

รูปแบบการพัฒนาศติเพื่อการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา:
กรณีศึกษาโรงเรียนบ้านถนนงามมิตรภาพ 27 จังหวัดกำแพงเพชร

Model for Developing Mindfulness for learning of Primary School Students:
A Case Study of Ban Thanon Ngam Mittraphap School 27,
Kamphaeng Phet Province

พระพิทักษ์ คุณารุกโข^{1*}, พระรังสรรค์ ติกขปัญโญ²
อรุณ ไชยนิทย์³, และ เทิดศักดิ์ ปัญญาจิราธิวัฒน์⁴

Phra Pitak Kunarukko¹, Phra Rangsan Tikakhapanyo²

Arun Chainit³, and Terdsak Panyajirathiwat⁴

วิทยาลัยสงฆ์กำแพงเพชร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย^{1*, 2}

Kamphaeng Phet Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University^{1*, 2}

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพรนคร³

Faculty of Humanities and Social Sciences, Phranakhon Rajabhat University³

โรงเรียนพิบูลวิทยาคาร สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากำแพงเพชร เขต 2⁴

Phibun Witthayakhan School, Educational Service Area Office Kamphaeng Phet Primary School, Area 2⁴

Corresponding Author. E-mail: pitakchaikong3@gmail.com^{1}

r2p072@gmail.com², arun@pnru.ac.th³, dr.terdsak@gmail.com⁴

Received July 22, 2024; Revised November 14, 2024; Accepted November 30, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพปัญหาการเรียนรู้ 2) พัฒนารูปแบบการพัฒนาศติเพื่อการเรียนรู้ และ 3) นำเสนอการพัฒนาศติเพื่อการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาโรงเรียนบ้านถนนงามมิตรภาพ 27 จังหวัดกำแพงเพชร ดำเนินการวิจัยด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ และการวิจัยภาคสนาม สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 3 กลุ่ม 30 คน ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 รูป/คน และทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 10 คน ตั้งแต่เดือนมกราคม – มิถุนายน พ.ศ. 2567 วิเคราะห์ข้อมูลจากศึกษาเอกสาร และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ ดังนี้ 1) การวิเคราะห์เชิงพรรณนา 2) การตีความหมาย และ 3) การสังเคราะห์ เพื่อนำเสนอรูปแบบการพัฒนาศติผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนมีปัญหาด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การอ่านและการเขียนหนังสือ ขาดสมาธิ ขาดความเคารพ ไม่มีสัมมาคารวะ ติดเกม ไม่รับผิดชอบ และขาดอุปกรณ์การเรียน 2) แนวทางพัฒนา

สติเพื่อการเรียนรู้ได้แก่ การไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ สนทนาและสอบถามข้อสงสัย และ 3) รูปแบบการพัฒนาศติเพื่อการเรียนรู้ของนักเรียนคือ 3.1) สวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ สนทนาธรรม และสอบถามข้อสงสัย 3.2) ทำกิจวัตร 10 คือตื่นนอนเก็บที่นอน แต่งกายสุภาพ สมาทานศีล 5 ออมทรัพย์ ช่วยเหลืองานบ้านและโรงเรียน อ่านหนังสือและทำการบ้าน จับข้อดีผู้อื่น นั่งสมาธิ สวดมนต์ไหว้พระ ก่อนนอน และกราบไหว้พ่อแม่ 3.3) มีเพื่อนดี กิจกรรมดี สื่อสารดี อุปกรณ์ดี หลักธรรมดี และบรรยาการดี เมื่อฝึกเจริญสติ ต่อเนื่องทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี เกิดสติปัญญา มีความสุขกายใจ มี 4 ดี คือร่างกายดี จิตใจดี อารมณ์ดี และปัญญาดี

