมือทั้งสองข้างให้ปลายนิ้วมือแตะกัน ให้หัวแม่มือข้างซ้ายแตะกับหัวแม่มือข้างขวา นิ้วชี้ข้างซ้ายแตะกับนิ้วชี้ข้างขวา นิ้วกลางข้างซ้ายแตะกับนิ้วกลางข้างขวา นิ้วนางข้างซ้ายแตะกับนิ้วนางข้างขวาและนิ้วก้อยข้างซ้ายแตะกับนิ้วก้อยข้างขวา วนกลับไปมาประมาณ 5 นาที แล้วบอกเล่าความรู้สึกขณะทำสมาธิเตรียมพร้อมที่จะทำกิจกรรมเพื่อเผชิญความจริงต่อไป

ขั้น Dialogue ให้นักเรียนยืนเล่นเกมมุมของฉันและมุมของเธอ ยืนเป็นวงกลมใหญ่ให้นักเรียนมองหาเพื่อน 2 คน ที่มีลักษณะพิเศษที่นักเรียนคิดว่าจำได้แม่นยำ โดยที่ไม่ให้เพื่อนรู้สึกรู้ว่าเราเลือกพวกเขาอยู่ เมื่อเลือกได้แล้ว ให้นักเรียนทุกคนเดินไปทั่ว ๆ ห้องเรียน มีการสับเปลี่ยนที่ยืนกัน จากนั้นผู้ศึกษาจะบอกให้นักเรียนค่อยๆ ขยับหาพื้นที่โดยทำตัวเองให้เป็นมุมสามเหลี่ยมด้านเท่ากับเพื่อนทั้งสองคนที่เราเลือกให้ได้ เมื่อเพื่อนขยับตัว เราก็ต้องขยับตัวเพื่อให้ได้มุมสามเหลี่ยมพยายามไม่ให้เพื่อนที่ถูกเลือกรู้ตัว เมื่อนิ่งแล้วให้ผู้เรียนกลับไปนั่งเป็นวงกลมตามเดิม สนทนาแลกเปลี่ยนความรู้สึกอย่างเคารพในความคิด ความรู้สึกของกันและกันในการทำกิจกรรมว่าได้เกิดเรียนรู้อะไรบ้างจากกิจกรรมนี้ แบ่งกลุ่มย่อยโดยที่ไม่ให้สมาชิกในกลุ่มซ้ำครั้งที่ผ่านมา กลุ่มละ 6 คน ร่วมวงสนทนาเกี่ยวกับหัวข้อการปฏิบัติตนเป็นเยาวชนที่ดี โดยสร้างกติกาในการพูดกันเองภายในกลุ่ม

ขั้น Reflection นักเรียนร่วมกันสะท้อนความคิดเกี่ยวกับกิจกรรมการปฏิบัติตนเป็นเยาวชนที่ดี

ขั้น check- out ทบทวนเรื่องที่ได้เรียนรู้ผ่านกิจกรรมในครั้งนี้ พิจารณาอยู่กับตนเองว่ามีความเข้าใจ เชื่อมโยงนำไปใช้กับชีวิตประจำวัน ได้อย่างไรแล้วทำแบบสำรวจพฤติกรรมตนเอง

ขั้น Journaling มอบหมายให้นักเรียนเขียนบันทึกการสะท้อนคิดและสิ่งที่ได้รับรู้จากกิจกรรมครั้งนี้

ผลการจัดกิจกรรม วันนี้เปลี่ยนรูปแบบการทำสมาธิให้นักเรียนเอาใจจดจ่ออยู่ที่การแตะนิ้วมือแต่ละคู่ นักเรียนบางคนที่ไม่ได้สมาธิจะสับสนและแตะมือไม่ถูก มีการหัวเราะชอบใจในช่วงแรกๆ พอเวลาผ่านไปหลายคนทำได้ดีมาก และสนใจกับการแตะมือ นักเรียนบอกว่าเป็นการทำสมาธิที่ไม่เคยทำ สนุกดี เป็นการบังคับตนเองให้สนใจเฉพาะนิ้วมือ ถ้าเสียสมาธิจะผิดทันที ต้องทำซ้ำๆแตะทีละคู่ ทำให้คิดวิธีในการแตะนิ้วมือช้าลงแต่แตะได้แม่นยำ ไม่ผิดเลยช่วงที่เล่นเกม นักเรียนหลายคนจะสับสนกับการเล่นเกมในช่วงแรก มีการขยับตัวแบบไม่มีจุดหมายและส่งเสียงหัวเราะตลอดเวลา ใช้เวลาประมาณ 20 นาที เกมหยุดนิ่ง เพราะนักเรียนมีการขยับตามมุมเพื่อทำสามเหลี่ยมกับเพื่อนที่ตนเลือกได้ครบทุกคน แล้วสรุปข้อคิดที่ได้ในการยืนอยู่ เหมือนเราอยู่ในสังคม การที่เราเลือกมองเพื่อน 2 คน ในเวลาเดียวกันเราก็อาจถูกเลือกจากคนอื่นด้วย เมื่อเราขยับตัวทำมุม สามเหลี่ยม มันจะกระทบกับคนอื่น ๆ ด้วย เช่นเดียวกับที่เราอยู่ในสังคม ถ้าหากต่างคนต่างทำไม่สนใจกัน ขาดวินัยในตนเอง ไม่เคารพกฎ กติกา ระเบียบและสิทธิของผู้อื่นก็จะทำให้เกิดความสับสนวุ่นวาย แต่ถ้าเราเคารพกัน ไม่เอาเปรียบผู้อื่น อยู่ร่วมกันอย่างถ้อยทีถ้อยอาศัย รับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง จะทำให้สังคมสงบสุขน่าอยู่ยิ่งขึ้น

