

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากดำเนินกิจกรรมทางจิตปัญญาศึกษาสอดคล้องไปกับการเรียนการสอนปกติจำนวน 14 กิจกรรมเป็นเวลา 7 สัปดาห์แล้ว ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ความรู้คือนักศึกษาหลังจากการทำกิจกรรมทางจิตปัญญาศึกษาสอดคล้องไปกับการเรียนการสอนตามปกติ

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจของนักศึกษาในการทำกิจกรรมที่สอดคล้องไปกับการเรียนการสอนตามปกติ

ตอนที่ 3 คือข้อค้นพบ

เฉพาะตอนที่ 1 ผู้วิจัยแยกเป็น 3 ส่วนย่อยคือ ส่วนที่ 1 บริบทของผู้วิจัยและนักศึกษา ส่วนที่ 2 ระดับและการพัฒนาความรู้คือนักศึกษา และส่วนที่ 3 รายงานเด่นในแต่ละสัปดาห์ ซึ่งรายละเอียดของผลการศึกษามีเป็นลำดับดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ความรู้คือนักศึกษาหลังจากการทำกิจกรรมทางจิตปัญญาศึกษาสอดคล้องไปกับการเรียนการสอนตามปกติ

ส่วนที่ 1 บริบทผู้วิจัยและนักศึกษา

ผู้วิจัยเป็นเพศหญิง นับถือศาสนาพุทธและเป็นอาจารย์ในมหาวิทยาลัยราชภัฏมานานกว่า 34 ปี ในขณะที่ผู้วิจัยเรียนในระดับปริญญาตรีได้รับการปลูกฝังว่า การเป็น “ครู” ต้องทำหน้าที่ 2 ประการควบคู่กันคือ สอนหนังสือและอบรมลูกศิษย์ เมื่อผู้วิจัยมีประสบการณ์ในชีวิตมากขึ้น จึงหันมาสนใจอ่านหนังสือและการปฏิบัติธรรมในแนวประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อนำผลมาปรับมุมมองในชีวิตให้กว้างขวางขึ้น ปัจจุบันผู้วิจัยทำหน้าที่รับผิดชอบการสอนวิชาวิธีสอนชีววิทยาและวิชาทดลองสอนให้กับนักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาชีววิทยาชั้นปีที่ 4

และควบคุมดูแลนักศึกษาหลักสูตรดังกล่าวในชั้นปีที่ 5 ที่ออกไปฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูในโรงเรียนด้วย

ผู้วิจัยเป็นครูที่เห็นความสำคัญของการวางวินัยในชั้นเรียนเพื่อให้การเรียนการสอนเป็นไปด้วยความราบรื่นและเพื่อปลูกฝังให้นักศึกษาเห็นความสำคัญเพื่อนำไปใช้ในการประกอบอาชีพต่อไป ผู้วิจัยจึงมักใช้สัปดาห์แรกของการเรียนการสอนในแต่ละวิชาวางข้อตกลงร่วมกับนักศึกษา และตลอดเวลา 15 สัปดาห์ผู้วิจัยจะอบรมนักศึกษาควบคู่ไปกับการเรียนการสอนปกติตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งทำให้นักศึกษาปฏิบัติตามกติกาที่ตั้งไว้ร่วมกันจนเป็นที่น่าพอใจ แต่ก็ไม่สามารถบอกได้ว่าสิ่งที่นักศึกษปฏิบัติเป็นเพราะความเต็มใจ หรือเพราะเหตุอื่น ๆ และนักศึกษบางคนอาจอยู่ในสภาพจำยอมด้วยความขงัดขังใจ ผู้วิจัยตระหนักดีว่าการอบรมสั่งสอนแบบเดิม ๆ ไม่น่าจะเหมาะสมกับยุคสมัยที่เปลี่ยนไป จึงคิดปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงวิธีการอบรมสั่งสอนนักศึกษาตลอดเวลา จนในปีการศึกษา 2553 ผู้วิจัยมีโอกาสดำเนินการอบรมการจัดกิจกรรมตามแนวความคิดทางจิตปัญญาศึกษามิที่มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่จัดให้กับอาจารย์ที่สนใจ ในระหว่างการอบรมและทำกิจกรรมต่าง ๆ ผู้วิจัยเกิดความเข้าใจและเห็นว่ากิจกรรมเหล่านั้นได้ผลดีในด้านการสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเองอันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ที่พึงปรารถนา ผู้วิจัยจึงเกิดความคิดที่จะนำกิจกรรมเหล่านั้นมาทดลองใช้กับนักศึกษาเพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้จากวิธีปรับปรุงกิจกรรมด้วยตนเองน่าจะดีกว่าการอบรมโดยใช้ครูเป็นคนบอกเพียงฝ่ายเดียวอย่างวิธีการเดิม ๆ

ผู้วิจัยจึงนำวิธีทำกิจกรรมต่าง ๆ มาปรับให้เหมาะสมกับสถานการณ์เพื่อแทรกลงไปในบทเรียนตามปกติ แล้วนำกิจกรรมที่สร้างขึ้นไว้ทดลองกับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิตสาขาชีววิทยาจำนวน 1 หมู่เรียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 ในวิชาวิธีสอนชีววิทยา 2 ซึ่งเป็นวิชาสำคัญที่จะปลูกฝังอุดมการณ์และวิธีการสอนให้กับนักศึกษา พบว่าได้ผลเป็นที่น่าพอใจ คือ นักศึกษาเกือบทั้งหมดแสดงการกระตือรือร้นที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ และเมื่อร่วมกันวิเคราะห์ผลของกิจกรรมมาเป็นแก่นความรู้ นักศึกษาเหล่านั้นก็สามารถทำได้ ด้วยวิธีการนี้ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่านักศึกษาเกิดพฤติกรรมที่พึงปรารถนามากขึ้น มีวินัยในการเรียนดีขึ้น มีความรับผิดชอบมากขึ้น มีสมาธิในการเรียนมากขึ้น เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นนักศึกษาจะขอการเจรจาต่อรองด้วยเหตุและผล และจากการสอบถามจากอาจารย์ท่านอื่นที่ได้เข้าร่วมอบรมในหลักสูตรเดียวกันก็พบว่า อาจารย์ท่านอื่น ๆ ก็ได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ไปใช้กับนักศึกษาในกลุ่มอื่น ๆ ที่ตนสอนแล้วได้ผลเป็นที่น่าพอใจในทำนองเดียวกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้กระบวนการทางจิตปัญญาศึกษามาเป็นกิจกรรมสอดแทรกเข้าไปในการเรียนการสอนให้กับนักศึกษากลุ่มเป้าหมายในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553

นักศึกษากลุ่มเป้าหมายมีจำนวน 21 คน เป็นเพศหญิง 20 คน ยกเว้นเพียงคนเดียวที่เป็นเพศชาย ทั้งหมดมีภูมิลำเนาอยู่ในภาคเหนือ โดยเฉพาะส่วนใหญ่เป็นชาวจังหวัดเชียงใหม่และอยู่ต่างอำเภอ บางส่วนมาจากจังหวัดแม่ฮ่องสอน และเพียงส่วนน้อยที่มาจากลำพูน ลำปาง แพร่และน่าน นักศึกษาทุกคนจึงพักอยู่ที่หอพักของเอกชนบริเวณใกล้ ๆ กับมหาวิทยาลัยฯ ในปีการศึกษา 2553 นักศึกษากลุ่มเป้าหมายทั้งหมดกำลังเรียนอยู่ชั้นปีที่ 4 หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิตสาขาชีววิทยา ซึ่งต้องเรียนวิชาวิธีสอนชีววิทยา 1 และทดลองสอน 1 ในภาคเรียนที่ 1/2553 โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้สอน จากการสอบถามอาจารย์ท่านอื่นที่ได้เคยสอนนักศึกษากลุ่มนี้แล้วได้ความตรงกันว่านักศึกษากลุ่มนี้มีพฤติกรรมปกติของเด็กสมัยใหม่ คือ มักจะชอบคุยกันเองในขณะที่อาจารย์บรรยายหน้าห้อง บางครั้งนั่งานในวิชาอื่นมาทำโดยไม่สนใจฟังคำบรรยาย ไม่เห็นความสำคัญของเวลาขาดวินัยในตนเองจึงทำให้บางคนมาสาย ส่งงานไม่ตรงตามกำหนด และลอกการบ้านมาส่ง ส่วนผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ปานกลางถึงค่อนข้างดี ในภาพรวมที่ผู้วิจัยพบเห็นคือ นักศึกษาส่วนใหญ่มีความร่าเริงตามวัย มีความกลมเกลียวกัน ศึกษามารยาทค่อนข้างเรียบร้อย พิถีพิถันในการแต่งกาย รักสวยรักงามตามวัย บุคลิกค่อนข้างดี และจากการพูดคุยกันทำให้ได้ข้อมูลว่านักศึกษาชอบคิดว่าตนเองเครียด นักศึกษาส่วนใหญ่มีนิสัยการเรียนแบบรับฟังอย่างเดียว ถ้าไม่จำเป็นก็จะไม่ตอบคำถามหรือแสดงความคิดเห็นใดๆ เมื่อไม่เข้าใจบทเรียนก็จะใช้วิธีนิ่ง ไม่กล้าซักถาม และบางคนก็มีอัตตลักษณ์พิเศษโดดเด่น เช่น ปีนละเล็กลการแต่งกายอย่างเห็นได้ชัดทำให้ค่อนข้างมีปัญหาเรื่องบุคลิก นอกจากนี้ยังมีลักษณะเก็บตัว มีการตัดสินใจไม่เด็ดขาด ไม่มั่นใจที่จะเผชิญสถานการณ์ใหม่โดยลำพัง และไม่กล้าเปิดเผยว่าตนเองว่ายังไม่เข้าใจ ลักษณะนี้ตรงข้ามกับคำเจียกคือเป็นคนเปิดเผย คิดไว พุดไวไม่รอบคอบ กล้าตัดสินใจและกล้าแสดงออกโดยไม่สนใจความรู้สึกของเพื่อน แต่ก็เป็นคนมีจิตอาสาพร้อมที่จะเป็นตัวแทนกลุ่มในการทำงานแต่ต้องเป็นไปในแบบฉบับของตนเองเท่านั้น ส่วนภูหาลาบและชะตูดมีจุดเด่นคือ เรียนเก่ง มีความรับผิดชอบสูง ทำงานทุกอย่างด้วยความตั้งใจและมีลักษณะเป็นผู้นำ ขอรมีผลการเรียนปานกลางมีความตั้งใจที่จะกลับไปเป็นครูในชนบทที่บ้านเกิด มีนิสัยเรียบร้อยและขี้อึดครุเป็นแบบอย่างและเป็นที่พัก จากรายงานของนักศึกษาทำให้ทราบว่านักศึกษากลุ่มนี้น่าจะมีการเที่ยวกลางคืนบ้าง “เมื่อคืนที่ผ่านมานูพาเพื่อนไปเที่ยวแล้วกลับดึกกัน แต่หนูไม่ชอบเที่ยว คือจำใจไปส่ง” (นางแยม, สัปดาห์ที่ 2)

ส่วนที่ 2 ระดับและพัฒนาการความรู้คิดของนักศึกษา

ผู้วิจัยทำการประเมินความรู้คิดของนักศึกษาก่อนที่จะเริ่มต้นทำกิจกรรมทางจิตตปัญญาศึกษาด้วยการให้นักศึกษาตอบคำถามว่า ทำไมนักศึกษาจึงเลือกนั่งริมห้องด้านประตูหรือริมห้องด้านหน้าต่าง นักศึกษาบางคนบอกเหตุผลด้วยวาจาได้เพียง “สะดวกแก่การเข้า-ออก” “การที่ไม่เลือกนั่งริมห้องด้านหน้าต่างเพราะจะทำให้ขอบมองออกไปนอกห้อง ทำให้เสียสมาธิการเรียน ทำให้สนใจภายนอกห้องมากกว่าอาจารย์” (มะลิ, สัปดาห์ที่ 1) ส่วนนักศึกษาที่นั่งริมห้องด้านหน้าต่างตอบว่า “ชอบ” แต่ไม่สามารถอธิบายเหตุผลประกอบได้มากกว่านั้น ผู้วิจัยจึงได้อธิบายภูมิศาสตร์ของห้องเรียน และด้านสัญลักษณ์ต่าง ๆ ให้นักศึกษาฟัง นักศึกษาที่นั่งบริเวณริมห้องด้านประตูพร้อมใจกันย้ายที่นั่งด้วยท่าทีที่สมัครใจ เมื่อนักศึกษาเปลี่ยนที่นั่งแล้วผู้วิจัยถามความรู้สึกรู้สึกของนักศึกษาที่ย้ายที่นั่ง นักศึกษาตอบว่า “บริเวณริมห้องด้านหน้าต่างสว่างกว่าและลมเย็นดี” (มะลิ, สัปดาห์ที่ 1) จากคำตอบเหล่านี้ทำให้ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่านักศึกษามีมุมมองหรือเห็นความสำคัญของการคิดค่อนข้างน้อย

เมื่อผู้วิจัยให้นักศึกษาลงมือทำกิจกรรมทางจิตตปัญญาศึกษาในแต่ละสัปดาห์ นักศึกษาเขียนรายงานผลการทำกิจกรรมในเชิงอิสระ ผู้วิจัยอ่านรายงานของนักศึกษาทุกคนและทุกสัปดาห์แล้ววิเคราะห์ข้อมูลจึงแบ่งหมวดหมู่ของข้อมูลดังกล่าวออกเป็น 4 ประเด็นหลักตามระดับ คือ ประเด็นแรกนักศึกษาสามารถบอกความรู้สึกรู้สึกขณะทำกิจกรรมและ/หรือสามารถควบคุมตนเองให้อยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ ได้ ประเด็นนี้เป็นพื้นฐานของกรทำกิจกรรมทางจิตตปัญญาศึกษา ประเด็นที่ 2 หลังจากทำกิจกรรมแล้วนักศึกษารายงานการเรียนรู้จากกิจกรรมและ/หรือวิเคราะห์ผลของกิจกรรม สรุปเป็นแก่นความรู้ในประเด็นนี้ถ้านักศึกษาทำกิจกรรมเพียงเพื่อให้เสร็จ ๆ ไปหรือทำอะไรอย่างไม่เข้าใจลึกซึ้งก็จะไม่เกิดความคิดเหล่านี้ ประเด็นที่ 3 นักศึกษามีแนวความคิดที่จะนำวิธีทำกิจกรรม ผลของกิจกรรมและ/หรือนำแก่นความรู้ไปประยุกต์ใช้ในอนาคตและ/หรือการพัฒนาตนเอง และประเด็นที่ 4 นักศึกษาเกิดการปรับเปลี่ยนทัศนคติและ/หรือพฤติกรรมของตนเองในด้านต่าง ๆ เนื่องจากรายงานของนักศึกษาเป็นการเขียนแบบอิสระ นักศึกษาอาจเขียนรายงานในเรื่องที่มีประเด็นคาบเกี่ยวกันบ้าง และอาจเขียนรายงานเรื่องที่ยังอยู่ในความทรงจำในสัปดาห์ที่ไม่ได้ทำกิจกรรมนั้น ๆ ก็ได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอนำเสนอข้อมูลที่เป็นผลการวิจัยเป็น 2 มิติคือ มิติแรกนำเสนอทั้ง 4 ประเด็น ในแต่ละประเด็นจะมีมิติที่ 2 คือ ผลของกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์ด้วย

ประเด็นแรก ความรู้สึกขณะทำกิจกรรมและความสามารถควบคุมตนเองได้ เกิดจากการที่ก่อนลงมือทำกิจกรรมผู้วิจัยได้อธิบายวิธีทำและเน้นย้ำให้นักศึกษาจับความรู้สึกไว้ที่ตนเองตลอดเวลาที่ทำกิจกรรม ซึ่งนักศึกษาก็ปฏิบัติตามดังรายงานของสารภีในสัปดาห์ที่ 3 ว่า “ทำให้ตั้งใจฟัง จดจ่อกับอย่างใดอย่างหนึ่งโดยไม่วอกแวกเลย ทำให้มีสมาธิและคิดตามตลอดเวลา” รายงานของนักศึกษาส่วนใหญ่ในประเด็นนี้จึงค่อนข้างชัดเจนจนผู้ที่ไม่ได้อยู่ในเหตุการณ์เมื่ออ่านแล้วก็สามารถจินตนาการตามได้เกือบทุกกิจกรรม เช่น กิจกรรมหลับตาฟังเสียง “เมื่อได้ยินเสียงที่ 1 รู้สึกตกใจ การเต้นของจังหวะหัวใจเร็วขึ้นทำให้รู้สึกกระวนกระวายและคอยลุ้นว่าเสียงแบบนี้จะเกิดขึ้นอีกเมื่อไร เสียงที่ 2 เป็นเสียงที่ไม่ค่อยดังมากนัก ทำให้รู้สึกเฉย ๆ ไม่ตกใจแต่อย่างใด เสียงที่ 3 รู้สึกสงสัยและในขณะเดียวกันก็ทำให้เกิดความรำคาญบ้างเพราะ ได้ยินเสียงดังหลายครั้ง เสียงที่ 4 รู้สึกชอบเสียงนี้ เพราะเป็นเสียงดังกังวาน รู้สึกสงบเย็นทำให้นึกถึงวัดและการตีระฆังในวัด” (กุหลาบ, สัปดาห์ที่ 1) นอกจากรายงานเฉพาะความรู้สึกขณะทำกิจกรรมแล้วนักศึกษายังรายงานความสามารถควบคุมตนเองในสถานการณ์นั้น ๆ ได้ควบคู่ไปกับความรู้สึกด้วย เช่น “เสียงแรกที่ได้ยินรู้สึกอยากลืมตาขึ้นมาดูว่ามันเกิดอะไรขึ้น แต่ก็ลืมตาไม่ได้เพราะอาจารย์บอกไม่ให้ลืมตา พอได้ยินเสียงที่ 2 กับเสียงที่ 3 มีความรู้สึกเฉย ๆ ไม่ค่อยอยากรู้ว่ามันเกิดอะไรขึ้น รู้แต่ว่าเดี๋ยวอาจารย์ต้องทำเสียงอย่างอื่นอีก แต่พอได้ยินเสียงที่ 4 กลับรู้สึกอยากลืมตา ได้ฟังแล้วคิดถึงวัด ฟังแล้วสงบ” (จำปูน, สัปดาห์ที่ 1) และ “ตอนที่อาจารย์ฟาดโต๊ะรู้สึกตกใจมาก ๆ อึดอัดและกลัว อยากลืมตาขึ้นดูว่าอาจารย์ทำอะไร เสียง 2 ทำให้กระวนกระวายใจว่าเกิดอะไรขึ้น จะโดนเราไหม มันเป็นความรู้สึกกังวลและหวาดระแวง เสียง 3 รู้สึกผ่อนคลาย นิดหน่อยสบายใจขึ้น ความกลัวลดลง เสียง 4 ฟังแล้วรู้สึกโล่งอก ผ่อนคลายที่สุด ไม่เกร็ง ไม่เครียด เหมือนเสียงจากสวรรค์เหมือนเสียงที่มาช่วยชีวิตเราเลย ฟังแล้วมีความสุข” (นางแย้ม, สัปดาห์ที่ 1)