คำสำคัญ: พัฒนาศติ; กิจวัตร; การเรียนรู้

Abstract

This research article aims to 1) study the learning problems, 2) develop a model for mindfulness development in learning, and 3) present mindfulness development for students in grade 6 at Ban Thanon Ngam Mittrapap 27 School, Kamphaeng Phet Province. The research employs qualitative methods and field research, interviewing key informants from three groups totaling 30 people, including 5 experts. It also involves a trial with 10 grade 6 students from January to June 2024. Data is analyzed from document studies, and the information obtained is analyzed as follows: 1) descriptive analysis, 2) interpretation, and 3) synthesis to present the mindfulness development model. The research findings indicate that 1) students face learning problems, including difficulties in reading and writing, lack of concentration, lack of respect, absence of proper etiquette, gaming addiction, irresponsibility, and lack of learning materials. 2) The approaches to developing mindfulness for learning include praying, meditating, discussing, and asking questions. 3) The model for developing mindfulness for learning among students includes: 3.1) praying, meditating, discussing Dharma, and asking questions; 3.2) following a daily routine of waking up, making the bed, and dressing appropriately. 3.3) Good friends, good activities, good communication, good equipment, good principles, and a good atmosphere. When practicing mindfulness continuously, it leads to good learning, wisdom, and happiness of body and mind. There are four goods: good body, good mind, good emotions, and good wisdom.

Keywords: develop mindfulness; routine; learning

บทนำ

การศึกษาในประเทศไทยในปัจจุบันนี้ มีปัญหาหลายอย่าง โดยเฉพาะในยุคเทคโนโลยีที่มีการรับรู้ข่าวสารอย่างไม่จำกัด ซึ่งผู้เรียนเข้าถึงข้อมูลต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว มีการใช้อินเทอร์เน็ตหรือเครือข่ายสังคมออนไลน์ประจำ บางคนชอบ เล่นเกมหรือติดเกมออนไลน์ หรือใช้สื่อออนไลน์ในห้องเรียน ให้การใส่ใจในการเรียนน้อยลง มีสมาธิในการเรียนสั้นลง สนใจสิ่งรอบตัวน้อยลง ทำให้ผลการเรียนและสัมพันธภาพกับบุคคลและสิ่งรอบตัวลดน้อยลง บางคนไม่สามารถจัดการเวลาในการเรียนได้ ทำให้มาเรียนสายหรือมาเรียนแต่หลับในห้องเรียน ก่อให้เกิดความเครียดส่งผลให้มีปัญหาด้านการเรียนและอื่น ๆ ตามมา และมีข้อมูลที่น่าสนใจ จากสำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) ที่ได้จัดทำแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ.2566–2570) มีมิติด้านพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โดยเฉพาะปัญหาเกี่ยวกับการเรียนของเยาวชนในประเทศไทย ด้านปัญหาผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของไทยนั้นนับว่าเป็นปัญหาในการพัฒนาประเทศไทยมาโดยตลอดจากการพิจารณาดัชนีการพัฒนามนุษย์ (Human Development Index: HDI) ของโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (UNDP) ได้รายงานวาทะทางด้านการอ่าน หรือการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมของคนไทย มีแนวโน้มลดลง โดยสัดส่วนการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการอ่านหาความรู้มีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่อง จากร้อยละ 29.80 ในปี 2560 เป็นร้อยละ 11.69 ในปี 2563