จากการร่วมสรุปถึงความสำคัญของการการปฏิบัติตนเป็นเยาวชนที่ดี เคารพในกฎ กติกา ระเบียบวินัย และมีจิตอาสาจะทำให้มีชีวิตที่ดีในอนาคต ทำให้เรามีความพยายามและความตั้งใจ ศึกษาเรียนรู้ เป็นแรงผลักดันที่จะเรียนรู้ในเรื่องที่สนใจเพื่อทำให้เป้าหมายเป็นจริง นำมาซึ่งความสุขในชีวิตเกิดผลดีต่อตนเองและผู้อื่น รอบข้างได้ และจากการแบบสำรวจพฤติกรรมตนเองในเรื่องที่ต้องการพัฒนา นักเรียนส่วนใหญ่เลือกพัฒนาในเรื่องของความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย และความขยันหมั่นเพียร รองมาคือเรื่องการปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ มีวิธีการคล้ายๆกัน คือ วางแผนแบ่งเวลา รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย ลดกิจกรรมบางอย่าง เช่น การเที่ยวเล่น ดูโทรทัศน์ เพื่อทำงาน ทำการบ้านมากขึ้น และหมั่นทบทวนหนังสือ เข้าห้องสมุดหาความรู้ในเรื่องที่ตนสนใจ สนทนากับผู้ที่มีความรู้ในเรื่องที่ตนสนใจให้มากขึ้น ผู้ศึกษาคิดว่าคงต้องใช้เวลาฝึกต่อไปเพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจ ทบทวนตนเองและใคร่ครวญถึงผลของสิ่งที่จะเปลี่ยนแปลงจากภายในตนเอง

ครั้งที่ 7 วันอังคาร ที่ 8 มีนาคม 2554 กิจกรรมซังใจยล ตนเปลี่ยนแปลง

การดำเนินกิจกรรม นักเรียนนั่งเป็นวงกลมใหญ่วงเดียว

ขั้น Check-in ครั้งนี้ผู้ศึกษาให้นักเรียนทำสมาธิโดยการนั่งสงบนิ่ง กำหนดจุดนับของตัวเอง ประมาณ 10 นาทีแล้วสนทนาถึงการทำสมาธิครั้งนี้ว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรในตนเองบ้าง ผู้ศึกษาเปิดเพลงสรรทรา ของนักดนตรีวง หิน เหล็ก ไฟ ให้ฟังแล้วให้นักเรียนบอกว่่านักกร้องต้องการสื่ออะไรออกมา และตัวนักเรียนรับรู้อะไรจากเพลงที่ฟังนี้

ขั้น Dialogue ให้นักเรียนเป็นผู้สร้างกติกาในการพูดเอง โดยผู้ศึกษาคอยสังเกตอยู่ข้างนอก ให้ทำกิจกรรมสายธารชีวิตให้นักเรียนได้ทบทวนตนเอง เรียนรู้วิธีสร้างความไว้วางใจ โดยเปิดใจยอมรับผู้อื่นจากการเข้าใจเรื่องราวความเป็นมาในชีวิตของคนในกลุ่ม กิจกรรมกำหนดให้แต่ละคนทบทวนเรื่องราวในชีวิตของตนเอง จนทราบถึงสาเหตุที่ทำให้เรามีความเชื่อ มีพฤติกรรม ทักษะบุคลิกภาพและจุดแข็ง จุดอ่อนของตนเอง โดยผลัดกันฟังและผลัดกันเล่าในกลุ่มย่อยครบทุกคน