นักศึกษาทุกคนรายงานความรู้สึกเมื่อได้ทำกิจกรรมจับคู่ เล่าสู่กันในการทำงานด้วยกัน คือ แสดงความรู้สึกและควบคุมตนเองขณะที่เป็นผู้พูดและขณะที่เป็นผู้ฟัง ซึ่งมีรายละเอียดแตกต่างกันเพียงเล็กน้อย เช่น “ขณะเป็นผู้ฟังรู้สึกอึดอัดมาก น่าเบื่อ อยากพูดอยากถาม แสดงความคิดเห็นก็ทำไม่ได้ ได้แต่นั่งฟังอย่างเดียวเหมือนคนใบ้ ขณะเป็นผู้พูดรู้สึกอึดอัด พูดอยู่คนเดียวไม่มีคนพูดได้ตอบแลกเปลี่ยนความคิดเห็น พูดจนไม่รู้จะพูดเรื่องอะไร พูดคนเดียวเหมือนคนบ้ากลัวเพื่อนจะเบื่อ ถามเพื่อนเพื่อนก็พูดได้ตอบไม่ได้” (กรรณิการ์, สัปดาห์ที่ 1) “ตอนเราเป็นผู้พูดนั้นช่วงแรกรู้สึกสนุกที่ได้พูดสิ่งที่เราพบให้เพื่อนฟัง รู้สึกว่าพูดแล้วมีความสุข โล่ง ที่ได้ระบายออกมา แต่พูดไปได้สักพักเพื่อนไม่ได้ตอบ ทำให้เรารู้สึกว่าไม่สนุก เหมือนคนบ้าที่พูดอยู่คนเดียว อึดอัดและรำคาญ อยากให้เพื่อนพูดได้ตอบกับเราบ้าง เมื่อสลับกันเราเป็นผู้ฟัง เราอยากพูดได้ตอบกับเพื่อนอยากแสดงความคิดเห็น” (กตเฒ่า, สัปดาห์ที่ 1) “ตอนเป็นผู้พูดรู้สึกอึดอัดบ้างที่เราพูดอะไรออกไป

ไม่มีกรีธาโต้ตอบ บางครั้งเราถามคำถามบ้างเมื่อไม่มีคำตอบ เราเริ่มรู้สึกเครียด เมื่อไรจะหมดเวลา พูดแล้วไม่มีปฏิกิริยาตอบรับ เราไม่อยากพูดต่อ บางทีคนฟังเริ่มไม่สนใจเราก็เริ่มรู้สึกกระวนกระวายว่าจะพูดเรื่องอะไรที่น่าสนใจ บางทีคนฟังฟังแล้วสาขตาบ่งบอกว่า งง เราอยากรู้ว่าเขางงตรงไหน ส่วนตอนเป็นผู้ฟังรู้สึกอึดอัด อยากถามว่าอะไรเป็นอะไร บางครั้งเรากำลังงง แต่ต้องเก็บความสงสัยไว้ มันอึดอัดมาก ๆ อยากถามจนเกิดเป็นความเครียดน้อย ๆ (นางแย้ม, สัปดาห์ที่ 1) และจำปุนรายงานว่ “ตอนเป็นผู้ฟังน่าเบื่อมาก แต่มีความตั้งใจจะฟังเพื่อนเล่าอยู่ พอเป็นผู้พูดก็น่าเบื่อมาก แต่เวลา 5 นาทีสำหรับการพูดคนเดียวเป็นเวลาที่ยาวนานมาก พูดจนไม่รู้ว่าจะเอาอะไรมาพูด”

ภาพรวมในสัปดาห์ที่ 1 นักศึกษาส่วนใหญ่ให้ความสำคัญในรายงานความรู้สึกของตนเองและการควบคุมตนเองได้แบบเห็นภาพพจน์

เช่นเดียวกับกิจกรรมเรียงชื่อตามลำดับพยัญชนะ นักศึกษาทุกคนสามารถจับความรู้สึกของตนเองแล้วบอกได้ว่าตนอยู่ในความคิดใด เช่น ตื่นเต้น สับสน วุ่นวาย นอกจากนี้ นักศึกษายังสามารถแสดงการควบคุมตนเองได้ เช่น “รู้สึกสงสัยว่าอาจารย์กำลังคิดจะทำอะไรกันแน่ รู้สึกวุ่นวายกับการเข้าแถวเป็นอย่างมาก” (ภูหลวง, สัปดาห์ที่ 2) “การเข้าแถวเรียงตามตัวอักษร ก-ฮ ยิ่งสนุกและตื่นเต้น” (ดอกแก้ว, สัปดาห์ที่ 2) และ “ความรู้สึกก่อนเริ่มเรียนคือไม่อยากเรียน เพราะผมไม่สบาย แต่พยายามกลบเกลื่อนโดยการนั่งนิ่ง ๆ ไม่พูดกับใคร เมื่ออาจารย์ให้เข้าแถวเรียงตามลำดับพยัญชนะ รู้สึกเกิดความวุ่นวาย ผมค่อนข้างหงุดหงิด” (ชะลูด, สัปดาห์ที่ 2) แต่กระนั้นนักศึกษาคนนี้ยังสามารถควบคุมตนเองจนจบกิจกรรม

ในกิจกรรมเล่าสิ่งที่ได้ยิน นักศึกษาทุกคนสามารถบอกได้ว่าตนอยู่ในกระบวนการคิดใดและควบคุมตนเองได้ในขณะที่สวมบทบาททั้ง 2 บทบาท เช่น “พออาจารย์ให้จับคู่เล่าเรื่อง หนูเป็นคนฟัง รู้แต่ว่าเดี๋ยวหนูจะต้องได้พูดบ้าง พอเพื่อนเล่าให้ฟังหนูก็ตั้งใจฟังบ้างไม่ตั้งใจฟังบ้าง จึงจำได้บ้างไม่ได้บ้าง คิดแต่ว่าเดี๋ยวหนูเป็นคนพูด หนูจะพูดเรื่องอะไร แต่พออาจารย์บอกว่าให้หนูพูดเรื่องที่เล่าให้ฟัง รู้สึกตกใจมาก พอหนูเล่า หนูกลับเล่าแบบสรุป ๆ จึงใช้เวลาไม่นานนักในการเล่า ทำให้รู้สึกไม่ค่อยดี และเล่าไม่ครบตามที่เพื่อนเล่าให้ฟัง” (จำปุน, สัปดาห์ที่ 2) “ขณะที่เป็นผู้ฟังนั้นคอยลุ้นว่าเพื่อนจะพูดอะไรให้ฟัง รู้สึกขำมาก เพราะผู้พูดพูดไปหัวเราะไปตลอดเวลารู้สึกอึดอัด อยากโต้ตอบ เมื่อเปลี่ยนมาเป็นผู้พูด อยากพูดหนีจากสิ่งที่เพื่อนพูดไว้” (ภูหลวง, สัปดาห์ที่ 2) “ตอนเป็นคนพูดมีความรู้สึกว่าจะพูดอะไรดีและอึดอัดที่เราต้องพูดคนเดียว คิดว่าเมื่อไรจะหมดเวลา ไม่มีความสุข เพราะไม่มีอะไรจะพูดแล้ว เมื่อเปลี่ยนมาเป็นผู้ฟังรู้สึกว่าการตก เพราะเพื่อนพูดไม่เหมือนที่เราพูดให้เพื่อนฟังและคิดว่าตัวเองพูดอย่างนั้นจริง ๆ หรือ” (เอื้อง, สัปดาห์ที่ 2) และนางแย้มรายงานว่ “หนูรู้สึกประทับใจเพื่อนมาก คือตั้งใจฟังมาก เขาแสดงสีหน้า

ว่าเขาเข้าใจ ทำให้เรารู้สึกตลอดเวลาว่าเขาฟังเราอยู่นะ เราก็รู้สึกมั่นใจมากขึ้น กล้าเล่าจนเวลาไม่พอ รู้สึกทึ่งมากเมื่อเพื่อนสามารถเล่าสิ่งที่เราพูดได้เหมือนเดิม รู้สึกดีใจมากที่เขาตั้งใจฟังเรามาก”

นักศึกษาส่วนใหญ่รายงานความรู้สึกขณะทำกิจกรรมและควบคุมตนเองในกิจกรรมร่วมกันร้องเพลง เช่น “บรรยากาศวันนี้ร้อนอบอ้าว อาจารย์ให้นักศึกษาพักทำให้รู้สึกดีขึ้น ได้ร้องเพลงซึ่งแต่ละเพลงมีเนื้อหาดี ทำให้รู้สึกผ่อนคลายและสบายใจที่จะเริ่มเรียนต่อไป” (พุดซ้อน, สัปดาห์ที่ 2) และลำเจียกได้แสดงความเห็นในทางเสริมกันว่า “หนูเบื่อกับที่ต้องเรียนนาน 5 ชั่วโมงติดต่อกัน มันน่าเบื่อมาก แต่ยั้งดีที่อาจารย์ให้ร้องเพลง ลดอาการเบื่องได้บ้าง” (สัปดาห์ที่ 2) “หนูชอบการร้องเพลงถึงแม้หนูจะไม่มีเสียงเพราะเป็นหวัดหนูยังอุตส่าห์มานะที่จะเปล่งเสียงออกมา” (สายหยุด, สัปดาห์ที่ 2) เช่นเดียวกับนางแย้มรายงานว่า “ตอนที่ร้องเพลงรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น ร้องแล้วคิดไปด้วย รู้สึกว่าเพลงนี้เขียนได้ดีมาก”

ภาพรวมในสัปดาห์ที่ 2 นักศึกษาให้ความสำคัญในรายงานความรู้สึกของตนเองและการควบคุมตนเองได้แบบเห็นภาพจนใกล้เคียงกับสัปดาห์ที่ 1

เฉพาะกิจกรรมผ่อนคลายตระหนักถึงการทำกิจกรรมนี้ซ้ำ 2 ครั้งคือในสัปดาห์ที่ 3 และ 4 นักศึกษารายงานความรู้สึกขณะทำกิจกรรมเป็น 2 แนวทางคือ ชอบหรือไม่ชอบพร้อมทั้งบอกเหตุผลประกอบความรู้สึกของตนเอง ในกรณีที่ไม่นิชอบนักศึกษาแสดงความสามารถในการควบคุมตนเองได้ด้วย เช่น “ไม่ค่อยชอบกิจกรรมนี้เพราะต้องนอนบนพื้นแข็ง ๆ และต้องนอนในท่าที่ครูบังคับ รู้สึกว่าเมื่อไรครูจะให้นอนในท่าที่นอนแล้วรู้สึกดีสักที การนอนทำให้เจ็บหลังมาก” (จำปี, สัปดาห์ที่ 3) “พอได้ทำกิจกรรมจึงได้มีโอกาสพักผ่อนและพักสายตา” (ชะลูดและพะยอม, สัปดาห์ที่ 3) คนอื่น ๆ ก็รายงานในทำนองเดียวกัน เช่น “กิจกรรมการนอนรู้สึกดีมากเหมือนได้ฝึกสมาธิในวัดละ รู้สึกจิตใจสงบ ไม่วุ่นวายยุ่งซ่าน (จำปี, สัปดาห์ที่ 4) “ตอนแรกตื่นเต้น หายใจแรงมาก พอควบคุมอารมณ์ได้ก็หายใจช้าลง” (สารภี, สัปดาห์ที่ 4)

รายงานกิจกรรมสัปดาห์ที่ 3 และ 4 ของนักศึกษาแต่ละคนค่อนข้างสั้นเมื่อเทียบกับสัปดาห์แรก เช่น “ขณะทำกิจกรรมตั้งดอกไม้บาน ทำท่าประกอบพร้อมจินตนาการตามเนื้อเพลงไปด้วย” (บัว, สัปดาห์ที่ 4) “การร้องเพลงประกอบท่าทางทำให้รู้สึกผ่อนคลาย” (พุดซ้อน, สัปดาห์ที่ 4) “ชอบกิจกรรมร้องเพลงเพราะว่าได้ขยับตัว ได้ออกกำลัง หายเครียดและได้ผ่อนคลาย” (สารภี, สัปดาห์ที่ 4) มีเพียงนางแย้มคนเดียวที่รายงานความรู้สึกและการควบคุมตนเองทั้ง 2 กิจกรรมค่อนข้างละเอียด “กิจกรรมร้องเพลงและนอนนั้นทำให้เกิดความรู้สึกว่าเป็นกิจกรรมที่ผ่อนคลายดี แม้ว่าในตอนแรกให้เราทำอะไร คิด เพราะไม่เคยเห็นและไม่เคยทำ ส่วนเพลงฟังแล้วก็ร้องอ้อ เพลงนี้อยู่ที่หอพักได้ฟังเกือบทุกวัน รู้สึกว่าชอบเพลงนี้ ชอบมาก เพราะตอนนอนอยู่หอฟังเพลงนี้ทำให้รู้สึกผ่อนคลายสบายใจ โล่งใจ แล้วก็อดคิดไม่ได้ว่านักเรียนตัวน้อย ๆ ที่สาริตเขากำลังทำ

อะไรอยู่ ได้มาทำทำเองก็ตกดี รู้สึกซัด ๆ เจิน ๆ แต่พอทำไปหลาย ๆ รอบก็ทำให้เกิดสมาธิ รู้สึกชอบมากขึ้น มากขึ้น ผ่อนคลาย ก็เลยเข้าใจแล้วว่าทำไมโรงเรียนสาธิตถึงเปิดเพลงนี้ทุกวัน เพื่อให้ นักเรียนผ่อนคลายและมีสมาธิที่จะเรียนนี้เอง ต่อไปหนูก็จะเอาเพลงนี้แหละไปสอนนักเรียนของตัวเอง กิจกรรมการนอนนั้นก็ต้องกำหนดลมหายใจเข้าออกเหมือนอาจารย์แนะนำ และนอนในท่าที่สบายตามอาจารย์บอก ตอนแรก ๆ รู้สึกอึดอัดมาก ๆ เพราะปกติไม่ได้นอนในท่านั้น แล้วก็อึดอัดมากคุณสองเลยล่ะที่ต้องกำหนดลมหายใจเข้าออก ทำอยู่นานแล้วก็เริ่มชิน พอชินแล้วก็ง่วง ช่วงที่เริ่มง่วงนั้นไม่รู้ดีกว่าเมื่อ ย าวดหลัง ปวดหัวเหมือนตอนแรก รู้สึกว่าอยากพักมาก ๆ แล้วพอจะหลับเสียงรบกวนนอกก็ดัง ทำให้สะดุ้งนิดหน่อย พอเริ่มตั้งใจกำหนดลมหายใจใหม่ก็รู้สึกง่วงอยากนอนอีกแล้วทำเป็นไม่สนใจสิ่งรอบ ๆ ตัวก็จะหลับกลับไปนิดหนึ่ง พออาจารย์ปลุกด้วยกระดิ่งหนูสะดุ้งมากรู้สึกตกใจมาก ๆ ก็ไม่ได้เตรียมตัวมาก่อน แวบแรกรู้สึกหงุดหงิดที่อาจารย์ปลุกไม่ชอบให้อาจารย์ปลุก รู้สึกอยากนอนต่ออีกสักนิด การเรียนหลาย ๆ ชั่วโมงแล้วได้พักโดยการนอนก็ดีเหมือนกัน รู้สึกผ่อนคลายดี หลังตื่นนอนรู้สึกกระปรี้กระเปร่า ทำอย่างนี้ทุกวันนี้ก็จะดี มีสติมากกว่าตอนเรียนอย่างเดียว กิจกรรมแบบนี้ควรมีทั้งหมด กิจกรรมนี้สามารถเอาไปใช้กับนักเรียนได้”

นักศึกษาส่วนใหญ่เขียนรายงานบรรยายความรู้สึกตัวในขณะที่ทำกิจกรรมและการควบคุมตนเองในสัปดาห์ที่ 5 และ 6 ทุกกิจกรรมค่อนข้างดี (นักศึกษาให้ความสำคัญกับการรายงานในประเด็นที่ 2 คือการเรียนรู้จากกิจกรรมและ/หรือวิเคราะห์ผลของกิจกรรมสรุปเป็นแก่นความรู้มากกว่า) เช่น กิจกรรมแบ่งปันความอร่อย “เมล็ดมะม่วงหิมพานต์อร่อยมาก แต่รู้สึกเสียใจที่ไม่ได้นึกถึงอาจารย์ว่าได้ทานหรือยัง ได้แต่คิดถึงตัวเองว่าเมื่อไรถุงเมล็ดมะม่วงหิมพานต์จะมาถึงเรา” (ภูหลาบ, สัปดาห์ที่ 5) เมื่อทำกิจกรรมขับรถ “ตอนหนูเป็นรถรู้สึกกลัวว่าเพื่อนจะพาหนูไปชนคันอื่น ตอนหนูเป็นคนขับหนูมั่นใจว่าจะไม่ขับให้ชนรถคันอื่น” (ดอกแก้ว, สัปดาห์ที่ 5) กิจกรรมนอนออกกำลังกาย “หน้าท้องเกร็งเวลายกขาทั้ง 2 ข้างขึ้นรู้สึกปวดขา” (ลัดเค้า, สัปดาห์ที่ 5) ยังมีนักศึกษบางคนที่ยังรายงานได้ครอบคลุมทุกกิจกรรม เช่น “ตอนแรกเป็นรถและได้หลับตา มีความรู้สึกกลัวและตื่นเต้นเพราะไม่เห็นทางที่เพื่อนให้เราไปตอนนั้นอยากลืมหัดมากเพราะกลัวว่าจะไปชนอะไร และไม่คอยมั่นใจเพื่อนว่าจะพาเราไปชนอะไรหรือเปล่า และกลัวว่ารถคันอื่นจะมาชนเรา เพราะรู้สึกวุ่นวาย คนเยอะ และเมื่อเพื่อนพาเราไปทางไหนก็ได้ยินแต่เสียงคนเดินไปเดินมาเหมือนว่ามีคนรอบข้างเต็มไปหมด อยากให้หมดเวลาที่เป็นรถเร็ว ๆ เพราะอยากลืมหัดเวลาเดินไปก็รู้สึกเกร็ง ๆ ไม่กล้าเดิน และตอนที่เปลี่ยนเป็นคนขับรู้สึกสนุกสนานและต้องคอยระวังไม่ให้รถของเราไปชนคันอื่น และพยายามหลบไม่ให้คนอื่นมาชนเรา และต้องพยายามหาที่ว่างเพื่อที่จะให้เพื่อนเดินไป และพยายามดันเพื่อนไป และพยายามดันเพื่อนให้ไปช้า ๆ เพื่อไม่ให้เพื่อนเกร็งที่จะ

เดินไปข้างหน้าและพยายามระมัดระวังไม่ให้เพื่อนไปชนอะไรเพราะรู้ว่าเพื่อนก็มีความรู้สึกกลัวเหมือนเราตอนที่เราเป็นรถ กิจกรรมนี้สนุกมากและได้เรียนรู้ว่าเราไม่เจอกับตนเองเราก็ไม่รู้ว่าความรู้สึกนั้นเป็นอย่างไร ต่อไปเป็นกิจกรรมบริหารสำหรับคนที่ท้องผูก และรู้สึกว่าทำกิจกรรมแล้วเหนื่อยถึงแม้เป็นกิจกรรมที่ไม่ค่อยได้ทำอะไรมากนักแต่ก็เหนื่อย และยังเป็นการบริหารหน้าท้องอีกด้วย เมื่อครั้งที่หน้าท้องรู้สึกเหมือนกระเพาะบีบตัว วันนี้ได้กินของอร่อยที่อาจารย์เอามาให้ คือ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ มีความสุขมาก และชอบที่ได้ทำกิจกรรมหลายๆ อย่าง ทำให้หายง่วง และรู้สึกสดชื่นขึ้น อยากให้อาจารย์ทำกิจกรรมทุกอาทิตย์ แต่วันนี้ไม่ได้ร้องเพลงอภัยทานอยากร้องทุกอาทิตย์ เพราะร้องแล้วรู้สึกสบายใจ” (เอื้อง, สัปดาห์ที่ 5) และรายงานของจำปูนในสัปดาห์ที่ 6 (กิจกรรมการรวมเหรียญและอวนจับปลา) ก็มีความชัดเจน คือ “ตอนแรกอาจารย์ให้แบ่งกลุ่มคนผม สั้นกับคนผมยาว ก็ไม่รู้สึกอะไร แต่พออาจารย์บอกให้ทำกิจกรรมรวมเงินรู้สึกตื่นเต้นอยากทำกิจกรรม พออาจารย์ให้เล่นอวนจับปลา ตอนแรกหนูได้เป็นปลา อวนมีขนาดใหญ่และปลา มีจำนวนน้อยทำให้โดนจับง่าย เราเป็นปลาขี้ใจหนาก็หนีไม่รอด แต่พอกลับกันหนูเป็นอวนแล้วเพื่อนกลุ่มใหญ่เป็นปลาทำให้หนูได้คิดแล้วว่าต้องทำอะไรถึงจะจับปลาให้ได้ หนูต้องร่วมกันคิดวางแผนกับเพื่อนว่าเราจะจับปลาค้นอย่างไรดี สุดท้ายเราก็จับได้หมด ถึงจะรู้สึกเหนื่อยและใช้เวลาานแต่หนูก็รู้สึกสนุกและชอบทำกิจกรรมนี้”