การพัฒนามนุษย์ที่ดี จะต้องมີธรรมะเป็นพื้นฐาน ดังที่นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา Somdet Phra Buddhaghosacariya (P.A. Payutto) (2018) ได้อธิบายถึงความสำคัญของการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนามนุษย์ว่า หลักพระพุทธศาสนาจะเน้นถึงการยอมรับศักยภาพของมนุษย์ พระพุทธองค์ทรงเน้นให้เห็นถึงความสำคัญ ในการพัฒนาชีวิตให้ก้าวไปสู่เป้าหมายที่ดี หลักการพัฒนาชีวิตมนุษย์จะพัฒนาด้วยหลักไตรสิกขาในด้านพฤติกรรม (ศีล) ด้านจิตใจ (สมาธิ) และด้านปัญญา (ปัญญา) และหลักกัทธิบาท 4 คือ หลักธรรมที่เป็นบันไดแห่งความสำเร็จในการปฏิบัติกิจทุกอย่างประกอบด้วย ฉันทะ คือ ความพอใจในสิ่งที่เราจะทำ วิริยะ คือ ความเพียรไม่ท้อถอยในการประกอบกิจนั้น ๆ จิตตะ คือ เอาใจใส่ไม่ทอดทิ้งธุระในเรื่องนั้น ๆ และมีวิมังสา คือ การใช้ปัญญา มีสติพิจารณาตรองตรวจหาเหตุผลเพื่อพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้ของนักเรียน พบว่าคุณค่าด้านการเรียนรู้ที่สูงขึ้น คือ นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สูงขึ้นผลการเรียนให้ได้ตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด และ คุณค่าการนำหลักธรรมไปบูรณาการในการเรียนรู้ เป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้โดยครูมีการสอดแทรกหลักธรรม เพื่อให้มีพุทธปัญญาที่จะนำไปใช้เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตได้ (Phrasovanna Indajoto (Hoeurn) & Nakkarnrein, 2020) หลักการดังกล่าวถือเป็นพื้นฐานในการพัฒนาให้เยาวชนเป็นมนุษย์ที่มีคุณภาพ การมีสติคือการรู้สึกรู้สีก้าวไป การถอยกลับ การแลดูการเสียขวัญ การรู้เข้า การเหยียดออก การครองสังขาร ภาตและจิรว การฉันทการตีม การเคี้ยว การลิ้ม การถายอุจจาระ ปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง กิษุผู้มีสัมปชัญญะ เป็นอย่างนี้แล

(ที่.ม.10/160/105) เมื่อบุคคลมีสติสัมปชัญญะ จะทำให้เกิดหิริและโอตตปปะของบุคคลนั้น ผู้สมบุรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ ชื่อว่ามีเหตุสมบุรณ์ เมื่อหิริและโอตตปปะ จะเกิดการสำรวมกาย วาจาและใจ (อง.อฎฐก. 23/81/405) และกล่าวได้ว่าสติ คือ การตามระลึก ความหวนระลึก กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลือนลอย ความไม่หลงลืม คือสติที่เป็นอินทรีย์ สติที่เป็นพละ สัมมาสติ นี้ชื่อวาสติที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น” (อภิ.สง. 34/52/36)

ในปัจจุบันนี้พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาโรงเรียนบ้านถนนงามมิตรภาพ 27 ในเขตจังหวัดกำแพงเพชร นั้น ได้มีครูพระสอนศีลธรรมไปสอนศีลธรรมอยู่เป็นประจำ และครูพระสอนศีลธรรมได้นำวิธีปฏิบัติสมาธิ และการสอนหลักธรรมต่าง ๆ เพื่อให้นักเรียนมีประสิทธิภาพการเรียนรู้ที่ดีขึ้น แต่ว่านักเรียนในโรงเรียนนั้นส่วนมากยังมีปัญหาการเรียนรู้ด้านต่าง ๆ มาตลอดต่อเนื่อง การพัฒนาให้เด็กมีสติต่อการรับรู้ เป็นการเรียนรู้และเข้าใจ อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง มีผลต่อการพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์ด้านสมาธิ นักเรียนมีสมาธิดีขึ้น นิ่งไม่วอกแวก มีความเพียรพยายามในการ ทำงานเพิ่มขึ้น ตั้งใจเรียน มีสมาธิในการเรียน มีความเข้มแข็งทางอารมณ์ ทำงานที่ครูมอบหมายได้ ถูกต้อง และส่งทันตามกำหนดเวลา และผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Sappasri, 2019) และการส่งเสริมโรงเรียนสุขภาวะ คือ ผู้เรียนเป็นสุข โรงเรียนเป็นสุข สิ่งแวดล้อมเป็นสุข ครอบครัวเป็นสุข และชุมชนเป็นสุข ต้องใช้หลักพุทธธรรม คือ กาวนา 4 ประกอบด้วย กายกาวนา คีลกาวนา จิตกาวนา และปัญญากาวนา (Lapmakphon, 2022) และอีกมิติหนึ่งนั้นการพัฒนาสตินั้นเป็นการพัฒนาตนตามหลักจิตวิทยาเพื่อการตื่นรู้ คือ รู้จักตน รู้คุณค่าของตน รู้ศักยภาพที่แท้จริงของตนและการนำศักยภาพไปใช้ให้เต็มที่ (พระครูพิมลปัญญานุกุต, 2561) อีกทั้งการมีสติยังรู้ทำให้รับรู้สภาวะที่เป็นปรมาตได้ ทำให้ไม่มัวเมา (ความถือว่าเป็นของเรา) ลดลงหรือดับไปได้ สร้างสมาธิปฏิภาณจึงทำให้เกิดความรับผิดชอบต่อการกระทำของตน มีความพากเพียรใช้ความสามารถและ สติปัญญาของตนเอง รู้จักพึ่งพาตนเองไม่เบียดเบียนและช่วยเหลือผู้อื่น (Phra Maha Sajjawat Vachirayano (Chatthaisaeng), 2018) ดังนั้นการมีสติจึงว่าเป็นการมีสุขภาวะทางด้านร่างกาย และสุขภาวะทางด้านจิตใจ สามารถพัฒนาศักยภาพของบุคคลเพื่อประสพผลสำเร็จในชีวิต (Siripap, 2019)