ขั้น Reflection ผู้ศึกษาแจกกระดาษเปล่า ให้นักเรียนเขียนบันทึกการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาทั้ง 7 สัปดาห์ที่ได้ทำกิจกรรม ว่าทำให้นักเรียนได้ขบคิด วิธีการอย่างไรในการพัฒนาตนเอง และความเป็นไปได้ในการพัฒนาเรื่องของวินัยในตนเอง มีปัญหาและอุปสรรคอย่างไร นักเรียนได้แก้ปัญหานั้นหรือไม่อย่างไรบ้าง

ขั้น check- out โดยการให้นักเรียนนิทบทวนความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของตนเองในเรื่องของวินัยในตนเอง ย้อนกลับไปพิจารณาอย่างใคร่ครวญด้วยตนเองอย่างลึกซึ้ง สุดท้ายครูสรุปภาพรวมของการทำกิจกรรมทั้ง 7 สัปดาห์

ขั้น Journaling บันทึกสะท้อนคิดกิจกรรมส่งครู หลังจากนั้นให้นักเรียนทำแบบประเมินตนเองด้านความมีวินัยในตนเองอีกครั้งหนึ่ง

ผลการจัดกิจกรรม ครั้งนี้เป็นกิจกรรมครั้งสุดท้าย ผู้ศึกษาจึงให้นักเรียนนั่งสมาธินานขึ้นเป็น 10 นาที หลังจากเลิกปฏิบัติ ผู้ศึกษาได้ถามว่า นักเรียนรู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงอย่างไร นักเรียนตอบเป็นการนั่งสมาธิมากขึ้นแต่ได้อยู่กับตัวเองนานขึ้น ได้รู้สึกว่าตนเองอดทนมากขึ้น สามารถอยู่นิ่ง ๆ ได้นานขึ้นโดยไม่รู้สึกว่าทรมาน ผู้ศึกษาฉายมิวสิควิดีโอเพลงสรรทราให้ฟัง เมื่อจบเพลงถามว่่านักกร้องต้องการสื่อความรู้สึกอะไรให้ผู้ฟัง แล้วนักเรียนได้รับรู้อะไรบ้าง นำไปเชื่อมโยงกับตัวนักเรียนได้อย่างไร นักเรียนตอบว่า ได้กำลังใจ กระตุ้นการวางแผนชีวิต และมีความพยายามที่จะปรับปรุงตัวเพื่อไปตามหาเป้าหมายชีวิตเหมือนสามเกลอ คนเล็กหัวใจใหญ่ และเอกเพนกวิน บางคนตอบว่าทำให้เข้มแข็งไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น ทำให้มุมมองชีวิตของตนเองกว้างขึ้น มีการกำหนดเป้าหมายการทำงานในชีวิตประจำวัน และใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย มีประโยชน์ต่อคนอื่น ๆ บ้าง จากนั้นทำกิจกรรมสายธารชีวิต พร้อมทั้งจะบอกเล่า