ในสัปดาห์ที่ 7 นักศึกษาเกือบทุกคนเขียนรายงานอ่านแบบมีสติค่อนข้างละเอียดในเกือบทุกประเด็น ในแง่มุมใกล้เคียงกัน เช่น “ขณะมีเพื่อนอ่านบทความทำให้คิดว่า ฉันจะมีโอกาสอ่านไหม แล้วฉันก็ได้อ่าน ขณะที่ยกมือไหว้ขออนุญาตจากเพื่อน ฉันรู้สึกตื่นเต้นเพราะเพื่อนต้องไหว้ตอบ แสดงว่า อนุญาต ขณะที่หยิบกระดาษขึ้นมาอ่านรู้สึกว่าเราต้องอ่านให้ถูกต้อง ชัดเจน และเสียงดังพอสมควร หลังจากอ่านแล้วก็รู้สึกโล่งอก ขณะเป็นผู้ฟังรู้สึกว่าถ้าเป็นบทความที่เราสนใจจะพยายามตั้งใจฟังและจับใจความ” (จำปี, สัปดาห์ที่ 7) “ตอนที่เพื่อนออกไปอ่านหลายคน ก็เลยออกไปบ้าง ตอนอ่านรู้สึกตื่นเต้นมาก แต่เมื่อรวบรวมสมาธิได้ก็มีสติมากขึ้น ตอนอ่านรู้สึกว่าใจสงบ จดจ่อกับสิ่งที่อ่านมาก รู้สึกศรัทธาและเลื่อมใสกับคำอธิษฐาน กิจกรรมนี้ได้ฝึกสมาธิ ได้ฝึกการอ่าน ได้ฝึกมารยาทในการฟัง และได้รับความรู้จากเรื่องที่อ่าน” (จำปา, สัปดาห์ที่ 7) “ตอนที่คนสมัครใจออกไปอ่าน หนูรู้สึกว่าคนอ่านเป็นคนเสียสละ กล้าแสดงออก การอ่านของเพื่อนไม่เหมือนกัน บางคนอ่านเสียงดัง บางคนอ่านเสียงเบา บางคนอ่านช้า บางคนอ่านเร็ว” (จำปูน, สัปดาห์ที่ 7) “กิจกรรมในวันนี้ทำให้จิตใจหนูสงบ รู้จักคิดไปตามคำอธิษฐานทั้ง 10 ข้อ และตอนทำกิจกรรมในห้องรู้สึกว่าทุกคนในห้องตั้งใจมาก บรรยากาศในห้องเงียบไปหมด คนอ่านทำตามขั้นตอนที่อาจารย์บอกทุกอย่าง ยิ่งทำให้คิดว่ากิจกรรมนี้ศักดิ์สิทธิ์มาก น่าเกรงขาม และน่ากลัว หนูตั้งใจแทบไม่กล้าขยับตัว หนูคิดว่าถ้าไม่ตั้งใจฟัง ไม่คิดตามเราจะเสียประโยชน์ดี ๆ ที่

ผู้อื่นพยายามมอบให้แก่เรา และหนูคิดว่าจะมีน้อยคนมากที่จะขออะไรแบบนี้” (กรณีการ์, สัปดาห์ที่ 7) และ “ตอนแรกหนูรู้สึกไม่ชอบเพราะใช้เวลานานมาก เมื่อมาก พอจบกิจกรรมหนูจึงรู้ว่าหนูคิดผิด เพราะได้ความรู้มาก ได้ฟังอย่างสงบ ฟังการเป็นผู้ฟังที่ดี ฟังการเป็นผู้นำ การเป็นผู้เสียสละ การให้เกียรติซึ่งกันและกัน การตั้งกฎกติกา” (สารภี, สัปดาห์ที่ 7)

การแสดงความรู้สึกของนักศึกษาในด้านรู้ตัวขณะทำกิจกรรมและควบคุมตนเองได้ โดยผ่านกระบวนการทางจิตตปัญญาศึกษาตั้งแต่สัปดาห์แรก นักศึกษาเกือบทุกคนรายงานได้ค่อนข้างละเอียด เห็นภาพพจน์ชัดเจนว่า ตนประสบเหตุการณ์ใดบ้าง ชอบหรือไม่ชอบอะไร สัปดาห์ที่ 2 รายงานของนักศึกษามีความใกล้เคียงกับสัปดาห์แรก สัปดาห์ที่ 3-6 รายงานของนักศึกษาค่อนข้างกระชับ และในสัปดาห์ที่ 7 นักศึกษาเกือบทุกคนก็ยังเขียนรายงานได้ละเอียดชัดเจนดี

ประเด็นที่ 2 การเรียนรู้จากกิจกรรมและ/หรือวิเคราะห์ผลของกิจกรรมสรุปเป็นแก่นความรู้ ซึ่งในกิจกรรมเดียวกันนักศึกษาค้นหาเรื่องราวแก่นกิจกรรมที่แตกต่างกันตามมุมมองของนักศึกษาอีกคนหนึ่ง และ/หรือเกิดการเรียนรู้ที่แตกต่างกันได้ เมื่อเรียงตามลำดับกิจกรรมจะได้อะไรแก่นความรู้ดังนี้

“หากถามก่อนรู้คำถามว่า ไม่แตกต่างกับการทำอะไรโดยไม่ทราบวัตถุประสงค์ของสิ่งนั้นๆ” (ชะลูด, สัปดาห์ที่ 1) ในกิจกรรมหลับตาฟังเสียงนักศึกษาสรุปแก่นกิจกรรมได้ใกล้เคียงกัน คือ “คนเราเวลาไม่สามารถมองเห็นอะไรเพียงแต่ได้ยินเสียงก็มีความคิดอะไรต่าง ๆ มากมายและจะมีเสียงที่เราชอบฟังและไม่ชอบฟัง ถ้าเราได้ยินเสียงที่เราไม่ชอบสั่งให้เราทำอะไรเราก็มีความรู้สึกไม่อยากทำ แต่ถ้าเราได้ยินเสียงที่เราชอบมาสั่งให้เราทำอะไร เราจะทำด้วยความรู้สึกดีอยากทำ” (จำปูน, สัปดาห์ที่ 1) “เสียงทุกเสียงมีความสำคัญแตกต่างกัน หากเริ่มต้นด้วยเสียงที่ไพเราะจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อสิ่งที่กำลังทำ ตรงกันข้ามหากได้ยินเสียงดังที่รุนแรงก็เป็นบรรยากาศเริ่มต้นที่ตึงเครียดส่งผลต่อความรู้สึกของคนฟัง” (จำปี, สัปดาห์ที่ 1) “เสียงกับความรู้สึกเหล่านั้นส่งผลต่อการเรียนรู้ เช่นเมื่อเราได้ยินเสียงฟ้าผ่าได้จะทำให้ตกใจ เกิดความกังวล ทำให้ไม่อยากเรียนรู้ หากได้ยินเสียงที่สบายใจก็ส่งผลทำให้อยากเรียนรู้” (ราชวดี, สัปดาห์ที่ 1) นักศึกษาสรุปแก่นกิจกรรมจับคู่ เล่าสู่กัน ว่า “ทำให้ได้รู้ถึงมารยาทในการเป็นผู้พูดและผู้ฟัง เวลาฟังเราควรตั้งใจ เวลาเขาซักถามเราควรตอบ การพูดเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับครู” (กุลหาบและเอื้อง, สัปดาห์ที่ 1) “ได้เรียนรู้วิธีที่จะให้นักเรียนฟังเวลาที่อาจารย์จะสอน การฟังเพื่อนพูดเหมือนกับการฟังอาจารย์สอนเรา เราต้องฟังไม่ควรพูดแข่งกัน” (บัว, สัปดาห์ที่ 1) และ “เวลาอาจารย์สอนเราควรตั้งใจฟัง

ไม่พูดคุยกันและเวลาอาจารย์ถามก็ควรตอบ” (ลำเจียก, สัปดาห์ที่ 1) “ในการที่เป็นผู้ฟังที่คั่นช่วยส่งเสริมผลการเรียนของเราให้ดีขึ้น” (มะลิ, สัปดาห์ที่ 1)

สัปดาห์ที่ 1 นักศึกษาเพียงส่วนน้อยที่แสดงความรู้คิดในประเด็นที่ 2

กิจกรรมในทำนองใกล้เคียงกันกับกิจกรรมจับคู่ เล่าสู่กันคือกิจกรรมเล่าสิ่งที่ได้ยิน แต่แก่นของกิจกรรมต่างกัน นักศึกษาก็สามารถวิเคราะห์แก่นความรู้แล้วนำไปเชื่อมโยงกับชีวิตจริงได้เช่น “การสอนก็เหมือนกับการเล่าเรื่อง เมื่อเราเป็นครูเหมือนเราเป็นคนเล่า เราต้องคิดว่าจะเล่าอย่างไรให้เขาเข้าใจและน่าสนใจ การสอนก็เหมือนกันสอนแล้วเขารู้เรื่องใหม่ เข้าใจใหม่ เราต้องประเมินสังเกตจากท่าทางและสายตา” (จำปา, สัปดาห์ที่ 2) “การทำกิจกรรมทำให้รู้ว่าเวลาฟังอะไรเราต้องตั้งใจฟัง จับความให้ได้ จะสามารถนำมาเล่าได้อย่างไม่ตกหล่นและต้องไม่เพิ่มเติมเรื่อง ซึ่งเหมือนกับชีวิตจริงเวลาได้ยินได้ฟังอะไรมาเราต้องอย่าเพิ่งปักใจเชื่อ 100% เพราะสิ่งที่เราได้ฟังอาจไม่ใช่ความจริง 100% ก็ได้ ฉะนั้นข่าวสารที่ได้ฟังมาจะต้องดูว่าสามารถเชื่อถือได้มากแค่ไหน ควรเชื่อถือหรือไม่” (จำปูน, สัปดาห์ที่ 2)

กิจกรรมเรียงชื่อตามลำดับพยัญชนะกับการรวมเหรียญถึงแม้จะมีวิธีการแตกต่างกันแต่มีจุดประสงค์ของกิจกรรมคล้ายกันคือ การแบ่งกลุ่ม “รู้จักการแบ่งกลุ่มโดยไม่ให้นักเรียนรู้ตัว” (ปิ๊บ, สัปดาห์ที่ 6) นักศึกษาประมาณครึ่งหนึ่งสามารถบอกแก่นของกิจกรรมได้และยังโยงไปถึงการนำไปใช้ในอนาคตด้วยว่า “การจัดกลุ่มมีหลายวิธี ไม่น่าเบื่อและซ้ำซาก เราควรใช้หลาย ๆ วิธีกับนักเรียนของเราบ้าง” และ “การแบ่งกลุ่มไม่จำเป็นต้องจับฉลาก นับเลข การเรียงอักษรก็สามารถแบ่งกลุ่มได้” (นางแย้มและราชวดี, สัปดาห์ที่ 2) และจะดูรายงานผลการเรียนรู้ของทั้ง 2 กิจกรรมได้คือ “พอเข้ามาในห้องจึงรู้ว่านี่คือเทคนิคหนึ่งที่เป็นเทคนิคในการจัดกลุ่มของผู้เรียน” (สัปดาห์ที่ 2) และ “เจอวิธีแบ่งกลุ่มที่แปลกเพราะเป็นสิ่งที่ผมไม่เคยเห็นมาก่อน ผมชอบการแบ่งกลุ่มแบบนี้ นอกจากแบ่งกลุ่มแล้วยังเป็นการเรียนรู้เรื่องฝึกสมาธิด้วย” (ชะลูด, สัปดาห์ที่ 6)

กิจกรรมร่วมกันร้องเพลงและกิจกรรมดังดอกไม้บานมีวิธีการที่แตกต่างกันเล็กน้อยคือกิจกรรมดังดอกไม้บานมีท่าทางประกอบด้วย แต่แก่นของกิจกรรมคล้ายคลึงกันคือ การฝึกลมหายใจ ทำให้เกิดความเบิกบาน สบายใจ นักศึกษาประมาณครึ่งหนึ่งบอกแก่นความรู้ได้ในทำนองใกล้เคียงกัน เช่น “เพลงการให้และเพลงอภัยทานเป็นเพลงที่มีเนื้อหาแนะนำให้เราทำความดีเป็นคนที่ดีรู้จักให้อภัยแก่ผู้อื่น มีความเมตตา กรุณาต่อเพื่อนร่วมโลก” (คิดเค้า, สัปดาห์ที่ 2) “ได้ร้องเพลงที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการให้และอภัยทานเป็นการให้เนื้อหาเพลงซึมซับเข้าสู่จิตใจได้น่ามกของนักศึกษา” (บัว, สัปดาห์ที่ 2) “เพลงมีเนื้อหาเกี่ยวกับการให้ ช่วยทำให้อบรมจิตใจนักเรียนไปด้วย เพราะการสอนที่ดีต้องสอนเนื้อหาควบคู่คุณธรรม ส่งผลให้การเรียนประสบผลสำเร็จ” (ลำดวน, สัปดาห์ที่ 2)

“การให้อภัยทำให้เรามีความสุข (จำปา, สัปดาห์ที่ 6) “การร้องเพลงลมหายใจเข้าเป็นกิจกรรมที่สอนให้เราเกิดจินตนาการ” (บัว, สัปดาห์ที่ 4) “การร้องเพลงประกอบท่าทางทำให้รู้สึกผ่อนคลาย” (พุดซ้อน, สัปดาห์ที่ 4) “ตอนแรกรู้สึกตกเพราะท่าทางอย่างเด็ก ๆ พอทำไปหลาย ๆ รอบรู้สึกผ่อนคลาย มีสมาธิดี เลยเข้าใจว่าทำไมโรงเรียนสาธิตจึงเปิดเพลงนี้ทุกวัน” (นางแย้ม, สัปดาห์ที่ 4) เพื่อให้เกิดความรู้สึกพึงจำผู้วิจัยจึงให้นักศึกษาร้องเพลงอภัยทานและการให้ช้า ๆ กันหลายเที่ยวและร้องซ้ำอีกในสัปดาห์ที่ 3 และ 4 ก่อนที่จะร้องเพลงดังดอกไม้บาน ดังนั้นจึงมีนักศึกษาบางคนรายงานทั้ง 2 กิจกรรมรวมกันคือ “การร้องเพลงทำให้ผ่อนคลาย สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้กับการสอน ทำให้นักเรียนตั้งใจเรียน มีประโยชน์มากสำหรับคนที่ขาดสมาธิ” (จำปา, สัปดาห์ที่ 4) “ฟังแล้วรู้สึกสบาย ๆ เป็นการฝึกลมหายใจได้อย่างไม่น่าเชื่อ สมาธิดีขึ้น” (ดอกแก้วและนางแย้ม, สัปดาห์ที่ 5) “ช่วยเรียกสมาธิกลับมา” (กุหลาบ, สัปดาห์ที่ 4)

กิจกรรมผ่อนคลายตระหนักรู้และกิจกรรมนอนออกกำลังกายมีวิธีเริ่มต้นทำกิจกรรมคล้ายคลึงกันเหมือนกันคือการนอนราบลงกับพื้นและการกำหนดลมหายใจแต่ผลของกิจกรรมต่างกัน ทั้ง 2 กิจกรรมนี้นักศึกษาจำนวนเกินครึ่งสามารถบอกผลของกิจกรรมได้ทั้ง 2 กิจกรรม เช่น “กิจกรรมการนอนทำให้เราได้ฝึกสมาธิในการกำหนดลมหายใจเข้าออกให้เป็นจังหวะ กิจกรรมนี้ช่วยเพิ่มให้มีบุคลิกภาพที่เหมาะสมทำให้รู้สึกผ่อนคลายในการนอน” (บัว, สัปดาห์ที่ 4) “ได้ออกกำลังกายไปด้วยและช่วยให้ถ่ายท้องดีขึ้นด้วย” (พุดซ้อน, สัปดาห์ที่ 5) “นอนแล้วทำให้หน้าท้องเกร็ง ทำให้ขับถ่ายง่าย” (ราชวดี, สัปดาห์ที่ 5) “นำกิจกรรมการนอนไปออกกำลังกายที่หอทุกวัน ทำให้ทราบว่ากิจกรรมนี้ช่วยแก้อาการท้องผูกได้จริง ๆ กิจกรรมนี้มีประโยชน์มากค่ะ” (กรรณิการ์, สัปดาห์ที่ 5)

แบ่งปันความอร่อย เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่นักศึกษาตั้งใจทำ นักศึกษาจำนวนน้อยกว่าครึ่งรายงานว่า “เป็นกิจกรรมที่สอนให้ทุกคนรู้จักแบ่งปัน มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้คือ ผู้ที่อยู่ในลำดับต้น ๆ มักจะคิดถึงคนที่อยู่ข้างหลังเสมอ ดังนั้นการที่เราจะทำอะไรควรคิดว่าจะเกิดผลกับผู้ใดบ้าง” (จำปา, สัปดาห์ที่ 5) “กิจกรรมนี้ทำให้ได้ข้อคิดมากเกี่ยวกับการแบ่งปัน การไม่เห็นแก่ตัว การไม่เอาเปรียบผู้อื่น” (สารทิ, สัปดาห์ที่ 5)

“กิจกรรมต่อไปคือกิจกรรมขับรถ นักศึกษาเกินครึ่งหนึ่งสรุปแก่นกิจกรรมได้ เช่น ความไม่ประมาทเป็นสิ่งที่ดี ทำให้ชีวิตและทรัพย์สินปลอดภัย ควรไว้ใจคนอื่นบ้าง” (กรรณิการ์, สัปดาห์ที่ 5) “จากกิจกรรมขับรถนี้ช่วยสอนให้รู้ว่าเมื่อเรารู้จักรักตัวเองแล้วต้องรู้จักรักคนรอบข้างด้วย ต้องฟังพวาศัยกันไม่เห็นแก่ตัว” (ดอกแก้ว, สัปดาห์ที่ 5) “กิจกรรมนี้ได้เห็นความร่วมมือกันระหว่างรถและคนขับ เมื่อเราเป็นคนขับบังคับรถ เราต้องเชื่อใจเราเพื่อจะได้ถึงจุดหมายอย่างปลอดภัย” (สารทิ, สัปดาห์ที่ 5) ลำดับรายงานในทำนองเดียวกันว่า เป็นการฝึกความเชื่อมั่นและ

ไว้วางใจผู้อื่น “ช่วยให้เรารู้จักการตัดสินใจและกล้าเผชิญหน้ากับอุปสรรคต่าง ๆ ไม่ประมาทไม่ว่าจะทำอะไรทั้งสิ้น (เอื้อง, สัปดาห์ที่ 5) และ “เราต้องมั่นใจผู้นำที่จะพาเราก้าวเดิน บางครั้งอาจเจออุปสรรคเราก็สามารถก้าวถอยหลังมาตั้งหลักแล้วเดินไปข้างหน้าอีก ความกลัวเป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นเอง อย่างกลัวในสิ่งที่มองไม่เห็น แล้วทุกอย่างก็ผ่านไปด้วยดี” (สายหยุด, สัปดาห์ที่ 5)