นอกจากนี้แล้วการฝึกสติสามารถแก้ไขปัญหาได้หลายอย่างทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต และด้านสติปัญญา เพราะสติเป็นสิ่งที่นำมาใช้ได้ประโยชน์ได้มากมายงาน มีผลการวิจัยอธิบายว่าการพัฒนาการใช้สติด้วยการไหว้พระสวดมนต์ เจริญสมาธิ นั่งสมาธิหลับตา ตามคุณลมหายใจเข้า-ออก พิจารณากายจิต และแผ่เมตตา นับว่าเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Phugkaew et al., 2020) ผู้ที่ฝึกสติเป็นประจำจะเกิดการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมองและสมองส่วนหน้า ทำให้มีความสงบมากขึ้น (Na Nakhon & Phramaha Sophon Vijittadhammo, 2019) คือ ร่างกายดี อารมณ์ดี จิตใจดี และปัญญาดีการเจริญสติพิจารณาให้รู้เท่าทันและรู้แจ้งในทุกข์ มีความยิ่งยดมากขึ้น มีประสิทธิภาพในการจำมากขึ้น ทำให้เกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ ผู้ที่ฝึกสตินั้นผลของการเจริญสติทำให้ การบริหารดีขึ้น และผลการเรียนดีขึ้น มีพฤติกรรมแสดงออกด้านสมาธิดีขึ้น (Duangrat, 2018)

สามารถแก้ปัญหาในนักเรียนทำให้มีความเครียดลดลงและมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้น (PhraSupakit Supakāño et al., 2020)

จากปัญหาดังที่กล่าวมาข้างต้น งานวิจัยที่เกี่ยวกับการนำหลักธรรมด้านสติ เพื่อการเรียนรู้นั้นมีไม่มากนัก ส่วนใหญ่จะเน้นการนำสติในอานาปานสติ เพื่อพัฒนาสมาธิ ซึ่งหลักธรรมด้านสติ เป็นธรรมะที่มีความสำคัญเพราะมีอยู่คู่กับตัวมนุษย์ทุกคน ดังเช่น สัมมาสติ ในอริยมรรคมีองค์ 8 ที่สามารถความสุขความเจริญให้แก่ชีวิตของมนุษย์ได้ ถ้าหากเรานำสติมาพัฒนาตนเอง ให้เป็นคนดี และช่วยเหลือสังคม ให้ร่มเย็นเป็นสุข จากข้อมูลและรายการวิจัยต่าง ๆ ผู้ศึกษาเห็นว่าการฝึกสติจะมีประโยชน์ต่อผู้เรียน จึงทำการศึกษาเพื่อคุณผลของการฝึกสติ ที่ผลมีต่อเรียนรู้ของนักเรียน ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการพัฒนาสติเพื่อการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านถนนงามมิตรภาพ 27 เพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาเยาวชนให้เป็นเก่ง คนดี มีคุณภาพ มีสุขภาวะที่ดี ทั้งกายและใจ จนสามารถพัฒนาตนเอง สามารถเป็นตัวอย่างที่ดี และนำพาสังคมไทย ให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาโรงเรียนบ้านถนนงามมิตรภาพ 27
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการพัฒนาสติเพื่อการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาโรงเรียนบ้านถนนงามมิตรภาพ 27
3. เพื่อนำเสนอรูปแบบการพัฒนาสติเพื่อการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาโรงเรียนบ้านถนนงามมิตรภาพ 27