เรื่องราวความรู้สึกนึกคิดของตัวเองออกมา ใคร่ครวญ แล้วถ่ายทอดความรู้สึกเหล่านั้นเป็นภาพวาด หรือเขียนเล่าเรื่องราวนั้นแล้วสำรวจผลกระทบที่เกิดขึ้นในตัวเราจากการฟังเรื่องราวของเพื่อนและการเล่าเรื่องราวของตนเอง เป็นการเปิดโอกาสให้มองเรื่องเก่าในมุมมองใหม่ นักเรียนหลาย ๆ คน นั่งนิ่ง หลับตา ในขณะที่บางคนก็ออกไปที่หน้าต่างนั่ง นึกทบทวน บางคนนั่งฟังผนัง หลับตาแล้ว แต่มือทำสมาธิ หลังจากนั้นผู้ศึกษาให้แบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 6 คน เล่าเรื่องสายธารชีวิตจาก ภาพวาดหรือเรื่องที่เขียนของแต่ละคนให้เพื่อนๆ ในกลุ่มฟังอย่างเปิดใจและเคารพกันทั้งผู้พูดและผู้ฟัง โดยการไม่นำเรื่องราวทั้งหมดออกไปพูดต่อที่อื่นอีก หลังจากนั้นผู้ศึกษาแจกกระดาษเปล่าให้นักเรียนเขียนบันทึกการเปลี่ยนแปลงว่าตัวนักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่อย่างไรในตนเอง หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรม ทั้ง 7 สัปดาห์ ว่ามีปัญหาหรืออุปสรรคอย่างไรบ้าง แล้วนักเรียนมีการแก้ปัญหาอย่างไร ซึ่งส่วนใหญ่เขียนตอบว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น คือมีความอดทน ขยันหมั่นเพียรมากขึ้น มีความรับผิดชอบ และมีความมุ่งมั่นในการศึกษาหาความรู้ และมีการวางแผนเป้าหมายในการมาเรียน ในการทำงาน ปฏิบัติตามกฎหมาย ระเบียบอย่างเคร่งครัด โดยไม่ต้องเตือนบ่อย ๆ ทำให้ได้ข้อคิดในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นว่าต้องเคารพกัน และมีน้ำใจเอื้อเฟื้อช่วยเหลือผู้อื่น ทำความดี ความถูกต้องโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ไม่ต้องมีคนมาบังคับ ผู้ศึกษาได้สรุปการทำกิจกรรมในภาพรวม เรื่องการใคร่ครวญ คิดไตร่ตรองเป็นการทบทวนตนเองทำให้เราทราบการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างทันทั่วที่เป็นปัจจุบัน สามารถแก้ปัญหาหรือรับทราบข้อบกพร่อง แก้ไขได้ทันทั่วที่ และผลดีของการมีวินัยในตนเองว่าส่งผลให้ตนเองมีการพัฒนา สามารถรับผิดชอบงานและทำงานได้เรียบร้อยในเวลา มีการบริหารจัดการเวลาที่ดี ทำให้มีเวลาว่างในการทำกิจกรรมอื่นๆ ที่เราชอบได้โดยไม่ต้องมีใครมาคอยควบคุม ทำให้เราเป็นสมาชิกที่ดีเป็นที่รักของหมู่คณะ ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับสังคม ทำให้เรามีความสุขมากขึ้นในชีวิตประจำวันและทำให้สังคมสงบสุขตามไปด้วย รวมไปถึงการวางแผนเป้าหมายในการทำงาน ทำให้เรามีแรงบันดาลใจและสามารถก้าวไปและได้ทำในสิ่งที่มุ่งหวังได้อย่างเข้มแข็งในวาระทศวรรษหน้าครั้งนี้ผู้ศึกษาไม่ได้กำหนดกติกาในการพูดแต่ให้นักเรียนตกลงกันเอง ซึ่งมีการตกลงกันว่าถ้าใครจะพูดให้ยืนขึ้นพูดเลยและนั่งลงเมื่อพูดจบแล้ว สุดท้ายให้นักเรียนทำแบบประเมินตนเองด้านความมีวินัยในตนเองอีกครั้งหนึ่ง ผู้ศึกษากล่าวขอบคุณและชมเชยนักเรียนที่ได้ร่วมกิจกรรมและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีและผลการศึกษาเป็นที่น่าสนใจ

กิจกรรมทั้ง 7 ครั้งที่ผ่านมา ผู้ศึกษาได้มีส่วนร่วมในการเรียนรู้และเฝ้าสังเกตนักเรียนอย่างใกล้ชิด ทำให้รับรู้ได้ถึงการพัฒนาเปลี่ยนแปลงขั้นต้นในตัวนักเรียน ที่ได้พัฒนาไปในทางที่ดีขึ้นจริงจากการเข้าห้องเรียนอย่างพร้อมเพรียงตรงเวลา มีการเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ในการเรียนมาพร้อม มีการแสดงความคิดเห็นในห้องเรียนเพิ่มมากขึ้น การส่งงานที่ได้รับมอบหมายอย่างสม่ำเสมอ ความ

มุ่งมั่นตั้งใจในการเรียน การแต่งกายถูกระเบียบ การปฏิบัติตามกฎ ระเบียบและข้อตกลงได้ด้วยตนเอง โดยครูไม่ต้องย้ำเตือนบ่อย ๆ ทำให้มีเสียงชื่นชมจากคุณครูท่านอื่นที่กล่าวว่านักเรียนมีมารยาทดีขึ้น แต่งกายเรียบร้อย และมีความรับผิดชอบส่งงานตรงเวลาเพิ่มมากขึ้น มีความกระตือรือร้นในการเรียน กล้าซักถาม และไม่คุยกันเสียงดังในขณะที่ครูอธิบายดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะนักเรียนชายที่นำอุปกรณ์การเรียนมาครบและเตรียมหนังสือมาเรียนทุกครั้งไม่ออกนอกโรงเรียนเพื่อกลับไปเอาอุปกรณ์จากที่บ้านหรือหอพักอีก ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการศึกษาครั้งนี้ว่าเพื่อต้องการพัฒนานักเรียนให้มีวินัยในตนเองด้านความขยันหมั่นเพียร ด้านความรับผิดชอบและด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบ โดยผ่านกิจกรรมแนะแนวที่สอดแทรกแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ที่ได้จัดกิจกรรมที่หลากหลายให้นักเรียนได้ใคร่ครวญ ทบทวนตนเอง ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายในตนเองสู่ภายนอก