กิจกรรมอวนดักปลา เป็นกิจกรรมที่นักศึกษาทุกคนเล่นด้วยความสนุกสนานและเกือบทุกคนบอกแก่นกิจกรรมได้ในมุมที่ต่างกัน เช่น “ตอนได้เป็นปลารู้สึกตื่นเต้นมาก และคิดอยู่ในใจว่าจะทำอะไรไม่ให้อวนมาจับเราได้ เมื่อเล่นไปสักพักก็รู้ว่าปลาที่กระจายอยู่ตัวเดียวโดนจับไปมาก ทำให้เห็นข้อบกพร่องว่าเราต้องรวมกันเป็นกลุ่มจึงจะอยู่รอด เมื่อจบกิจกรรมทำให้ได้ข้อคิดที่เราต้องมีสติ มีการวางแผนจึงประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย ถ้าแผนที่วางไว้ไม่สำเร็จเราต้องไม่ท้อ และไม่โทษคนอื่น เราต้องหาทางแก้ไข หากดูบกพร่อง ทำผิดตรงไหนต้องแก้ตรงนั้น การเริ่มต้นไม่มีคำว่าสาย” (เอื้อง, สัปดาห์ที่ 6) ในทำนองเดียวกันนางแย้มสามารถโยงแก่นของกิจกรรมไปเปรียบเทียบกับองค์กรว่า “กิจกรรมอวนดักปลาทำให้ทราบว่าความสามัคคีในหมู่คณะเป็นเรื่องสำคัญมาก ๆ เพราะถ้าไม่สามัคคีกันไม่สามารถทำงานให้สำเร็จได้ ซึ่งการเล่นครั้งนี้หนูคิดเปรียบเทียบกับสังคมหนึ่ง ๆ ปลาเหมือนกับคนทั่ว ๆ ไปที่ใช้ชีวิตอยู่ทุกวัน ต้องดิ้นรนเอาชีวิตรอดไปวัน ๆ ทำทุกอย่างเพื่อให้ตัวเองรอดจากอันตรายภายนอก ในขณะที่เดียวกันการเอาชีวิตรอดต้องอาศัยความร่วมมือและการวางแผนกับปลาตัวอื่น ๆ จึงจะอยู่รอด ทำให้เห็นว่าคนเราอยู่คนเดียวไม่ได้จะต้องมีพวกพ้อง ในขณะที่อวนก็เหมือนคนกลุ่มหนึ่งหรือบริษัทหนึ่ง การทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งต้องอาศัยความสามัคคีของหมู่คณะเป็นหลัก ต้องมีการวางแผนร่วมกัน ขอมรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เมื่อเกิดความผิดพลาดก็พร้อมที่จะให้อภัยกัน แล้วเริ่มต้นทำใหม่ บวกกับความมีน้ำใจของแต่ละคนสังคมย่อมอยู่ได้อย่างเป็นสุข” และ “เมื่อหนูเป็นปลา หนูคิดหาวิธีรอดแต่ที่ไหนได้หนูโดนจับเป็นคนที่ 3 ตอนหนูเป็นอวนหนูคิดเปรียบเทียบกับอาชีพครู ต้องรู้จักการวางแผนการทำงานเหมือนกับเตรียมการสอน ต้องมีสติจะทำให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ เป้าหมายคือตัวนักเรียน ถ้าเราเป็นอวนคนเดียว ปลาจะมีมากจับยาก ถ้าเราร่วมมือกันจับปลาง่ายขึ้น แม้จะเหนื่อยบ้าง มีอุปสรรคเราก็ร่วมมือกันแก้ปัญหาพร้อมกัน นักศึกษาคนอื่นๆ ก็รายงานในทำนองเดียวกัน” (สายหยุด, สัปดาห์ที่ 6)

อ่านแบบมีสติเป็นกิจกรรมที่นักศึกษาตั้งใจทำมากและเกือบทั้งหมดเขียนรายงานในทำนองเดียวกันยาวเป็นพิเศษ เช่น “กิจกรรมนี้ได้ฝึกสมาธิ ได้ฝึกการอ่าน ได้ฝึกมารยาทในการฟัง และได้รับความรู้จากเรื่องที่อ่าน” (จำปา, สัปดาห์ที่ 7) “ตอนแรกหนูรู้สึกไม่ชอบเพราะใช้เวลานานมาก เมื่อจบกิจกรรมหนูจึงรู้ว่าหนูคิดผิด เพราะได้ความรู้มาก ได้ฟังอย่างสงบ ฝึกการเป็นผู้ฟังที่ดี ฝึกการเป็นผู้นำ การเป็นผู้เสียสละ การให้เกิดประโยชน์ซึ่งกันและกัน การตั้งกฎ

กตিকা” (สารทิ, สัปดาห์ที่ 7) “ตอนที่คนสมัครใจออกไปอ่าน หนังสือที่กว่าคนอ่านเป็นคนเสียสละ กล้าแสดงออก การอ่านของเพื่อนไม่เหมือนกัน บางคนอ่านเสียงดัง บางคนอ่านเสียงเบา บางคนอ่านช้า บางคนอ่านเร็ว สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อการเรียนรู้ของเรามากเพราะเสียงอ่านดัง เร็วหรือช้าเกินไปทำให้การเรียนรู้ไม่ประสบผลสำเร็จ ทำให้ฟังไม่รู้เรื่อง ไม่อยากฟังต่อ การพูดเสียงดังพูดเป็นจังหวะไม่ช้าหรือเร็วเกินไป อ่านชด้อยชดคำ ทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น การเป็นผู้ฟังต้องฟังอย่างมีสมาธิ มีสติติดตามสิ่งที่เพื่อนอ่านให้เราฟัง” (จำปูน, สัปดาห์ที่ 7) และ “ทำให้เรารู้ว่า ก่อนที่เราจะสอนหนังสือเราต้องทำข้อตกลงร่วมกัน และยังรู้ว่าน้ำเสียงมีความสำคัญต่อการเรียนรู้ของนักเรียน” (เอื้อง, สัปดาห์ที่ 7)

นอกจากมีการเสนอแก่นกิจกรรมเป็นรายกิจกรรมแล้วนักศึกษาบางคนยังนำเสนอแก่นกิจกรรมเป็นแบบองค์รวมด้วย คือ “อาจารย์ทำให้นักคิดได้ว่าการที่เราทำอะไรให้เป็นไปตามคำสั่งทุกอย่างคงเป็นไปได้ ฉะนั้นเมื่อเราออกไปฝึกสอนเราต้องมีความอดทนในการกระทำของเด็ก” (สายหยุด, สัปดาห์ที่ 2) “กิจกรรมการเรียนการสอนของอาจารย์สอนให้หนูรู้จักปรับความคิด หนูเห็นความสำคัญของกิจกรรมมากขึ้นว่า ถ้าทำกิจกรรมควรเริ่มอย่างไร จึงจะไม่เข้าไปซ้ำมา จะทำให้นักเรียนไม่เกิดความเบื่อหน่ายในการทำกิจกรรมและเพื่อให้กิจกรรมการเรียนการสอนเป็นไปด้วยความเรียบร้อยเราควรตั้งกฎ กติการ่วมกันระหว่างครูกับนักเรียนเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน” (คัตเต้า, สัปดาห์ที่ 7) “ได้เรียนรู้วิธีจัดกิจกรรมของอาจารย์ว่ามีวิธีการอย่างไร สามารถทำให้เรานำเอาวิธีการต่าง ๆ ไปประยุกต์ใช้เมื่อออกไปสอน” (ราชวดี, สัปดาห์ที่ 7)

ความรู้คิดของนักศึกษาในประเด็นนี้เริ่มเกิดขึ้นในสัปดาห์ที่ 2 กล่าวคือนักศึกษาจำนวนครึ่งหนึ่งสามารถรายงานการเรียนรู้จากกิจกรรมและ/หรือวิเคราะห์ผลของกิจกรรมสรุปเป็นแก่นความรู้ได้ และในรายงานยังแสดงความละเอียดลึกซึ้งมากขึ้นตามระยะเวลาที่ผ่านมา จนถึงสัปดาห์ที่ 7 นักศึกษาเกือบทุกคนสามารถรายงานในประเด็นนี้ได้อย่างดี

ประเด็นที่ 3 การเกิดความคิดที่จะนำวิธีทำกิจกรรม ผลของกิจกรรมและ/หรือแก่นความรู้ไปประยุกต์ใช้ในอนาคตและ/หรือการพัฒนาตนเอง เกิดขึ้นหลังจากนักศึกษาทำกิจกรรมจนเข้าใจแก่นความรู้ด้วยตนเองแล้ว พฤติกรรมนี้เริ่มเกิดอย่างประปรายตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1 เป็นต้นไปคือ “กิจกรรมฟังเสียงหนูคิดว่ากิจกรรมนี้หนูสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อเป็นข้อตกลงกับนักเรียนหากได้ไปฝึกสอน” (สายหยุด, สัปดาห์ที่ 1) “การฟังเสียงเป็นเทคนิคการสอนที่น่าสนใจ ฉะนั้นจะนำเทคนิคของอาจารย์ไปใช้นะคะ” และ (ลำดวง, สัปดาห์ที่ 1 และ 2) “การสอนก็เหมือนกับการเล่าเรื่อง เมื่อเราเป็นครูเหมือนเราเป็นคนเล่า เราต้องคิดว่าเราจะเล่าอย่างไรให้เขาเข้าใจและน่าสนใจ การสอนก็ถึงเหมือนกันสอนแล้วเขาไม่รู้เรื่องใหม่ เข้าใจใหม่ เราต้องประเมินสังเกตจาก

ท่าทางและสายตา” (จำปา, สัปดาห์ที่ 2) “การร้องเพลง 2 เพลง เพลงมีเนื้อหาดีมากเป็นการสอนคุณธรรมจริยธรรมด้วย ทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน เป็นเทคนิคการสอนที่ดี สามารถนำไปใช้ในการสอนเด็ก ๆ ได้เป็นอย่างดี” (ลำตวน, สัปดาห์ที่ 2) “ตอนที่ร้องเพลงรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น ร้องแล้วคิดไปด้วย รู้สึกว่าเพลงนี้เขียนได้ดีมาก เราทำตามได้คงดีต่อชีวิตเรามาก” (นางแย้ม, สัปดาห์ที่ 2) “เพลงมีเนื้อหาเกี่ยวกับการให้ ช่วยทำให้อบรมจิตใจนักเรียนไปด้วย เพราะการสอนที่ดีต้องสอนเนื้อหาควบคู่คุณธรรม ส่งผลให้การเรียนประสบผลสำเร็จ” และบวยังรายงานในสัปดาห์ที่ 2 และ 4 ในทองนองเดียวกันอีกว่า “เพลงมีเนื้อหาเกี่ยวกับการให้ ช่วยทำให้อบรมจิตใจนักเรียนไปด้วย เพราะการสอนที่ดีต้องสอนเนื้อหาควบคู่คุณธรรม ส่งผลให้การเรียนประสบผลสำเร็จ” “การร้องเพลงทำให้อ่อนคลาย สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้กับการสอน ทำให้นักเรียนตั้งใจเรียน มีประโยชน์มากสำหรับคนที่ขาดสมาธิ” (จำปา, สัปดาห์ที่ 4) “การจัดกลุ่มมีหลายวิธี ไม่น่าเบื่อและซ้ำซาก เราควรใช้หลาย ๆ วิธีกับนักเรียนของเราบ้าง และการแบ่งกลุ่มไม่จำเป็นต้องจับฉลาก นับเลข การเรียงอักษรก็สามารถแบ่งกลุ่มได้” (นางแย้มและราชวดี, สัปดาห์ที่ 2) “การทำกิจกรรมทำให้รู้ว่าเวลาฟังอะไรเราต้องตั้งใจฟัง จับความให้ได้ จะสามารถนำมาเล่าได้ อย่างไม่ตกหล่นและต้องไม่เพิ่มเติมเรื่อง ซึ่งเหมือนกับชีวิตจริงเวลาได้ยินได้ฟังอะไรมาเราก็อ่าเพ่งปักใจเชื่อ 100% เพราะสิ่งที่เราได้ฟังอาจไม่ใช่ความจริง 100% ก็ได้ ฉะนั้นข่าวสารที่ได้ฟังมาจะต้องดูว่าสามารถเชื่อถือได้มากแค่ไหน ควรเชื่อถือหรือไม่” (จำปุ่น, สัปดาห์ที่ 4) “สามารถนำความรู้ไปใช้ประยุกต์กับการเรียนการสอน ทำให้นักเรียนตั้งใจเรียน มีประโยชน์มากสำหรับคนที่ขาดสมาธิ” (จำปา, สัปดาห์ที่ 3) “เก็บความรู้ที่อาจารย์สอนไว้เพื่อนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตรประจำวันและในช่วงที่เราเป็นครู” (บัว, สัปดาห์ที่ 3) “วิธีทำกิจกรรมของอาจารย์แตกต่างจากอาจารย์ท่านอื่นจึงทำให้คิดว่า สิ่งที่อาจารย์ทำต่อไปนี้จะสามารถนำเอาไปใช้เป็นตัวอย่างในการสอนได้ที่ชอบมากคือ เวลาทำรู้สึกสนุก และได้ความคิดแบบกว้างไกล” (ราชวดี, สัปดาห์ที่ 3) “อาจารย์ทำข้อตกลงกับนักศึกษา รู้สึกว่าเป็นวิธีที่ดี หนูจะนำวิธีที่อาจารย์ทำไปใช้ในอนาคต” (ขจร, สัปดาห์ที่ 1) “ทำให้เรารู้ว่า ก่อนที่เราจะสอนหนังสือเราต้องทำข้อตกลงร่วมกัน และยังรู้น้ำเสียงมีความสำคัญต่อการเรียนรู้ของนักเรียน” (เอื้อง, สัปดาห์ที่ 7) “อาจารย์ทำให้นักคิดได้ว่าการที่เราทำอะไรให้เป็นไปตามคำสั่งทุกอย่างคงเป็นไปได้ ฉะนั้นเมื่อเราออกไปฝึกสอนเราต้องมีความอดทนในการกระทำของเด็ก” (สายหยุด, สัปดาห์ที่ 2) “กิจกรรมการเรียนการสอนของอาจารย์สอนให้หนูรู้จักปรับความคิด หนูเห็นความสำคัญของกิจกรรมมากขึ้นว่า ถ้าทำกิจกรรมควรเริ่มอย่างไร จึงจะไม่เข้าไปจ้ำมา จะทำให้นักเรียนไม่เกิดความเบื่อหน่ายในการทำกิจกรรมและเพื่อให้กิจกรรมการเรียนการสอนเป็นไปด้วยความเรียบร้อยเราควรตั้งกฎ กติการ่วมกันระหว่างครูกับนักเรียนเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน” (คัดเค้า, สัปดาห์ที่ 7) “ได้เรียนรู้วิธีจัดกิจกรรมของอาจารย์ว่ามีวิธีจัดการ

อย่างไร สามารถทำให้เรานำเอาวิธีการต่าง ๆ ไปประยุกต์ใช้เมื่อออกไปสอน” (ราชวดี, สัปดาห์ที่ 7) “ที่สำคัญกิจกรรมนี้ยังสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ใช้สอนนักเรียนในอนาคต” (ดอกแก้ว, สัปดาห์ที่ 4) “หนูชอบที่อาจารย์สอนวิธีต่าง ๆ ให้ดู เพราะหนูจะนำไปใช้ในอนาคตอนทีหนูเป็นครู” (จำปูน, สัปดาห์ที่ 7) “การที่เราเจออุปสรรคในการสอน เช่นเด็กไม่ฟังเราพูด เราควรตั้งกติการ่วมกันระหว่างครูกับลูกศิษย์เพื่อความเข้าใจตรงกันทำให้การเรียนการสอนผ่านไปด้วยดี” (ลำดวง, สัปดาห์ที่ 7) “เมื่อเราไปเป็นครูจริง ๆ การนั่งงานเด็กมาวิเคราะห์ก็จะทราบว่าเด็กเข้าใจหรือไม่ การสอนของเรามีข้อผิดพลาดอย่างไรแล้วจะได้อ่านว่านักเรียนของเรามีจุดเด่นจุดด้อยตรงไหน (นางแย้ม, สัปดาห์ที่ 7)

นอกจากความคิดที่นักศึกษาจะนำไปประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอนแล้ว นักศึกษายังมีความคิดที่จะนำความรู้หรือแก่นกิจกรรมไปพัฒนาตนเองด้วย พฤติกรรมดังกล่าวเริ่มปรากฏในรายงานในสัปดาห์ที่ 2 และเห็นเด่นชัดขึ้นในสัปดาห์ที่ 5 คือ “ตอนที่ร้องเพลงรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น ร้องแล้วคิดไปด้วย รู้สึกว่าเพลงนี้เขียนได้ดีมาก เราทำตามได้คงดีต่อชีวิตเรามาก” (นางแย้ม, สัปดาห์ที่ 2) “จากกิจกรรมดังกล่าวทำให้หนูรู้จักฝึกสมาธิที่มั่นคง ซึ่งทำให้หนูนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ช่วยให้หนูตัดสินใจได้อย่างถูกต้องและฝึกสังเกตเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น รอบ ๆ ตัว” (มะลิ, สัปดาห์ที่ 3) “ได้ผลจริง ๆ หนูกำลังมีปัญหาเรื่องการขับถ่าย เมื่อหนูกลับถึงหอพัก หนูถ่ายทันที นักศึกษาอีกหลายคนแสดงเจตนาจะนำกิจกรรมไปปฏิบัติทุกวันเพื่อแก้ปัญหาท้องผูก” (ดอกแก้ว จำปูน สารทิ ปิ๊บ ราชวดี ลำดวง และสายหยุด, สัปดาห์ที่ 5) “เมื่อหนูเป็นปลา หนูคิดหาวิธีรอด แต่ที่ไหนได้หนูโดนจับเป็นคนที่ 3 ตอนหนูเป็นอวนหนูคิดเปรียบเทียบกับอาชีพครู ต้องรู้จักการวางแผนการทำงานเหมือนกับเตรียมการสอน ต้องมีสติจะทำให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ เป้าหมายคือตัวนักเรียน ถ้าเราเป็นอวนคนเดียว ปลาจะมีมาจับยาก ถ้าเราร่วมมือกันจับปลาง่ายขึ้น แม้จะเหนื่อยบ้าง มีอุปสรรคเราก็ร่วมมือกันแก้ปัญหาาร่วมกัน” (สายหยุด, สัปดาห์ที่ 6) “ควรเอาทำอธิฐานทั้ง 10 ข้อมาคิดทบทวนไตร่ตรองให้ดีว่า เราตกข้อไหนไปบ้างและนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน” (กรรณิการ์, สัปดาห์ที่ 7) และสารภีรายงานการเปลี่ยนทัศนคติและการคิดจะพัฒนาของตนเองว่า ตอนแรกหนูรู้สึกไม่ชอบเพราะใช้เวลานานมาก เมื่อมาก พอจบกิจกรรมหนูจึงรู้ว่าหนูคิดผิด เพราะได้ความรู้มาก ได้ฟังอย่างสงบ ฝึกการเป็นผู้ฟังที่ดี ฝึกการเป็นผู้นำ การเป็นผู้เสียสละ การให้เกียรติซึ่งกันและกัน การตั้งกฎกติกา คำอธิฐานบางข้อตรงกับเรื่องที่หนูต้องปรับปรุงตัวเองเพื่ออีกหน่อยจะได้ทำงานกับคนอื่นได้ (สัปดาห์ที่ 7)