การทบทวนวรรณกรรม

นักวิชาการทางพระพุทธศาสนาหลายท่านได้ให้ความหมายของ สติ ไว้หลายนัยยะดังต่อไปนี้
 Buddhadasa Bhikkhu (1988) ได้อธิบายคำว่า “สติ แปลว่า แล่น การแล่น เป็นการแล่นมาของความรู้ แล่นมาแห่งความทรงจำ สติเป็นเครื่องขนส่ง หากเรามีปัญญามากหรือความจำมาก แต่แล่นมาไม่ทันกับเวลาที่มีเหตุการณ์เกิดขึ้น นั่นคือไม่มีสติ สติจึงเป็นเครื่องขนส่งความรู้ ความจำมาใช้ให้ทันเวลาที่เกิดขึ้น”

Phra Phromkunaphon (P.A. Payutto) (2011) ได้กล่าวถึง ความหมายของสติ ไว้ในหนังสือ พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ สติ หมายถึง ความระลึกได้นึกได้ ความไม่เพลา การคุมใจไว้กับกิจ หรือกุ่มจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จาการที่ทำและคำที่พูดแล้วแม่นยำได้”

สติ หมายถึง “ความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่ ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง และตระหนักรู้ว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ อย่างไร” และสติ ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม สติ คือ ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เพลา สำนึกพร้อมอยู่กับใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับเรื่อง

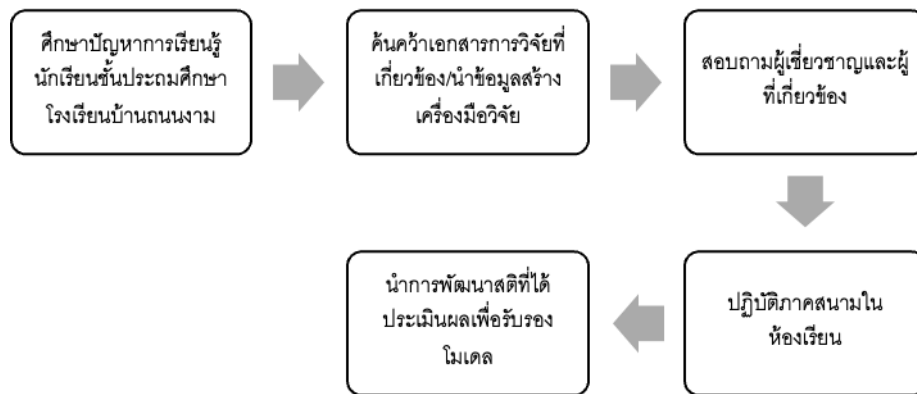
Phra Sobhon Mahathera (Mahasi Sayadaw) (2006) ให้ความหมายของคำว่า สติมา แปลว่า มีสติ คือ มีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วงตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับสนิท สติเหมือนการสืบไม่อย่างต่อเนื่อง สมาธิเหมือนความร้อนที่ได้รับจากการสืบ ปัญญาเหมือนไฟที่เกิดจากความร้อน กล่าวคือในอินทรีย์ทั้ง 5 อันได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ศรัทธาเป็นเหตุให้เกิดวิริยะ วิริยะเป็นเหตุให้เกิดสติ สติเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญา และปัญญาก็เป็นเหตุให้เกิดศรัทธา ดังนั้นเป็นต้น อินทรีย์ 5 เหล่านี้เป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน

Rojanauthai (2010) ให้ความหมายของ “สติ” แปลว่า ความระลึกได้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ความไม่ประมาทอันเป็น ยอดของธรรมทั้งหลาย สติจึงเป็นที่พึงประสงค์ในที่ทุกสถาน เหมือนเกลือที่ต้องใช้ในการปรุงกับข้าว ทุกชนิด และเหมือนอำมาตย์ผู้รอบรู้การงานทั้งปวง เป็นผู้ที่ต้องประสงค์ในราชกิจทุกอย่าง ดังนั้น สติ จึงเป็นที่ปรารถนามีประโยชน์ในที่ทั้งปวง เพราะเมื่อจิตมีสติเป็นที่พึง สติจึงเป็นดังพี่เลี้ยงทำหน้าที่ระมัดระวังรักษา ประคองและข่มจิตให้ตั้งมั่น

Saengprasit (2018) ได้อธิบายสรุปการศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการฝึกสติต่อพฤติกรรมสุขภาพและคุณภาพชีวิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง” ไว้ว่า การฝึกสติช่วยสร้างเสริมสุขภาพจิต จากกระบวนการทำงานของจิตใจเกิดความตระหนักและการยอมรับต่อประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในร่างกายและจิตใจตามความเป็นจริงในปัจจุบัน เชื่อมโยงจิตใจให้เกิดความสงบสุข และผ่อนคลาย อันส่งผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และคุณภาพชีวิตในองค์รวมของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมภายใต้บริบทของสิ่งแวดล้อม จึงควรนำการฝึกสติมาใช้ในการปรับพฤติกรรมในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงซึ่งพบมาก และตายจากภาวะแทรกซ้อนของโรค อัตราตายเป็นอันดับต้นระดับประเทศไทยและระดับโลก

กรอบแนวคิดการวิจัย

การดำเนินการเริ่มจากการศึกษาสภาพการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างตามสภาพจริงที่ปรากฏอยู่ก่อนทำการวิจัย ด้วยการเก็บข้อมูลภาคสนามด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปค้นคว้าหาทฤษฎีเพื่อเป็นหลักในการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยออกแบบแล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 6 คนได้ตรวจสอบเพื่อรับรองคุณภาพของโมเดล นำโมเดลที่ได้ไปใช้กับกลุ่มทดลองปฏิบัติจริงแล้วเก็บข้อมูลเพื่อนำเสนอผลการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และวิธีการวิจัยภาคสนาม เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการทดลองใช้ (Practical Trial) ตั้งแต่เดือนมกราคม – มิถุนายน พ.ศ. 2567 แล้วนำข้อมูลมาสังเคราะห์ วิเคราะห์ มี 7 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ทำการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับสติ และการวิเคราะห์สภาพปัญหาของนักเรียนที่มุ่งเน้นการพัฒนาสติเพื่อการเรียนรู้ของนักเรียน

ขั้นที่ 2 ดำเนินการวิจัยเชิงเอกสาร สืบค้นข้อมูลหลักอิทธิบาท 4 สติปัฏฐาน 4 ที่เป็นองค์ธรรมสำหรับการศึกษา และฝึกปฏิบัติเพื่อนักเรียนมีการพัฒนาด้านการเรียนรู้ มีชีวิตสงบสุขทั้งภายใน และภายนอกตัว ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม

ขั้นที่ 3 สร้างเครื่องมือแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) สำหรับสัมภาษณ์นักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านถนนงามมิตรภาพ 27 และแบบสัมภาษณ์เชิงลึกสำหรับผู้ปกครองนักเรียนเพื่อทราบสภาพปัญหา จากนั้นเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบเครื่องมือเพื่อความถูกต้อง เหมาะสม แล้วลงสัมภาษณ์เชิงลึกนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้าน ถนนงามมิตรภาพ 27 จำนวน 30 คน และสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ผู้อำนวยการ และครูประจำชั้นนักเรียนประถมศึกษา จำนวน 5 คน

ขั้นที่ 4 นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ และศึกษาความรู้จากตำรา เอกสาร วิทยานิพนธ์ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องสติ และหลักสติปัฏฐาน นำมาบูรณาการ จัดทำ “รูปแบบการพัฒนาสติเพื่อการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา : กรณีศึกษาโรงเรียนบ้านถนนงามมิตรภาพ 27 จังหวัดกำแพงเพชร”