นอกจากกิจกรรมทางจิตปัญญาศึกษาทั้ง 14 กิจกรรมแล้วตั้งแต่สัปดาห์ที่ 3 เป็นต้นไปผู้วิจัยได้ชี้แนะข้อบกพร่องที่นักศึกษารายงานมา นักศึกษาจึงมีแนวความคิดเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้และการพัฒนาตนเอง นักศึกษาหลายคนยอมรับข้อบกพร่องของตนเองในทำนองเดียวกันด้วยความเต็มใจและพร้อมจะปรับตัวเพื่อพัฒนาตนเอง เช่น “กิจกรรมในสัปดาห์นี้อาจารย์อธิบายข้อบกพร่องในการทำงาน รู้สึกชอบ เพราะทำให้เรารู้เหตุผลและเกิดทัศนคติมุมมองใหม่ๆ ในสิ่งที่เราไม่ชอบ หากเรามองลบมันก็ปิดกั้นการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ของตนเอง” (พะยอม, สัปดาห์ที่ 4) “การที่อาจารย์บอกข้อบกพร่องของการเขียนงานทุก ๆ ด้านช่วย โห้ชอบมาก เพราะได้รู้ข้อผิดพลาดของตนเองแล้วนำไปปรับปรุงแก้ไขการเขียนครั้งต่อไป และทำให้รู้สึกตระหนักในเวลาเขียนงานทุกครั้ง และได้มองเห็นมุมมองของคนอื่นบ้าง โลกของความคิดจะได้กว้างขึ้น” (นางแย้ม, สัปดาห์ที่ 5) และนักศึกษาคนหนึ่งได้ยืนยันความตั้งใจนี้อีกในสัปดาห์ที่ 7 คือ “หนูชอบกิจกรรมชี้แนะ ถ้าเรบกพร่องจะได้แก้ไข ถ้าไปเป็นครูจริง ๆ การเอางานเด็ก ๆ มาวิเคราะห์จะได้ทราบว่า เด็กเข้าใจหรือไม่ เรามีข้อผิดพลาดอะไร จะได้รู้ว่ามีจุดเด่นจุดด้อยตรงไหน” นักศึกษาคนอื่นก็รายงานในทำนองเดียวกันว่า “รู้สึกชอบมากเพราะทำให้เรารู้จุดบกพร่องของตนเองและส่งผลให้เราต้องตั้งใจในการทำงานส่งอาจารย์มากยิ่งขึ้น” (กุหลาบ, สัปดาห์ที่ 7) “รู้สึกชอบกิจกรรมแนะแนวการเขียนและการใช้ความคิดในการแสดงความคิดเห็นเหมือนเป็นการได้ใช้ความคิดของเรา เพื่อที่ว่าเราไปสอบแข่งขันจะได้ชนะและเป็นการฝึกสมองให้คิดได้เร็ว และสามารถเขียนได้ตรงตามวัตถุประสงค์ที่เขากำหนดไว้” (จำปา, สัปดาห์ที่ 7) “การที่อาจารย์เอาข้อผิดพลาดมาบอกให้รู้ทำให้ทราบว่าเราควรแก้ไขข้อผิดพลาดของเราตรงไหน เราจะได้ปรับปรุงให้ดีกว่าเดิม” (ลำดวน, สัปดาห์ที่ 7)

นอกจากความคิดที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในอนาคตแล้ว จากการทำกิจกรรมบางกิจกรรมซ้ำ ๆ หลายครั้งทำให้เกิดการฝังจำ นวัตกรรมหรือแก่นกิจกรรมกลับมาใช้โดยอัตโนมัติเมื่อมีปัญหา ดังเช่น “กิจกรรมร้องเพลงเป็นอย่างที่อาจารย์บอกจริง ๆ ว่า สิ่งไหนที่เราทำบ่อย ๆ เราก็จะคุ้นเคยและจำมันได้ดี ขณะนี้หนูร้องเพลงได้โดยไม่ต้องดูเนื้อแล้ว เพลงที่หนูชอบมากคือ เพลงอภัยทาน ร้องเพลงแล้วหนูรู้สึกสบายใจ เวลาโกรธใครขึ้นมา หนูจะหยุดควบคุมสติและคิดถึงเพลงนี้ขึ้นมา ทำให้หนูหายโกรธ” (กรรณิการ์, สัปดาห์ที่ 6) ในทำนองเดียวกันจำปารายงานว่า “ที่หนูอยากบอกอาจารย์คือ หนูโกรธเพื่อนคนหนึ่งมาก หนูคิดว่าหนูจะไม่พูดกับเขา แต่ระหว่างที่หนูคิดว่าจะทำอย่างไรดี หนูคิดว่าจะให้อภัยเขาดีไหม อู๋ ๆ หนูก็คิดถึงคำว่า “อภัย” แล้วหนูก็คิดถึงเนื้อเพลงที่เคยร้องโดยอัตโนมัติเลยละ หนูจึงให้อภัยเขา หนูขอขอบพระคุณอาจารย์มาก ๆ นะคะ ที่สอนให้หนูร้องเพลงดี ๆ แบบนี้ หนูจึงรู้จักคำว่า “การให้อภัย” การให้อภัยทำให้จิตใจหนูมีความสุขมากค่ะ” (สัปดาห์ที่ 6) ถึงแม้ว่าในสัปดาห์ที่ 6 จะไม่มีการร้องเพลงแต่เอื้อองแสดงความรู้สึก

พอใจในการร้องเพลงแล้วยังบอกอิทธิพลของกิจกรรมที่มีต่อตนว่า “วันนี้รู้สึกเสียใจนิดหน่อยที่ไม่ได้ร้องเพลงถวายทาน เพราะร้องที่ไรความโกรธหรือความขุ่นมัวที่มีอยู่ก็หายไป จึงอยากร้องทุกอาทิตย์”

ในประเด็นที่ 3 นี้ นักศึกษามีการพัฒนาให้เห็นอย่างเด่นชัดในสัปดาห์ที่ 5 เป็นต้นไป จนถึงสัปดาห์ที่ 7

ประเด็นที่ 4 การปรับเปลี่ยนทัศนคติและ/หรือพฤติกรรมของตนเอง ในประเด็นนี้ ผู้วิจัยแยกออกเป็นประเด็นย่อย ๆ หลายด้านดังนี้

1 ด้านการปรับเปลี่ยนทัศนคติ

ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1 นักศึกษาเริ่มมีความรู้สึกเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ในด้านนี้นักศึกษาแสดงความรู้สึกเข้าใจผู้อื่นทั้งด้านบทบาทสมมติและด้านการปฏิบัติตนต่อผู้อื่น เช่น “เสียงที่เราไม่ชอบ เราจะอึดอัด เครียดและไม่สบายใจ ดังนั้นเราไม่ควรทำในสิ่งที่คนอื่นไม่ชอบเหมือนกัน ถ้าเราเป็นครูก็ไม่ควรทำเสียงดังในแบบต่าง ๆ เพื่อข่มขู่นักเรียน เพราะทำให้นักเรียนเกิดความเครียดและอึดอัด เราควรใช้เสียงที่เหมาะสมเป็นสัญญาณเตือนนักเรียน” และนักศึกษาคณะเดียวกันนี้รายงานขยายความเพิ่มขึ้นว่า “ถ้าเราเป็นครูขณะที่เราพูดเราก็อยากให้นักเรียนฟัง แล้วก็เกิดความคิดได้ว่าตอนครูพูด ครูก็คงอยากให้เรที่ตั้งใจฟัง อยากให้เราตอบคำถามของครูเหมือนตอนที่เรอยากให้เราเพื่อนได้ตอบกับเราในขณะที่เราพูด เมื่อมีคนสงสัยควรให้เราพูดและถามเราได้ เขาจะได้ไม่รู้สึกอึดอัดเหมือนที่เรารู้สึก จากกิจกรรมนี้ทำให้เราเข้าใจถึงการพูดและการฟังที่ดีสามารถเอามาใช้ได้ทั้งปัจจุบันที่เราเป็นนักศึกษาอยู่และในอนาคตถ้าเราไปเป็นครู” (นางแย้ม, สัปดาห์ที่ 1) “การสอนก็เหมือนกับการเล่าเรื่อง เมื่อเราเป็นครูเหมือนเราเป็นคนเล่า เราต้องคิดว่าจะเล่าอย่างไรให้เขาเข้าใจและน่าสนใจ การสอนก็เหมือนกันสอนแล้วเขาไม่รู้เรื่องใหม่ เข้าใจใหม่เราต้องประเมินสังเกตจากท่าทางและสายตา” (จำปา, สัปดาห์ที่ 1) “การเป็นผู้พูดเพียงอย่างเดียวโดยไม่มีการโต้ตอบเป็นอย่างไร การเป็นผู้ฟังอย่างเดียวโดยไม่มีการโต้ตอบเป็นอย่างไร” (ดอกแก้ว, สัปดาห์ที่ 1) “ทำให้เราเข้าใจความรู้สึกของครูทุกคนว่าการพูดเพียงคนเดียวเป็นอย่างไร ถามนักเรียนแล้วนักเรียนไม่ตอบเอาแต่เงียบทำให้การสอนไม่สนุก” (ลำดวน, สัปดาห์ที่ 1) “เมื่อมาเป็นรถถึงได้รู้ว่าเพื่อนรู้สึกอย่างไร กิจกรรมนี้ได้เห็นความร่วมมือกันระหว่างรถและคนขับ เมื่อเราเป็นคนขับบังคับรถ รถต้องเชื่อใจเรา เพื่อจะได้ถึงจุดหมายอย่างปลอดภัย” (สารภี, สัปดาห์ที่ 5) “ทำให้หนูคิดถึงความรู้สึกของคนตาบอดว่า เขารู้สึกอย่างไรที่ต้องใช้ชีวิตแบบมองไม่เห็นตั้งแต่เกิด” (ดอกแก้ว, สัปดาห์ที่ 5) “การที่เราจะทำอะไรลงไปจะต้องคำนึงด้วยว่าผู้อื่นเดือดร้อนหรือเปล่า....ทำอะไรเราต้องเห็นใจผู้อื่นด้วย ต้องเอาใจเขามาใส่ใจเรา (ลำเจียก, สัปดาห์ที่ 1) “ควรรู้จักเห็นอกเห็นใจ

ผู้อื่น เวลาทำอะไรควรจะนึกถึงคนรอบข้างด้วย และยังได้รู้ว่าเราจะมีความรู้สึกอย่างไรต่อเมื่อเราได้เข้าไปอยู่ในสถานการณ์นั้นจริง ๆ (กุหลาบ, สัปดาห์ที่ 5) “ถ้าเหตุการณ์นี้ไม่เจอกับตนเองก็จะไม่รู้ว่าความรู้สึกนั้นเป็นอย่างไร” (จำปาและพะยอม, สัปดาห์ที่ 5)

นอกจากจะแสดงความรู้สึกเข้าใจผู้อื่นทั้งด้านบทบาทสมมติและด้านการปฏิบัติตนต่อผู้อื่นแล้วนักศึกษาหลายคนเกิดความรู้สึกของผู้อื่นจนเกิดเป็นความเมตตาต่อเพื่อนร่วมโลกและอยากเพื่อแผ่ เริ่มเห็นได้ในสัปดาห์ที่ 2 และเด่นชัดในสัปดาห์ที่ 5 เช่น “เพลงอภัยทานเป็นเพลงที่มีเนื้อหาแนะนำให้เราทำความดี เป็นคนรู้จักให้อภัยแก่ผู้อื่น มีเมตตากรุณาต่อผู้ร่วมโลก” (กัตเต้า, สัปดาห์ที่ 2) และในสัปดาห์ถัดไปกัตเต้าก็ยังรายงานอีกว่า “เนื้อหาของเพลงสอนให้มีจิตสำนึกในการให้อภัยผู้อื่น” เช่นเดียวกับกิจกรรมแบ่งปันความอร่อย “เมล็ดมะม่วงหิมพานต์อร่อยมาก แต่รู้สึกเสียใจที่ไม่ได้นึกถึงอาจารย์ว่าได้ทานหรือยัง ได้แต่คิดถึงตัวเองว่าเมื่อไรถึงเมล็ดมะม่วงหิมพานต์จะมาถึงเรา” (กุหลาบ, สัปดาห์ที่ 5) และ “เมื่อถุงขนมเวียนไปถึงคนสุดท้ายขนมเหลือนิดเดียว หนูคิดในใจว่าทำไมเราไม่หยิบขนมชนิดเดียวนี้จะได้เหลือให้อาจารย์เยอะ กิจกรรมนี้ทำให้ได้ข้อคิดมากเกี่ยวกับการแบ่งปัน การไม่เห็นแก่ตัว การไม่เอาเปรียบผู้อื่น” (สารภี, สัปดาห์ที่ 5) นอกจากการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นแล้วนักศึกษายังแสดงความรู้สึกอื่น ๆ เช่น

การเห็นคุณค่าของกิจกรรมที่มีต่อตน ความศรัทธา ซาบซึ้ง ชื่นชมผู้อื่น ความรู้สึกเหล่านี้เริ่มปรากฏในสัปดาห์ที่ 5 และชัดเจนขึ้นในสัปดาห์ที่ 7 จะเป็นการปรากฏแบบไม่เรียงลำดับเวลาหรือความรู้สึก และอาจเกิดอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างในคนคนเดียวหรือต่างคนกันก็ได้ คือ “ตั้งแต่หนูเรียนปี 1 ถึงปี 4 ยังไม่เคยมีวิชาไหนเรียนแล้วสนุกและได้ข้อคิดสอนใจเหมือนวิชานี้ หนูคิดว่ากิจกรรมที่มีคุณค่ากับหนูมากค่ะ” (กรรณิการ์, สัปดาห์ที่ 6) รู้สึกศรัทธาและเลื่อมใสกับคำอธิษฐาน (จำปา, สัปดาห์ที่ 7) “ตอนที่ร้องเพลงรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น ร้องแล้วคิดไปด้วย รู้สึกว่าเพลงนี้เขียนได้ดีมาก เราทำตามได้คงดีต่อชีวิตเรามาก” (นางแย้ม, สัปดาห์ที่ 2) และนางแย้มรายงานความซาบซึ้งใจในสัปดาห์ที่ 5 ว่า “มีขนมอยู่ถุงเดียว ถ้าแบ่งเท่า ๆ กันคงได้กินคนละเล็กน้อย หนูอยู่ท้ายแถวขนมยังเหลือถึงหนูตั้งเยอะ ทั้ง ๆ ที่ผ่านคนอื่นมาตั้งหลายคน ทำให้คิดว่าถ้าแต่ละคนหยิบมาก ๆ ก็คงไม่ถึงเรา เพราะความมีน้ำใจของเขา เราจึงได้กิน” และ “อาจารย์นำเมล็ดมะม่วงหิมพานต์มาแบ่งให้นักศึกษา รู้สึกถึงความเมตตาที่อาจารย์มีต่อศิษย์ ห่วงใยศิษย์ รู้สึกซาบซึ้งมากค่ะ” (จำปี, สัปดาห์ที่ 5) และ “ทำให้หนูได้รู้ว่าอาจารย์ให้หนูโดยไม่มีขีดจำกัดตั้งแต่ที่ได้เริ่มเรียนมา ไม่ใช่เพียงแค่เมล็ดมะม่วงหิมพานต์แต่อาจารย์ให้หนูมากมายไม่ว่าจะเป็นความรู้ ความรัก อะไรมากมายจนเขียนออกมาเป็นคำพูดไม่ได้ หนูรู้แล้วค่ะว่าการเป็นครูนั้นต้องหยิบยื่นสิ่งดี ๆ ให้กับนักเรียนโดยไม่หวังผลตอบแทนและให้ด้วยความจริงใจและเต็มใจค่ะ” (สายหยุด,

สัปดาห์ที่ 5) และนักศึกษาค้นเดียวกันเพิ่มเติมในรายงานกิจกรรมอ่านแบบมีสติในสัปดาห์ที่ 7 ว่า “หนูเป็นคนหนึ่งที่ออกไปอ่าน หนูได้รับโอกาสจากเพื่อน หากเพื่อนไม่ให้โอกาสหนู หนูคงไม่ได้ออกไปอ่าน ทำให้หนูมีโอกาสเป็นผู้นำ ถึงหนูอ่านแบบติด ๆ ขัด ๆ เพื่อนก็ยอมรับสิ่งที่หนูทำ ทำให้หนูเป็นคนกล้าตัดสินใจ” และ ขจรรายงานการเห็นคุณค่าของผู้อื่นและการเปลี่ยนแปลงตนเองว่า “คนที่เขียนคำอธิษฐานข้างเป็นคนที่ประเสริฐ เพราะเป็นคนที่คิดไม่เหมือนใคร หนูชอบกิจกรรมนี้มาก คำอธิษฐาน 10 ข้อนี้ทำให้หนูคิดอะไรได้หลายอย่างในสิ่งที่หนูไม่เคยคิด” เอื้องได้แสดงความชื่นชมเพื่อนและการเรียนรู้ของตนเองว่า “เมื่อเพื่อนออกไปอ่านหนูอยากออกไปบ้าง แต่พอจะลูกเพื่อนคนอื่นก็ลูกก่อน จึงให้เพื่อนอ่านก่อน รู้สึกชื่นชมเพื่อนทุกคนที่ออกไปอ่าน ที่มีความพยายามที่จะอ่านเสียงดัง ฟังชัด พยายามอ่านให้ดี ไม่ให้ผิดและมีความรู้สึกว่าเป็นเพื่อนทุกคน ตั้งใจอ่านและทำตามกติกาที่ตั้งไว้ก่อนทำกิจกรรมคือ ห้ามพูด ทำให้เรารู้ว่า ก่อนที่เราจะสอนหนังสือเราต้องทำข้อตกลงร่วมกัน และยังรู้ว่าน้ำเสียงมีความสำคัญต่อการเรียนรู้ของนักเรียน” กรรณิการ์แสดงความซาบซึ้งและเห็นคุณค่าของกิจกรรมว่า “กิจกรรมทำให้จิตใจหนูสงบ รู้จักคิดไปตามคำอธิษฐานทั้ง 10 ข้อ ทุกคนในห้องตั้งใจมาก บรรยากาศเงียบทั้งห้อง คนอ่านทำตามขั้นตอนที่อาจารย์บอก กิจกรรมศักดิ์สิทธิ์มาก น่าเกรงขาม น่ากลัว หนูตั้งใจแทบไม่กล้าขยับตัว หนูคิดว่าถ้าไม่ตั้งใจฟัง ไม่คิดตามเราจะเสียประโยชน์ที่ผู้อื่นพยายามมอบให้แก่เรา และหนูคิดว่าจะมีน้อยคนมากที่จะทำอะไรแบบนี้ เช่น ขอให้ตนเองและเพื่อนมนุษย์มีความสุข จะเห็นได้ว่าผู้เขียนมีจิตใจเข้าถึงหลักคำสอนของพุทธศาสนาได้ดี ควรเอาเป็นแบบอย่าง”