ขั้นที่ 5 เชิญผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้เชี่ยวชาญ และนักวิชาการ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยครั้งนี้ จำนวน 5 คน มาสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) เพื่อรับรองโมเดล/ชี้แนะวิธีการพัฒนาสติ เพื่อการ

เรียนรู้ของนักเรียน แล้วนำคำแนะนำ ไปปรับแก้รูปแบบหรือโมเดลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้มีความถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น

ขั้นที่ 6 นำรูปแบบไปทดลองใช้ (Practical Trial) กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านชุมชนาก จำนวน 10 คน ติดตามเยี่ยม ประเมินผลทุกสัปดาห์ เป็นเวลา 6 เดือน

ขั้นที่ 7 นำข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้ (Practical Trial) มาวิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุปผล แล้วนำเสนอ “การพัฒนาสติเพื่อการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา : กรณีศึกษาโรงเรียนบ้านถนนงามมิตรภาพ 27 จังหวัดกำแพงเพชร” เพื่อใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาต่อไป

ผลการวิจัย

จากการวิจัย การพัฒนาสติเพื่อการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา : กรณีศึกษาโรงเรียนบ้านถนนงามมิตรภาพ 27 จังหวัดกำแพงเพชรสามารถสรุปผลตามวัตถุประสงค์ได้ดังนี้

1. สภาพปัญหาการเรียนรู้ของนักเรียน พบว่า ปัญหาการเรียนรู้ของนักเรียนแยกเป็นประเด็นดังนี้

1.1) จากคณะครูพบปัญหาการเรียนรู้ของนักเรียนดังนี้ 1) ปัญหาด้านการอ่านหนังสือไม่คล่อง 2) ปัญหาด้านการคิดวิเคราะห์ แก้ไขโดย สอนเสริม ให้คำแนะนำเพิ่มเติม 3) ปัญหาขาดสมาธิในการเรียน 4) ขาดมารยาท และการมีสัมมาคารวะ 5) ไม่สนใจเรียน 6) บางคนมีปัญหาด้านการเขียน 7) ให้ซ่อมเสริมให้เวลาเพิ่มในการส่งการบ้าน 8) ขาดความยับยั้งชั่งใจ ขาดการแยกแยะความดีกับความชั่ว 9) ควรให้มีการส่งเสริมคุณธรรมให้มากขึ้น

1.2) จากผู้ปกครองนักเรียนพบว่าปัญหาการเรียนรู้ของนักเรียนมีดังนี้ 1) การอ่านไม่คล่อง และการคิดไม่เป็นระบบ 2) ขาดความสนใจเรียน 3) ดิดเกมส์ ควรแก้ไขโดยให้ฝึกสมาธิมากขึ้น 4) เรียนคณิตศาสตร์ไม่เข้าใจ 5) ขาดความกระตือรือร้นไม่สนใจในการทำบ้าน และ 6) ไม่ค่อยรับผิดชอบ

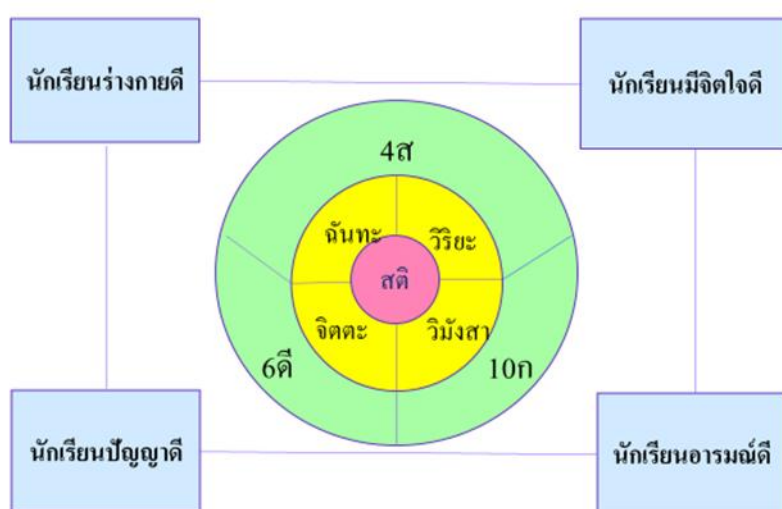
1.3) จากนักเรียนพบว่าปัญหาการเรียนรู้ของนักเรียนมีดังนี้ 1) ทำการบ้านไม่ค่อยได้ เพราะไม่สนใจเรียน 2) ครูสอนไม่น่าสนใจ 3) คิดเลขไม่เก่ง เพราะนักเรียนไม่ขยันเรียน 4) ภาษาอังกฤษเรียนยาก 5) อ่านหนังสือไม่คล่อง 6) เครื่องเขียน อุปกรณ์การเรียนไม่ครบ และ 7) ไม่เข้าใจวิชาวิทยาศาสตร์