เมื่อทำกิจกรรมแล้วนักศึกษางานบางคนเกิดการทบทวนตนเอง เปลี่ยนความคิดและยอมรับตนเองได้มากขึ้นตั้งแต่สัปดาห์ที่ 4 เป็นต้นไป เช่น “ทำให้เรารู้ว่าสิ่งที่เราพูดมันน่าสนใจพอไหม พอจะดึงดูดคนฟังได้หรือไม่” (ลาตวน, สัปดาห์ที่ 2) “ในตอนแรกอาจารย์ได้มาชี้แนะแนวทางในการตอบให้ตรงคำถาม ทำให้กลับไปทบทวนว่า งานของเราถูกต้องหรือไม่” (กรรณิการ์, สัปดาห์ที่ 4) นักศึกษายังรายงานทัศนะในเชิงบวกว่า “กิจกรรมในสัปดาห์นี้อาจารย์อธิบายข้อบกพร่องในการทำงาน รู้สึกชอบ เพราะทำให้เรารู้เหตุผลและเกิดทัศนคติมองมุมใหม่ ๆ ในสิ่งที่ไม่ชอบ หากเรามองลบมันคือการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ของตนเอง” (พะยอม, สัปดาห์ที่ 4) “เมื่อทำกิจกรรมการนอนซ้าจากสัปดาห์ที่แล้วทำให้ความคิดเปลี่ยนไป คือ ชอบกิจกรรมการนอนซ้าสัปดาห์ที่ผ่านมา รู้สึกไม่ชอบ วันนี้เริ่มชอบเพราะรู้สึกผ่อนคลาย” (จำปี, สัปดาห์ที่ 4) และ “กิจกรรมการนอนซ้าดีกว่าเมื่ออาทิตย์ที่แล้ว รู้สึกไม่ค่อยเกร็งเหมือนอาทิตย์ที่แล้ว รู้สึกหายใจซ้าและหลับไปจริง ๆ” (จำปูน, สัปดาห์ที่ 4) “ตอนแรกก็อดมากเพราะต้องกำหนดลมหายใจ พอทำไปนาน ๆ รู้สึกโล่ง ช่วงที่เริ่มง่วงนอนรู้สึกไม่ปวดหลังเหมือนตอนแรก ๆ” (นางแย้ม, สัปดาห์ที่ 4) ในสัปดาห์ที่ 5 นักศึกษามีการเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมของตนเองอย่างเห็นได้ชัดคือ “การที่

อาจารย์บอกข้อบกพร่องของการเขียนงานทุก ๆ ต้นชั่วโมง หนูชอบมาก เพราะได้รู้ข้อผิดพลาดของตนเองแล้วนำไปปรับปรุงแก้ไขการเขียนครั้งต่อไป และทำให้รู้สึกตระหนักในเวลาเขียนงานทุกครั้ง และได้มองเห็นมุมมองของคนอื่นบ้าง โลกของความคิดจะได้กว้างขึ้น” (นางแย้ม, สัปดาห์ที่ 5) “รู้สึกชอบกิจกรรมที่เราต้องรู้ตัวตลอดเวลา ทำให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้น มีสติมากขึ้น สามารถจัดการอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้อย่างดี” (พะยอม, สัปดาห์ที่ 5) ทั้ง ๆ ที่นักศึกษาคนเดียวกันนี้เคยรายงานความรู้สึกในสัปดาห์ที่ 1 ว่า “อึดอัดที่ต้องรู้ตัวเองตลอดเวลาว่ากำลังทำอะไร” และยังรายงานซ้ำอีกในสัปดาห์ที่ 3 ว่า “ไม่ชอบเลยที่ต้องมานั่งรู้ตัวเองตลอดเวลาว่ากิจกรรมนี้รู้สึกแบบนี้ กิจกรรมนั้นรู้สึกอีกแบบหนึ่ง เพราะไม่ใช่สิ่งที่จะต้องตระหนักอยู่ตลอดเวลาว่าตอนนี้รู้สึกอย่างไรกับกิจกรรมที่ทำอยู่” และในที่สุดพะยอมก็รับว่า “กิจกรรมที่ทำเหมือนเป็นแรงกระตุ้นให้เราปรับเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น” “อาจารย์บอกสิ่งที่ต้องปรับปรุงในการเขียน หนูชอบ เพราะหนูจะได้นำไปปรับปรุง โดยเฉพาะการเขียนพยัญชนะ ตัว ล และ ส หนูรู้ว่าหนูเขียนไม่ถูก มันเป็นความเคยชินของหนู หนูจะพยายามเขียนให้ถูกต้อง” (จำปูน, สัปดาห์ที่ 7) และถูกลาภรายงานติดต่อกัน 3 สัปดาห์คือ “อาจารย์ช่วยชี้แนะเรื่องตอบให้ตรงคำถาม การเรียงลำดับความคิด อาจารย์แนะนำว่าบางคนยังทำไม่ถูกต้อง ควรตรวจงานให้เรียบร้อยก่อนส่ง ซึ่งทำให้รู้สึกชอบมาก เพราะได้รับปรุงงานของเราให้ดีขึ้น (สัปดาห์ที่ 5) “การที่อาจารย์ชี้แนะทำให้เรารู้จุดบกพร่องของตัวเองว่าต้องปรับปรุงงานให้ดีขึ้น การที่อาจารย์ชี้แนะเป็นสิ่งที่ดี เราชอบมาก” (สัปดาห์ที่ 6) และ “ทำให้ได้รู้ข้อบกพร่องของตนเอง” (สัปดาห์ที่ 7) “การที่อาจารย์เอาข้อผิดพลาดมาบอกให้รู้ทำให้รู้ว่าควรแก้ไขข้อผิดพลาดของเราตรงไหน เราจะได้ปรับปรุงให้มันดีกว่าเดิม” (ลำดวน, สัปดาห์ที่ 7) “กิจกรรมการเรียนการสอนของอาจารย์สอนให้หนูรู้จักปรับความคิด หนูเห็นความสำคัญของกิจกรรมมากขึ้นว่า ถ้าทำกิจกรรมควรเริ่มอย่างไร จึงจะไม่เข้าไปช้ามา จะทำให้นักเรียนไม่เกิดความเบื่อหน่ายในการทำกิจกรรมและเพื่อให้กิจกรรมการเรียนการสอนเป็นไปด้วยความเรียบร้อย เราควรตั้งกฎ กติการ่วมกันระหว่างครูกับนักเรียนเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน” (คัตเต้า, สัปดาห์ที่ 7)

2 ด้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นทีละเล็กละน้อย และเมื่อเวลาผ่านไปในภาพรวมนักศึกษาจะแสดงพฤติกรรมที่ปรับเปลี่ยนเด่นชัดมากขึ้น เช่น

เรื่องของการมีสมาธิ “เวลาอาจารย์สอนหรือให้ทำกิจกรรมอาจารย์จะพูดให้คิดอยู่เสมอว่า คิดตามนะว่ารู้สึกอย่างไร จนบางครั้งเป็นกังวลว่าจะจำความรู้สึกได้ครบหรือเปล่า ทำให้คิดตามจนเคยชิน” (กรรณิการ์, สัปดาห์ที่ 2) “การทำกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้เรามีสมาธิ ต้องตั้งใจและกระตือรือร้น ใจจดจ่อกับบทเรียนตลอดเวลา” (เอื้อง, สัปดาห์ที่ 2)

เรื่องของการมีวินัย ผู้วิจัยสังเกตว่าหลังจากเสร็จกิจกรรมนี้นักศึกษาเข้าใจบทบาทของตนเองอย่างและความรู้สึกของผู้สอนอย่างแท้จริง นักศึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองอย่างเห็นได้ชัดคือ ตลอดเวลาที่ผู้วิจัยบรรยายหน้าห้องนักศึกษาไม่พูดคุยกันเองแข่งกับผู้บรรยาย ดังที่เคยปฏิบัติมาในอดีต (ในวิชาอื่น) ทำให้ห้องเรียนมีวินัยขึ้น เมื่อหมดเวลาพักผู้วิจัยได้ใช้สัญญาณเคาะชั้นเพียงครั้งเดียว นักศึกษาทั้งหมดหยุดกิจกรรมอื่น ๆ และรีบเดินเข้ามานั่งประจำที่ในห้องพร้อมที่จะเรียนต่อไป นักศึกษายังแสดงความมีวินัยในชั้นเรียนด้วยการมาเรียนตรงต่อเวลา บางคนมานั่งคอยก่อนเวลาเรียน และทุกคนส่งงานตามเวลาที่กำหนดโดยไม่ต้องทวงถามเลย

เรื่องของการเป็นคนช่างสังเกต ดอกแก้วเกิดพฤติกรรมเป็นคนช่างสังเกตรายงาน ว่า “สังเกตอาจารย์ตลอดเวลาว่า มีวิธีสอนที่หลากหลายให้นักศึกษาได้เรียนรู้ด้วยตนเองจนซึมซับ” (สัปดาห์ที่ 3)

เรื่องอารมณ์ ขจรรายงานการเปลี่ยนแปลงของตนเองว่า ทุกครั้งที่ร้องเพลงการให้ และอภิธานเกิดความรู้สึกมีความสุข ทุกครั้งที่โกรธเพื่อนหรือโกรธใครจะนึกถึง 2 เพลงนี้ ทำให้เป็นคนใจเย็นขึ้นไม่ร้อนเหมือนเมื่อก่อน ส่วนจำปูนรายงานว่า เมื่อทำกิจกรรมแล้วอาจารย์อธิบาย หนูคิดตาม (สัปดาห์ที่ 4)

ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 5 เป็นต้นไปนักศึกษาเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมของตนเองอย่างเห็นได้ชัด เช่น “รู้สึกชอบกิจกรรมที่เราต้องรู้ตัวตลอดเวลา ทำให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้น มีสติมากขึ้น สามารถจัดการอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้ดี” (พะยอม, สัปดาห์ที่ 5) ทั้ง ๆ ที่ นักศึกษาคนเดียวกันนี้เคยรายงานความรู้สึกในสัปดาห์ที่ 1 ว่า “อี๊ดอึดที่ต้องรู้ตัวเองตลอดเวลาว่า กำลังทำอะไร” และยังรายงานซ้ำอีกในสัปดาห์ที่ 3 ว่า “ไม่ชอบเลยที่ต้องมานั่งรู้ตัวเองตลอดเวลาว่า กิจกรรมนี้รู้สึกแบบนี้ กิจกรรมนั้นรู้สึกอีกแบบหนึ่ง เพราะไม่ใช่สิ่งที่ต้องตระหนักอยู่ตลอดเวลาว่า ตอนนี้รู้สึกอย่างไรกับกิจกรรมที่ทำอยู่” และ “คนที่เขียนคำอธิษฐานข้างเป็นคนที่ประเสริฐ คำอธิษฐาน 10 ข้อนี้ทำให้หนูคิดอะไรได้หลายอย่างในสิ่งที่หนูไม่เคยคิด” (ขจร, สัปดาห์ที่ 7)

ในสัปดาห์ที่ 6 นักศึกษาทั้งห้องมีพฤติกรรมเปลี่ยนไปเห็นได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้นในการเปิดใจ ลดความเครียดลง กล้าเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง และมองสถานการณ์ในทางบวก เช่น “เมื่ออาจารย์ถามว่าทำไมนักศึกษากล้าบอกความรู้สึกให้ครูทราบ ทำให้ผมเกิดคำถามขึ้นในใจว่าการเขียนความรู้สึกส่งไปเป็นเพราะภาระงานที่อาจารย์มอบหมายมา หรือเป็นเพราะอาจารย์อยากทราบความรู้สึกของเรา พอเวลาผ่านไปผมเขียนเพราะต้องการให้อาจารย์รับรู้ความรู้สึกของผู้เรียน ซึ่งถือว่าเป็นการสร้างความสัมพันธ์กันในรูปแบบหนึ่ง” (ชะลูด, สัปดาห์ที่ 6) บัวยางานความกล้าว่า “การเขียนความรู้สึกทำให้เรารู้ว่าเรื่องที่เขียนมามีคุณภาพเช่นไร และที่สำคัญเรากล้าที่จะเขียนความรู้สึกออกมาจากส่วนลึก” สายหยุดรายงานแบบเปิดใจว่า “หนูสบายใจที่ได้บอกความรู้สึกให้

อาจารย์ได้รับรู้ บางครั้งความรู้สึกจะดีหรือไม่คืออาจารย์ก็ไม่เคยคิด แต่อาจารย์กลับให้ข้อคิดหนุ่มมากมาย” และ “เพราะความคุ้นเคยจึงทำให้กล้าเปิดใจตอบ ไว้วางใจมากขึ้น รู้สึกชอบที่ได้เปิดใจคุยกัน” (พะยอม, สัปดาห์ที่ 6) “การแสดงความคิด ความรู้สึกของเราที่มีต่ออาจารย์เป็นการสร้างความกล้าให้กับตนเอง อาจารย์ก็จะได้ออกเหตุผลที่ทำเช่นนั้น” (จำปา, สัปดาห์ที่ 6)

การรายงานของนักศึกษาเกือบทุกคนในแง่มุมต่าง ๆ ในสัปดาห์ที่ 6 มีรายละเอียดมากกว่ากิจกรรมอื่น ๆ ที่ผ่าน แม้แต่ปีซึ่งในกิจกรรมก่อน ๆ มีการรายงานน้อยและไม่มีความเด่นชัด แต่ในสัปดาห์ที่ 6 ได้มีพัฒนาการอย่างเห็นได้ชัดเจน แสดงความรู้สึกเป็นเหตุเป็นผล คือ “ตอนที่ตัวเองเป็นปลา รู้สึกว่าตัวเองวางแผนว่าจะอยู่ตรงส่วนไหนของห้องจึงจะปลอดภัยที่สุด คนที่เป็นاونต้องปรึกษาหารือกัน มีความสามัคคีและลงความเห็นว่าจะทำอะไรจึงจะได้ปลาเยอะ เป็นการฝึกให้เราว่าการวางแผนที่ดี ใช้สติในการแก้ปัญหา การทำอะไรต้องมีเป้าหมายทุกครั้ง ทำให้เรานำความรู้จากกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ทำให้เรารู้จักเอาตัวรอดในสถานการณ์ที่คับขัน ต้องมีความเสียสละ เป็นคนยอมคนในบางครั้ง”

ในสัปดาห์ที่ 7 “อาจารย์บอกสิ่งที่จะต้องปรับปรุงในการเขียน หนูชอบ เพราะหนูจะได้นำไปปรับปรุง โดยเฉพาะการเขียนพญานะ ตัว ล และ ส หนูรู้ว่าหนูเขียนไม่ถูก มันเป็นคนเคยชินของหนู หนูจะพยายามเขียนให้ถูกต้อง” (จำปูน, สัปดาห์ที่ 7) “รู้สึกตื่นตัวที่จะเรียนมากขึ้น พยายามเก็บรายละเอียดข้อผิดพลาดให้มากที่สุด เพื่อจะนำไปปรับปรุงแก้ไขครั้งต่อไป” (พะยอม, สัปดาห์ที่ 7) และ “ตอนแรกหนูรู้สึกไม่ชอบเพราะใช้เวลานานมาก เมื่อยมาก พอจบกิจกรรมหนูจึงรู้ว่าหนูคิดผิด เพราะได้ความรู้มาก ได้ฟังอย่างสงบ ฝึกการเป็นผู้ฟังที่ดี ฝึกการเป็นผู้นำ การเป็นผู้เสียสละ การให้เกียรติซึ่งกันและกัน การตั้งกฎกติกา คำอธิษฐานบางข้อตรงกับเรื่องที่หนูต้องปรับปรุงตัวเองเพื่ออีกหน่อยจะได้ทำงานกับคนอื่นได้” (สารภี, สัปดาห์ที่ 7)

ส่วนที่ 3 รายงานเด่นในแต่ละสัปดาห์

จากรายงานของนักศึกษาที่ได้กล่าวไปแล้วทำให้ได้เห็นระดับและพัฒนาการความรู้สึกของนักศึกษาตามระยะเวลาที่ผ่านมา ผู้วิจัยนำเสนอตัวอย่างรายงานเต็มรูปของนักศึกษาบางคนเพื่อให้เห็นความรู้สึกของนักศึกษาในสัปดาห์นั้น ๆ ด้วย ในกรณีนี้นักศึกษาคนเดียวกันอาจมีรายงานที่แสดงการพัฒนาความรู้สึกในทุก ๆ สัปดาห์ แต่การที่ผู้วิจัยนำเสนอรายงานของนักศึกษาเป็นตัวอย่างเพียงสัปดาห์ละ 1 คนโดยไม่ซ้ำกันเพื่อแสดงให้เห็นถึงการพัฒนาความรู้สึกที่หลากหลายเป็นภาพรวมของนักศึกษาทั้งห้อง คือ

“ตอนเป็นผู้รู้สึกอีกอึดบ้างที่เราพูดอะไรออกไปไม่มีกรีธาโต้ตอบ บางครั้งเราถามคำถามบ้างเมื่อไม่มีคำตอบ เราเริ่มรู้สึกเครียด เมื่อไรจะหมดเวลา พูดแล้วไม่มีปฏิกิริยาตอบรับ เราไม่อยากพูดต่อ บางทีคนฟังเริ่มไม่สนใจเราก็เริ่มรู้สึกกระวนกระวายว่าจะพูดเรื่องอะไรให้น่าสนใจ บางทีคนฟังฟังแล้วสายตาท้องบอกว่า งง เราอยากรู้ว่าเขางงตรงไหน ส่วนตอนเป็นผู้ฟังรู้สึกอึดอัด อยากถามว่าอะไรเป็นอะไร บางครั้งเราก็งงนะ แต่ต้องเก็บความสงสัยไว้ มันอึดอัดมาก ๆ อยากถามจนเกิดเป็นความเครียดน้อย ๆ (นางแย้ม, สัปดาห์ที่ 1)

กิจกรรมแรกที่อาจารย์ให้ทำคือให้ทุกคนออกไปด้านนอกแล้วยืนตามตัวอักษรไทย ตอนแรกคิดว่าอาจารย์คงให้ทำกิจกรรมด้านนอก แต่พอเรียงแถวเสร็จก็ไม่ได้ไปตามที่คิด อาจารย์เรียกเข้ามาในห้องเหมือนเดิม ก็ยังงงว่าอาจารย์จะให้ทำอะไรต่อ แต่ก็ทำให้หนูได้เห็นว่าสิ่งที่ทำให้นักเรียนมีความสุขและไม่เบื่อกับการเรียนต้องมีเทคนิคการโน้มน้าวให้มีความกระตือรือร้นตลอดเวลา และการที่จะแบ่งกลุ่มก็ไม่จำเป็นต้องจับฉลาก, นับเลข หรือวิธีการอื่น ๆ ที่ทำให้นักศึกษาเบื่อ การเรียงตัวอักษรชื่อก็เป็นวิธีหนึ่งในการแบ่งกลุ่มได้เหมือนกัน พออาจารย์ให้จับคู่และบอกว่าต้องมีคนพูดและมีคนฟัง แรก ๆ หนูก็คิดว่าทำเหมือนเดิมอีกแล้วเพราะไม่อยากทำ มันอึดอัดในการที่ต้องพูดคนเดียวหรือต้องฟังอย่างเดียว หนูเป็นคนพูดคนแรกเมื่ออาจารย์บอกว่า 3 นาทีก็รู้สึกวุ่นเหมือนกันแค่ 3 นาที แต่พอพูดจริง ๆ มันนานจังเลย แต่ไม่ค่อยอึดอัดเหมือนครั้งแรกที่ได้พูด พอหมดเวลาก็เหมือนยกภูเขาออกจากอก มันโล่งอกโล่งใจอย่างบอกไม่ถูก แต่พออาจารย์บอกให้เพื่อนคุยให้หนูฟังต้องเป็นเรื่องเดิมที่หนูเล่าให้เพื่อนฟัง หนูก็หัวเราะเพราะคิดว่ามันตลกมาก เพื่อนก็พูดตลกจริง ๆ เพื่อนพูดเหมือนหนูซะ แล้วก็นวนไปมาและเข้าไปเข้ามาตลอด แต่หนูไม่รู้รู้สึกอึดอัดนะคะมันมีความสุขแม้หนูไม่ได้โต้ตอบ อาจารย์ทำให้หนูได้คิดว่าการที่เราจะทำอะไรตามใจใครให้มันได้ตามคำสั่งทุกอย่างมันคงเป็นไปได้ ฉะนั้นเมื่อเราออกไปฝึกสอนจะต้องมีความอดทนในการกระทำของเด็กบางคนที่ทำตามคำสั่งของเราไม่ถูกต้องอย่างที่เราสั่งไป

เมื่อทำกิจกรรมเสร็จก็เรียนตามเนื้อหา แรก ๆ หนูรู้สึกดีกับบรรยากาศการเรียนถึงแม้จะร้อนก็ตาม แต่เสียงรบกวนจากภายนอกทำให้หนูไม่มีสมาธิในการเรียน หลังพักมีการนำเข้าสู่บทเรียนโดยการร้องเพลงทำให้หนูสบายใจและมีกำลังใจที่จะเรียนต่อ หนูรู้สึกเบื่อกับที่ต้องเรียน 5 ชั่วโมง แต่เมื่ออาจารย์บอกว่าอาทิตย์หน้าจะลงไปทำกิจกรรมกับเด็กพิเศษ ทำให้หนูกระปรี้กระเปร่าขึ้นมาทันที บทเรียนและการเรียนการสอนวันนี้ทำให้หนูได้เรียนรู้อะไรหลาย ๆ อย่าง ไม่ว่าจะเป็นมาตรฐานการเรียนรู้ เทคนิคและวิธีสอนและที่สำคัญอาจารย์สอดแทรกคุณธรรมจริยธรรมเสมอ ทำให้หนูเป็นตัวของหนูมากขึ้นค่ะ (สายหยุด, สัปดาห์ที่ 2)

“อาจารย์พูดถึงเรื่องข้อบกพร่องในการเขียนตัวหนังสือให้อ่านออกเข้าใจง่าย และแจกสมุดคัดไทยให้กับคนที่เขียนตัวหนังสือที่อ่านยาก และอธิบายถึงข้อข้องใจหรือความคิดเห็นก็

สามารถเขียนได้ทั้งด้านลบและด้านบวก แต่รู้สึกไม่ค่อยชอบเลยที่ต้องมานั่งรู้สึกตลอดเวลาว่า กิจกรรมนี้รู้สึกแบบนี้ กิจกรรมนั้นรู้สึกอีกแบบหนึ่ง ซึ่งเป็นเพราะมันไม่ใช่ลักษณะหรือสิ่งที่เรา ต้องตระหนักอยู่ตลอดเวลา ในการเรียนการสอนหรือการใช้ชีวิตอื่น ๆ ที่ผ่านมาระหว่างไม่ได้สนใจหรือ ตระหนักอยู่ตลอดเวลาว่าตอนนี้เรารู้สึกอย่างไรกับกิจกรรมหรือสิ่งที่เราทำอยู่ ซึ่งมันเป็นเหมือน การปรับพฤติกรรมหรือลักษณะใหม่ ๆ ให้กับตนเอง นอกจากนี้ในการเรียนการสอนอาจารย์มักเล่า ประสบการณ์หรือความรู้สึกรอบตัวเกี่ยวกับอนาคตการเป็นครูในวันข้างหน้า ทำให้รู้สึกตื่นตัวมากขึ้น ในการเตรียมความพร้อมของตนเองให้พร้อมสำหรับอนาคตข้างหน้า และกิจกรรมที่ให้นอนในท่า ต่าง ๆ นั้นรู้สึกชอบ เพราะเป็นการผ่อนคลายจากการนั่งมา 3-4 ชั่วโมงได้ ถึงแม้จะนอนไม่หลับ เพราะรู้สึกแปลกที่และยังกังวลหลาย ๆ อย่างทั้ง ระยะเวลา ต้องนอนนานเท่าไร ไม่รู้ว่าจะเกิดอะไร ขึ้นหากหลับไปแล้ว แต่ก็เป็นการทำให้เราอยู่กับตัวเองมากขึ้นและเป็นการพักผ่อนที่ดีอีกด้วย (พะยอม, สัปดาห์ที่3)

“จากกิจกรรมที่ทำในสัปดาห์นี้คือ กิจกรรมร้องเพลงและนอนนั้นทำให้เกิดความรู้สึก ว่าเป็นกิจกรรมที่ผ่อนคลายดี แม้ว่าในตอนแรกจะรู้สึกว่าจะอะไรให้เราทำอะไรประกอบเพลง ตกใจ เด็กมาก ๆ เพราะไม่เคยเห็นและไม่เคยทำ ส่วนเพลงก็พอฟังแล้วรู้สึก อ้อ! เพลงนี้อยู่หอได้ฟังเกือบ ทุกวัน รู้สึกว่าชอบเพลงนี้มากเพราะตอนนอนอยู่หอแล้วฟังเพลงนี้ก็ทำให้รู้สึกผ่อนคลายสบายใจ โลงใจ แล้วก็คิดไม่ได้ว่าเด็กนักเรียนตัวน้อย ๆ เขาทำอะไรอยู่ตอนเพลงนี้ออก ได้มาทำเองก็ ตกใจรู้สึกซัด ๆ เชน ๆ แต่พอทำไปหลาย ๆ รอบก็ทำให้เกิดสมาธิ รู้สึกชอบมากขึ้นมากขึ้น ผ่อน คลาย ก็เลยเข้าใจแล้วว่าทำไมถึงเปิดเพลงนี้ทุกวัน เพื่อให้เด็กเรียนผ่อนคลาย และมีสมาธิที่จะเรียน นี่เอง ต่อไปหนูก็จะเอาเพลงนี้แหละไปสอนนักเรียนของตัวเอง

จากกิจกรรมการนอนนั้นก็ลองกำหนดลมหายใจเข้า-ออกเหมือนที่อาจารย์แนะนำ และนอนในท่าที่สบายตามอาจารย์ ตอนแรก ๆ รู้สึกอึดอัดมาก ๆ เพราะปกติไม่ได้นอนในท่านั้น แล้วก็อึดอัดมากจนสองเลยกะที่ต้องกำหนดลมหายใจเข้าออก ทำอยู่นานก็เริ่มชินพอชินแล้วก็โล่ง ช่วงที่เริ่มง่วงนั้นไม่รู้สึกว่าเมื่อย ปวดหลัง ปวดหัวเหมือนในตอนแรก รู้สึกอยากพักมาก ๆ แต่ พอจะหลับเสียงรถข้างนอกก็ดัง ทำให้สะดุ้งนิดหน่อย พอเริ่มตั้งใจกำหนดลมหายใจใหม่ก็รู้สึกง่วง อยากนอนอีก แล้วทำเป็นไม่สนใจถึงรอบ ๆ ตัวก็เลยจะเผลอหลับไปนิดหนึ่งเพราะว่าตอนแรกได้ ยินเสียงรถอยู่ แล้วก็ค่อย ๆ ไม่ได้ยินจนไม่ได้ยินเลย รู้สึกดีมาก ๆ เลย ชอบมากค่ะ พออาจารย์ ปลุกด้วยกระดิ่งหนูสะดุ้งมากเลยรู้สึกตกใจมาก ๆ ก็ไม่ได้เตรียมตัวก่อน แว็บแรกรู้สึกหงุดหงิดที่ อาจารย์ปลุก ไม่ชอบให้อาจารย์ปลุก รู้สึกว่าอยากนอนต่ออีกสักนิด แต่ก็ตื่นแล้ว การเรียนหลาย ๆ ชั่วโมงแล้วมาพักผ่อนโดยการนอนพักก็ดีเหมือนกัน รู้สึกสบายผ่อนคลายดี หลังจากตื่นนอนถึงจะ แป้งเดียวรู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้น ทำอย่างนี้ทุกวันที่คงจะดีเพราะว่าหนูชอบมาก ทำให้หนูรู้สึก

สดขึ้นก่อนกลับหอ มีสติมากกว่าตอนเรียนอย่างเดียว แล้วยังทำให้รู้สึกดีเหมือนกันได้ปรับสมดุลของร่างกายให้เหมาะสมกับสภาพภายนอก กิจกรรมแบบนี้ควรมีตลอดเทอม” (นางแย้ม, สัปดาห์ที่ 4)

“ตอนแรกเป็นรถและได้หลับตา มีความรู้สึกกลัวและตื่นเต้นเพราะไม่เห็นทางที่เพื่อนให้เราไปตอนนั้นอยากลืมหืมตามากเพราะกลัวว่าจะไปชนอะไร และไม่คอยมั่นใจเพื่อนว่าจะพาเราไปชนอะไรหรือเปล่า และกลัวว่ารถคันอื่นจะมาชนเรา เพราะรู้สึกว่ามันวุ่นวาย คนเยอะ และเมื่อเพื่อนพาเราไปทางไหนก็ได้ยินแต่เสียงคนเดินไปเดินมาเหมือนว่ามีคนรอบข้างเต็มไปหมด อยากให้หมดเวลาที่ปั่นรถเร็ว ๆ เพราะอยากลืมหืมตาเวลาเดินไปที่รู้สึกเกร็ง ๆ ไม่กล้าเดิน และตอนที่เปลี่ยนเป็นคนขับรู้สึกว่ามันสนุกและต้องคอยระวังไม่ให้รถของเราไปชนคันอื่น และพยายามหลบไม่ให้คนอื่นมาชนเรา และต้องพยายามหาที่ว่างเพื่อที่จะให้เพื่อนเดินไป และพยายามดันเพื่อนไป และพยายามดันเพื่อนให้ไปช้า ๆ เพื่อไม่ให้เพื่อนเกร็งที่จะเดินไปข้างหน้าและพยายามระมัดระวังไม่ให้เพื่อนไปชนอะไรเพราะรู้ว่าเพื่อนก็มีความรู้สึกกลัวเหมือนเราตอนที่เราเป็นรถ กิจกรรมนี้สนุกมากและได้เรียนรู้ว่าเราไม่เจอกับตนเองเราก็ไม่รู้ว่าความรู้สึกนั้นเป็นอย่างไร ต่อไปเป็นกิจกรรมบริหารสำหรับคนท้องผูก และรู้สึกว่าการทำกิจกรรมแล้วเหนื่อยถึงแม้เป็นกิจกรรมที่ไม่ค่อยได้ทำอะไรมากนักแต่ก็เหนื่อย และยังเป็นการบริหารหน้าท้องอีกด้วย เมื่อครั้งที่หน้าท้องรู้สึกเหมือนกระเพาะบีบตัววันนี้ได้กินของอร่อยที่อาจารย์เอามาให้ คือเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ มีความสุขมาก และชอบที่ได้ทำกิจกรรมหลาย ๆ อย่าง ทำให้หายห่วง และรู้สึกสดชื่นขึ้น อยากให้อาจารย์ทำกิจกรรมทุกอาทิตย์แต่วันนี้ไม่ได้ร้องเพลงอภัยทาน อย่างร้องทุกอาทิตย์เพราะร้องแล้วรู้สึกสบายใจ” (เอื้อง, สัปดาห์ที่ 5)

ในสัปดาห์ที่ 6 ปีบได้มีพัฒนาการอย่างเห็นได้ชัดเจน แสดงความรู้สึกเป็นเหตุเป็นผล ทั้ง ๆ ที่ในกิจกรรมก่อน ๆ มีการรายงานน้อยและไม่มีความเด่นชัด คือ “ตอนที่ตัวเองเป็นปลา รู้สึกว่าตัวเองวางแผนว่าจะอยู่ตรงส่วนไหนของห้องจึงจะปลอดภัยที่สุด คนที่เป็นอวนต้องปรึกษากัน มีความสามัคคีและลงความเห็นว่าจะทำอย่างไรจึงจะได้ปลาเยอะ เป็นการฝึกให้เราวางแผนที่ดี ใช้สติในการแก้ปัญหา การทำอะไรต้องมีเป้าหมายทุกครั้ง ทำให้เรานำความรู้จากกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ทำให้เรารู้จักเอาตัวรอดในสถานการณ์ที่คับขัน ต้องมีความเสียสละ เป็นคนยอมคนในบางครั้ง”

“การทำกิจกรรมในวันนี้ทำให้รู้สึกว่าความมองโลกในแง่ดีบ้าง รู้จักเอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เพราะจากที่ได้ฟังคำอธิษฐานทั้ง 10 ข้อพบว่าผู้เขียนไม่ได้ขอสิ่งดี ๆ ในคำอธิษฐานนั้นให้แก่ตนเองเพียงผู้เดียวแต่ยังขอให้ผู้อื่น ให้สังคมให้ประเทศชาติด้วย และรู้สึกว่ากิจกรรมในวันนี้ทำให้จิตใจหนูสงบ รู้จักคิดตามคำอธิษฐานทั้ง 10 ข้อ และตอนทำกิจกรรมในห้อง

รู้สึกว่าคุณคนตั้งใจมาก บรรยากาศในห้องเงียบไปหมด ไม่มีเสียงของใครเล็ดลอดออกมาเลย คนที่ออกมาอ่านทำตามขั้นตอนที่อาจารย์บอกทุกอย่าง ยิ่งทำให้คิดว่ากิจกรรมนี้ศักดิ์สิทธิ์มาก น่าเกรงขามและน่ากลัว หนูตั้งใจฟังคนอ่าน อ่านคำอธิษฐานจนแทบไม่กล้าขยับตัวเลย เพราะหนูคิดว่าถ้าไม่ตั้งใจฟัง ไม่คิดตาม จับประเด็นและข้อคิดจากคำอธิษฐานนั้นไม่ได้เราก็คงเสียประโยชน์ดี ๆ ที่ผู้อื่นพยายามมอบให้แก่เราไป และหนูคิดว่าจะมีน้อยคนมากที่จะขออะไรแบบนี้ ขอให้ตนเองและเพื่อนมนุษย์มีความสุข ส่วนมากถ้าบอกว่าให้ขอคำอธิษฐานอะไรมาก็ได้ คนส่วนมากก็จะขอประมาณว่า 1. ขอให้รวย 2. ขอให้มีความสุขไม่มีโรคภัยอันตรายใด ๆ 3. ขอให้สวย 4. ขอให้ประสบความสำเร็จในชีวิต หน้าที่การงาน ฯลฯ จากที่ได้เห็นทำให้รู้สึกว่าผู้เขียนมีจิตใจเป็นธรรม เข้าถึงหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาได้ดี ควรเอาเป็นแบบอย่าง และควรเอาหลักคำอธิษฐานทั้ง 10 ข้อมาคิดทบทวนไตร่ตรองให้ดีว่า เราได้ตกข้อไหนไปบ้าง และนำไปปรับปรุงใช้ใน ชีวิตประจำวัน” (กรณีการ, สัปดาห์ที่ 7)

เมื่อมองภาพรวมของนักศึกษาทั้งห้องผู้วิจัยสังเกตเห็นการเปลี่ยนพฤติกรรมของนักศึกษาไปในทางที่ดีขึ้นเป็นลำดับตั้งแต่สัปดาห์แรก ๆ เป็นต้นไป เริ่มตั้งแต่เรื่องอากาศในห้องเรียนร้อนนักศึกษาก็แสดงอาการหงุดหงิดน้อยลง มองโลกในแง่บวกมากขึ้น กล้าได้แย่งแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างอย่างมีเหตุผล เคารพกติกาที่กำหนดร่วมกัน มีวินัยในตนเองมากขึ้น และถ้าพิจารณาเป็นระดับความรู้คิดของนักศึกษาพอจะประมวลได้ว่า ก่อนเริ่มทำกิจกรรมทางจิตตปัญญาศึกษานักศึกษามีมุมมองหรือเห็นความสำคัญของการคิดค่อนข้างน้อย หลังจากเสร็จกิจกรรมทางจิตตปัญญาศึกษาในสัปดาห์ที่ 1 แล้วนักศึกษากว่าครึ่งมีความรู้คิดในระดับแรก คือบอกความรู้สึกของตนเองในขณะที่ทำกิจกรรมได้และสามารถควบคุมตนเองในสถานการณ์นั้น ๆ ได้ ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 2 เป็นต้นไป นักศึกษาเริ่มเกิดความรู้คิดในประเด็นที่ 2 คือ เรียนรู้จากกิจกรรมและ/หรือวิเคราะห์ผลของกิจกรรมมาสรุปเป็นแก่นความรู้ และเกิดความคิดที่จะนำวิธีทำกิจกรรม ผลของกิจกรรม และ/หรือแก่นความรู้ไปประยุกต์ใช้ในอนาคตและ/หรือการพัฒนาตนเอง ส่วนในประเด็นการปรับทัศนคติและ/หรือพฤติกรรมของตนเอง (ความรู้คิดในประเด็นที่ 3) เริ่มมีให้เห็นประปรายเพียงบางคนเท่านั้น และการพัฒนาความรู้คิดของนักศึกษาค่อย ๆ เพิ่มขึ้นตามระยะเวลาที่ได้ทำกิจกรรมซึ่งจะเด่นชัดในภาพรวมทุกประเด็นตั้งแต่สัปดาห์ที่ 5 เป็นต้นไปจนจบการทดลอง

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจของนักศึกษาในการทำกิจกรรมสอดแทรกในการเรียนการสอน

ผู้วิจัยนำเสนอความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการทำกิจกรรมนั้น ๆ สอดแทรกในการเรียนการสอนตามปกติ ซึ่งจะมีการรายงานผลในรูปของความชอบ/ไม่ชอบกิจกรรม พร้อมทั้ง

ให้เหตุผลประกอบด้วย บางครั้งนักศึกษาไม่ได้ระบุไว้ในรายงานอย่างชัดเจนว่า ชอบหรือไม่ชอบ กิจกรรมนั้น ๆ แต่ระบุเพียงว่า กิจกรรมนั้นสนุก มีความสุขที่ได้ทำกิจกรรม หรือใช้คำพูดอื่น ๆ ในทางบวก ทำให้ผู้วิจัยประมวลว่านักศึกษามีความพึงพอใจในการทำกิจกรรมนั้น

เมื่อนำข้อมูลมาแจกแจงความถี่จะเห็นได้ว่า นักศึกษาทั้งหมดตอบว่าชอบหรือพึงพอใจ คือ กิจกรรม แบ่งปันความอร่อย นอนออกกำลังกาย การรวมเหรียญ และอวนดักปลา ในจำนวนนี้ ได้มีการให้เหตุผลประกอบด้วย เช่น “ตอบแล้วไม่ตรงคำถามสักทีเป็นกิจกรรมที่สนุกมาก” (มะลิ, สัปดาห์ที่ 1) “หลับตาฟังเสียงหนูชอบ ทำให้หนูมีสมาธิมากขึ้นในการฟังว่าเสียงนั้นคือเสียงอะไร (สายหยุด, สัปดาห์ที่ 1) “กิจกรรมจับคู่เล่าสู่กัน การเรียนแบบนี้เป็นการเรียนที่ดี เหมาะสมกับ เวลาที่สอนหลาย ๆ ชั่วโมง” (ลำดวน, สัปดาห์ที่ 2) “กิจกรรมเข้าแถวเรียงตามตัวอักษรชื่อจริง เป็น กิจกรรมที่ชอบเพราะไม่เคยทำ” (พุดซ้อน, สัปดาห์ที่ 2) “กิจกรรมเล่าสิ่งที่ได้ฝันเป็นกิจกรรม น่าสนใจดี...กิจกรรมร่วมกันร้องเพลงทำให้ได้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน” (ลำดวน, สัปดาห์ที่ 2) “ผมชอบกิจกรรมการนอนมากที่สุดเพราะได้มีโอกาสพักผ่อนและพักสายตา” (ชะลูด, สัปดาห์ที่ 3) “การที่อาจารย์ได้สอดแทรกกิจกรรมเหล่านี้เข้าไป ทำให้ผ่อนคลายลดความเครียดในการเรียนมากขึ้น ทำให้ตัวเองมีความรู้สึกว่าการเรียนไม่ได้น่าเบื่ออย่างที่คิดไว้ กิจกรรมเหล่านี้ยังทำให้ได้รับข้อคิด ดี ๆ ด้วย ถือว่าเป็นประโยชน์สำหรับตัวนักศึกษาอย่างมาก ที่รู้สึกชอบอีกอย่างหนึ่งคือ ทำให้เราฝึก สมาธิไปในตัวทำให้จิตใจจดจ่ออยู่กับการเรียนไม่คิดฟุ้งซ่าน” (จำปา, สัปดาห์ที่ 3) “ชอบกิจกรรม ดึงดอกไม้บานเพราะได้เต้นและร้องเพลงมีความสุข เห็นรอยยิ้มของเพื่อน ๆ ในห้องมีความสุข เหมือนดอกไม้บาน” (สายหยุด, สัปดาห์ที่ 4) “ชอบกิจกรรมขับรถเพราะเป็นกิจกรรมที่สนุกและ ทำง่าย” (มะลิ, สัปดาห์ที่ 5) “ชอบกิจกรรมนอนออกกำลังกายได้ออกกำลังกายแถมยังได้ความรู้ใน การปฏิบัติตัวให้ขยับถ่ายทุกวันอีกด้วย.....ชอบกิจกรรมกินขนมเพราะสอนให้รู้จักการแบ่งปันและ รู้จักเห็นใจคนอื่น” (จำปา, สัปดาห์ที่ 5) “กิจกรรมรวมเงินตามที่อาจารย์ตั้งเป็นกิจกรรมที่หนูรู้สึก สนุกมากและตื่นเต้น” (ราชวดี, สัปดาห์ที่ 6) “ชอบกิจกรรมอวนดักปลาทุก ๆ เพราะสนุกได้ ได้ออกกำลังกาย และยังได้ข้อคิดต่าง ๆ มากมาย” (นางแย้ม, สัปดาห์ที่ 6) “อยากให้กิจกรรมแบบนี้ ทุกสัปดาห์ เพราะได้รู้ถึงเทคนิคการสอนแบบต่าง ๆ” (เอื้อง, สัปดาห์ที่ 6) “หนูชอบกิจกรรม อธิษฐานได้ไหมคะ” (กรรณิการ์, สัปดาห์ที่ 7) “อาจารย์ฝึกให้คิดตลอดเวลา ถึงแม้สิ่งที่คิดไม่ได้พูด ออกมา อาจารย์บอกข้อผิดพลาดที่นักศึกษาทำ หนูชอบมากค่ะ” และ “หนูชอบกิจกรรมวันนี้นะมาก เพราะได้เรียนรู้เกี่ยวกับคำอธิษฐานที่ศักดิ์สิทธิ์ ได้ฝึกคิดและกล้าแสดงออก ฝึกด้านการฟัง การมี สติ เพราะเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักศึกษาคิดเป็น ทำเป็น ลงมือฝึกปฏิบัติให้นักศึกษามี คุณธรรม จริยธรรม” (ขจร, สัปดาห์ที่ 7) “ที่ชอบมากคืออาจารย์ให้แสดงความรู้สึกออกมาทำให้ได้ รู้ว่าเพื่อนแต่ละคนคิดอย่างไร รู้สึกดีมากที่ได้แชร์ความรู้สึกต่อกัน” (ราชวดี, สัปดาห์ที่ 7)

“ขอบคุณอาจารย์มากนะคะที่นำความรู้และข้อคิดต่าง ๆ มาให้พวกหนูได้ตระหนักและนำไปปรับปรุงแก้ไข” (สายหยุด, สัปดาห์ที่ 7)

ส่วนกิจกรรมอื่น ๆ มีนักศึกษาเพียงส่วนน้อยที่ระบุว่าไม่ชอบ เช่น “ไม่ชอบกิจกรรมหลับตาฟังเสียงเพราะกังวลตลอดเวลาว่าอาจารย์ทำอะไร” (พุดซ้อน, สัปดาห์ที่ 1) จับคู่คุยกันหนูไม่ชอบ เพราะอึดอัด หนูไม่รู้จะพูดอะไร” (สายหยุด, สัปดาห์ที่ 1) “กิจกรรมแบ่งกลุ่มไม่ชอบ เพราะงานกลุ่มวุ่นวายและยุ่งยาก ไม่ชอบทำงานกลุ่ม ไม่อยากแบกภาระของเพื่อน” (ลำเจียก, สัปดาห์ที่ 2) “กิจกรรมที่ไม่ค่อยชอบคือกิจกรรมพ่อนักกระโดด เพราะต้องนอนบนพื้นแข็งๆ และต้องนอนในท่าที่ครูบังคับ” (จำปี, สัปดาห์ที่ 3) นักศึกษาเปิดใจที่จะบอกตามตรง “หนูไม่ชอบกับการที่อาจารย์ถามแล้วให้หนูตัดสินใจตอบทันที ทำให้หนูคิดไม่ละเอียด หนูชอบแบบว่าอาจารย์บอกให้หนูไปคิดก่อนแล้วค่อยมาตอบ” (จำปูน, สัปดาห์ที่ 5) และบางกิจกรรมนักศึกษายังประเมินแบบก้ำกึ่งด้วยเหตุผลที่ต่างกันคือ เช่น “มีทั้งชอบและไม่ชอบ ชอบเพราะได้ระบายอะไรหลายอย่างให้เพื่อนฟัง ไม่ชอบคือไม่มีการสนทนาโต้ตอบกันเลย” (สารภี, สัปดาห์ที่ 1) “กิจกรรมร้องเพลง ก้ำกึ่งระหว่างชอบและไม่ชอบ เพราะมันเหมือนจะสนุกแต่ก็ไม่สนุกอย่างที่คิด ด้วยจังหวะเพลง เนื้อหาของเพลง ไม่ทำให้เพลิดเพลิน” (ลำเจียก, สัปดาห์ที่ 2)

ตอนที่ 3 ข้อค้นพบ

ผู้วิจัยสังเกตเห็นพฤติกรรมที่นักศึกษาแสดงออกในทางบวก ซึ่งบางพฤติกรรมเกิดหลังจากการทำกิจกรรมในสัปดาห์นั้น ๆ หรือบางพฤติกรรมเกิดหลังจากที่การเรียนการสอนในภาคเรียนนั้นเสร็จสิ้นไปแล้ว จึงขอนำเสนอเป็นรายกรณีดังนี้

ผู้วิจัยสังเกตเห็นภาพรวมของนักศึกษาทั้งห้องการเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นทีละเล็กละน้อยเป็นลำดับตั้งแต่สัปดาห์แรก ๆ เป็นต้นไป เริ่มตั้งแต่เรื่องอากาศในห้องเรียนร้อน นักศึกษาก็แสดงอาการหงุดหงิดน้อยลง มองโลกในแง่บวกมากขึ้น กล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างอย่างมีเหตุผล เคารพกติกาที่กำหนดร่วมกัน มีวินัยในตนเองมากขึ้น ตัวอย่างเช่น จากที่ผู้วิจัยวางเงื่อนไขหลังจากเสร็จกิจกรรมที่ 2 แล้วว่าต่อไปนี้จะใช้เสียงเคาะขันเป็นสัญญาณการเริ่มต้นหรือหยุดกิจกรรม นักศึกษาทุกคนก็เคารพกติกานี้ตลอดเวลาที่เรียนกับผู้วิจัย บางครั้ง (ซึ่งไม่บ่อยนัก) นักศึกษาอาจเผลอดูคุยกันเองตามความเคยชินทำให้วินัยในห้องเรียนเสียไป เมื่อใดที่ได้ยินเสียงสัญญาณเคาะขันนักศึกษาทั้งหมดหยุดกิจกรรมอื่นทั้งหมดที่กำลังทำอยู่หันกลับมาที่ผู้วิจัยทันที เฉพาะวิชาวิธีสอนฯ และทดลองสอนจะมีอาจารย์อีก 3 ท่านเข้าร่วมเพื่อสังเกตการณ์สอนด้วย อาจารย์ท่านหนึ่งได้สังเกตพฤติกรรมของนักศึกษาแล้วนำมาเล่าให้ผู้วิจัยฟังว่า ในระหว่างพัก

ครั้งของการเรียนสัปดาห์หนึ่งนักศึกษาส่วนใหญ่จะออกไปนอกห้องเพื่อผ่อนคลายอิริยาบถและทำธุระส่วนตัว มีนักศึกษาเพียง 3 คนที่ยังนั่งอยู่ในห้องเรียนและจับกลุ่มคุยกันอย่างเพลิดเพลินจนเพื่อนเริ่มทยอยกลับเข้าห้องเรียน นักศึกษากลุ่มนี้จึงลุกขึ้นไปเข้าห้องน้ำ เมื่อหมดเวลาพักผู้วิจัยให้สัญญาณเสียง นักศึกษาทุกคนรีบเดินกลับมาในห้องเรียนทันที อาจารย์ท่านนี้ถึงกับกล่าวเป็นคำพูดสั้น ๆ ว่า “เยี่ยมมาก” หลังจากทำกิจกรรมจับคู่ แล้วคู่กันแล้วนักศึกษาจะค่อย ๆ ลดการพูดคุยกันเองแข่งกับอาจารย์ดังที่เคยปฏิบัติมาในวิชาอื่น ๆ เมื่อหมดภาคเรียนที่ 1 ผู้วิจัยสอบถามอาจารย์ท่านอื่นที่สอนนักศึกษากลุ่มนี้ได้ทราบว่า นักศึกษามีวินัยดีขึ้นในวิชาอื่นด้วย นักศึกษาจึงได้รับคำชมเชยจากอาจารย์ท่านอื่นด้วยทำให้นักศึกษาเรียนหนังสือด้วยบรรยากาศที่มีความสุข

นักศึกษายังคงรักษาวินัยการเรียนและส่งงานตรงเวลาอย่างเคร่งครัด ไม่มีใครมาเรียนสาย ผู้วิจัยไม่เคยต้องทวงงานจากนักศึกษาเลย ตลอดปีการศึกษา 2553 ถ้านักศึกษามีเหตุที่มาเรียนไม่ได้หรือขอต่อรองเวลาส่งงาน นักศึกษาจะบอกล่วงหน้าและมีเหตุผลประกอบเสมอ และนักศึกษาคนอื่น ๆ แสดงอาการมีความสุขกับการได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ด้วยการบอกผู้วิจัยด้วยวาจาว่า “อยากให้ถึงวันจันทร์ซึ่งเป็นวันที่ต้องเรียนวิชานี้เร็ว ๆ”

อีกกรณีหนึ่ง นักศึกษามีเรื่องขัดแย้งกันเองตั้งแต่ก่อนที่นักศึกษากลุ่มนี้มาเรียนกับผู้วิจัย คือ ดอกแก้ว วรรณิการ์และจรรยาเกิดการไม่เข้าใจซึ่งกันและกัน ต่างฝ่ายต่างขยายความคิดและคำพูดออกไปตามเวลาที่เนิ่นนาน จึงมีแนวโน้มว่าเรื่องจะลุกลามเพราะต่างฝ่ายต่างมีเพื่อนสนับสนุนความคิด ในต้นภาคเรียนที่ 2/2553 นักศึกษาคนหนึ่งมีความกังวลมากจึงนำความมาขอคำปรึกษาจากผู้วิจัย เมื่อผู้วิจัยได้พูดคุยกับคู่กรณีทั้ง 3 คนเป็นการส่วนตัวอย่างกัลยาณมิตรจนได้ข้อมูลครบถ้วน ผู้วิจัยมีความเห็นส่วนตัวว่าการไกล่เกลี่ยเฉพาะคู่กรณียังไม่ใช่การแก้ปัญหาที่สมบูรณ์ จึงเรียกประชุมนักศึกษาทั้งหมดเรียนชี้แจง อธิบายเหตุผลความเข้าใจคลาดเคลื่อนให้นักศึกษาทั้ง 2 ฝ่ายฟังโดยอ้างอิงกิจกรรมทางจิตตปัญญาศึกษาที่นักศึกษาเคยทำมาแล้วจนเข้าใจแก่นความรู้มาประกอบคำอธิบาย นักศึกษาบางคนยังมีปัญหาค้างคาใจ บางคนขออภิปรายแต่ไม่ได้แสดงกริยาแข็งกระด้างต่อกัน ตลอดเวลานักศึกษาทุกคนมีท่าที่รับฟังเหตุผล ทำให้นักศึกษาสามารถปรับความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนกลับมาเข้าใจตรงกันได้ และในที่สุดนักศึกษาทุกคนก็ให้อภัยซึ่งกันและกัน ทำให้เรื่องจบลงโดยดี และผู้วิจัยก็สังเกตเห็นว่าในภาคต่อมานักศึกษาที่เป็นคู่กรณีก็ยังพูดคุยกันตามปกติ นั่งรวมกลุ่มรับประทานอาหารด้วยกันอย่างสนิทสนม มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันอีกด้วยคือเดือนพฤษภาคม 2554 ดอกแก้วป่วยไม่สามารถมาประชุมในวันปฐมนิเทศนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู วรรณิการ์จึงรับประสานงานแจ้งผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายทราบและรับเอกสารไปให้ดอกแก้ว

อีกกรณีหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนโดยตรง ในวิชาเทคนิคปฏิบัติการ (ปลายภาคเรียนที่ 2/2553) นักศึกษาจะต้องส่งชิ้นงานให้ผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้สอนประเมิน ผู้วิจัยพบว่ามี

งานบางชิ้นมีข้อบกพร่อง ผู้วิจัยจึงเรียกนักศึกษามารับทราบและพิจารณาความบกพร่อง เนื่องจากความบกพร่องนี้เกิดจากความไม่รอบคอบของนักศึกษา ซึ่งผู้วิจัยได้ชี้ประเด็นและตักเตือนนักศึกษาในขณะที่ทำงานแล้ว พร้อมทั้งวางกติากล่าวหน้าให้รับทราบทั่วกันว่า ถ้าชิ้นงานมีข้อบกพร่อง 1 แห่งเจ้าของชิ้นงานจะต้องโดนลงโทษด้วยการถูกตัด 1 ที่ (ผู้วิจัยตักเตือนนักศึกษาด้วยมือและตีเฉพาะก้นเท่านั้น) ก่อนที่ผู้วิจัยจะลงมือตีเจ้าของชิ้นงานที่บกพร่อง ผู้วิจัยจะถามนักศึกษาก่อนว่าเห็นข้อบกพร่องตามที่ผู้วิจัยชี้หรือไม่ หากนักศึกษายังไม่เห็นหรือต้องการอธิบายหรือต้องการโต้แย้งก็สามารถทำได้ และนักศึกษาก็จะอนุญาตให้ผู้วิจัยลงโทษตามที่กำหนดหรือไม่ เมื่อผู้วิจัยวิพากษ์ชิ้นงานทีละคน เจ้าของชิ้นงานก็ยอมรับ เพื่อน ๆ ที่เขยื้อนอยู่ก็ได้เรียนรู้เช่นกัน และนักศึกษายินยอมให้ผู้วิจัยตีกันแต่โดยดีทุกคนตามจำนวนข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นด้วยบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ละเอียดเป็นนักศึกษาที่มีความรับผิดชอบสูงและผู้วิจัยยังเอ่ยทราบบว่ามีผู้ปกครองเป็นครู ผู้วิจัยจึงเสนอทางเลือกให้ชะลุดว่า “ถ้าไม่อยากให้ครูลงโทษก็ได้ แต่ครูขอทดแทนด้วยการไปฟ้องผู้ปกครองนะ” ชะลุดบอกว่า “อาจารย์ตีกันผมดีกว่าเพราะผมไม่อยากให้ผู้ปกครองเดือดร้อนใจ” ว่าแล้วชะลุดก็หันก้นให้ผู้วิจัยตีแต่โดยดี อาจารย์อีกท่านหนึ่งซึ่งอยู่ในเหตุการณ์นี้ตั้งแต่ต้นถึงกับกล่าวกับผู้วิจัยเมื่อนักศึกษากลุ่มนี้เดินจากไปหมดแล้วว่า “เพิ่งเห็นการลงโทษที่ครั้นเคร่ง ทำโทษกันไปหัวเราะกันไปทั้งครูและนักเรียน แปลกนะ นักศึกษาก็ตอบรับฟังข้อบกพร่องโดยดี ไม่เห็นมีใครหน้าหงิกหน้าอึดักคน”

ในปลายภาคเรียนที่ 2/2553 นักศึกษากลุ่มนี้จะต้องออกไปทดลองสอนตามโรงเรียนต่าง ๆ ในจังหวัดลำพูน เชียงใหม่และแม่ฮ่องสอน ผู้วิจัยสนับสนุนให้นักศึกษาออกไปทดลองสอนที่โรงเรียนในบ้านเกิด แต่มีนักศึกษบางคนมีภูมิลำเนาอยู่ที่เชียงราย ลำปางแพร่และน่านไม่สามารถกลับไปทดลองสอนที่บ้านเกิดได้ เพราะพื้นที่เหล่านั้นไม่ได้อยู่ในความรับผิดชอบของมหาวิทยาลัยฯ ขจรซึ่งมีภูมิลำเนาอยู่ในอำเภอภักดีชุมพลวัฒนาต้องการจะกลับไปทดลองสอนในโรงเรียนเดิมที่ตนเองเคยเรียนมา นักศึกษาคนอื่น ๆ ก็อยากไปที่อำเภอนี้ด้วย เพราะจังหวัดเชียงใหม่กำลังวางแผนนโยบายส่งเสริมให้อำเภอนี้เป็นจุดเด่นในด้านการท่องเที่ยว แต่เนื่องจากมีโรงเรียนนี้เท่านั้นที่สามารถจัดที่พักให้นักศึกษาได้และการเดินทางสะดวก ส่วนโรงเรียนอื่น ๆ ในอำเภอนี้อยู่ไกลออกไปจากตัวอำเภอและตั้งอยู่บนภูเขาสูงหรืออยู่ริมถนนที่ยังไม่ได้ราดยางตลอด ผู้วิจัยจึงขอเจรจาให้ขจรซึ่งเป็นคนในพื้นที่ขยับไปทดลองสอนในโรงเรียนที่ไม่มีที่พักและขจรต้องเดินทางจากบ้านของตนไกลขึ้น ขจรก็ยินยอมสละโรงเรียนที่สบายกว่าให้เพื่อนอย่างเต็มใจ จึงทำให้นักศึกษาอีก 2 คนสามารถไปทดลองสอนในโรงเรียนเดิมที่ขจรเลือกไว้แล้วได้

ในกรณีของปีบซึ่งมีบุคลิกที่เป็นปัญหามาตั้งแต่ต้นจนอยู่ปี 4 ผู้วิจัยก็เห็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างชัดเจนคือเมื่อต้นเดือนพฤษภาคม 2554 (ประมาณ 1 สัปดาห์ก่อนที่ปีบจะออกไปฝึก

ประสบการณ์วิชาชีพครูในโรงเรียน) ปีปรับบุคลิกของตนเองด้วยการตัดผมทรงใหม่และเอาใจใส่ในการแต่งตัวให้เรียบร้อยขึ้น จนเป็นที่แปลกใจแก่ผู้พบเห็น และปีมีรอยยิ้มที่มั่นใจ กล้าตัดสินใจรวดเร็วขึ้น ซึ่งเป็นบุคลิกที่พัฒนาขึ้นในทางบวกตรงกันข้ามกับสิ่งที่ปฏิบัติมาอย่างสิ้นเชิง เมื่อผู้วิจัยถามปีถึงเหตุผลในการเปลี่ยนภาพลักษณ์ของตนเอง ปีบอกด้วยวาจาว่า “หนูอยากเปลี่ยนเองค่ะ” ทั้ง ๆ ที่ตลอดปีการศึกษา 2553 ปีไม่เคยใส่ใจที่จะปรับบุคลิกภาพ ผู้วิจัยเคยเตือนทั้งทางตรงและทางอ้อมหลายครั้งแต่ปีก็ได้แต่ยิ้มและไม่ทำการปรับปรุงตนเองตามคำขอของผู้วิจัยเลยจนสิ้นปีการศึกษา จนผู้วิจัยและอาจารย์ท่านอื่นทำใจว่าไม่น่าจะโน้มน้าวปีได้แล้ว

จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจะเห็นความเปลี่ยนแปลงของนักศึกษาในทางบวกชัดเจน บางกรณีเห็นทันทีในขณะที่นักศึกษากำลังเรียนอยู่ในภาคเรียนนั้น บางกรณีเกิดขึ้นในเวลาที่ผ่านมาไปแล้ว