2. รูปแบบการพัฒนาสติเพื่อการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา กรณีศึกษานักเรียนโรงเรียนบ้านถนนงามมิตรภาพ 27 จังหวัดกำแพงเพชร

รูปแบบ “4ส.10ก.6ดี” ดังรูปภาพองค์ความรู้ใหม่รูปแบบการพัฒนาสติเพื่อการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษามีรายละเอียดดังนี้

หลัก 4 ส. ประกอบด้วย (1) สวดมนต์(Chanting) การสวดมนต์เป็นการสวดมนต์คำบาลีเกี่ยวกับพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ เพื่อให้จิตมีสมาธิอยู่กับสวดมนต์ หลังจากสวดมนต์จิตใจ

จะสงบเย็น มีสมาธิ ช่วยลดความเครียด และช่วยพัฒนาความจำให้ดีขึ้น (2) สมาธิ(Meditation) คือการนั่งสมาธิเป็นการฝึกจิตด้วยอานาปานสติ เป็นการใช้ “ลมหายใจ” เป็นเครื่องมือในการเจริญสติ ให้มีจิตใจสงบ เย็น เป็นสุข นอนหลับดี ความจำดี (3) สนทนาธรรม (Having Dhamma talk) คือการพูดคุยเกี่ยวกับหลักธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้า นับว่าเป็นธรรมโอสถชนานดีที่จะช่วยรักษากายและจิตให้มีความเข้มแข็ง มีพลังใจ(4) สอบถามข้อสงสัย(Ask questions) เมื่อไม่เข้าใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น การเรียน การทำงาน การสอบถามสามารถไขข้อสงสัย และเข้าใจในเรื่องนั้นๆ ได้ดีและรวดเร็ว



ภาพที่ 2 รูปภาพองค์ความรู้ใหม่รูปแบบการพัฒนาสติเพื่อการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา

กิจวัตร 10(10 ก) เพื่อพัฒนาสติในชีวิตประจำวันของนักเรียน

1) กิจวัตรตื่นนอนตอนเช้าเก็บที่นอนทันที

การฝึกสติด้วยการเก็บที่นอนหลังตื่นนอนในตอนเช้าทันที มีข้อดีทำให้ที่นอนดูเป็นระเบียบดีต่อสุขภาพจิตและร่างกายของเด็กเป็นอย่างมากเพราะตั้งคำตัวเองเพื่อความสำเร็จ “ถ้าเด็กจัดที่นอนทุกเช้านั้นจะเปรียบเหมือนเด็กได้ทำภารกิจแรกของวันได้สำเร็จ จะทำให้รู้สึกภาคภูมิใจกับตัวเองและความภูมิใจนั้นแหละจะสนับสนุนให้คุณทำงานอย่างอื่นของวันนั้นสำเร็จไปด้วย” และทำให้เตียงสะอาด ลดการสะสมของเชื้อโรค ส่งผลให้การนอนหลับดีขึ้น สุขภาพก็จะแข็งแรง

2) กิจวัตรแต่งกายสุขภาพเรียบร้อย

การฝึกสติด้วยการแต่งกายสุขภาพเรียบร้อยของนักเรียนเกิดประโยชน์และข้อดีหลายประการ เช่น ช่วยปกปิดร่างกาย ทำใหัร่างกายอบอุ่นทำให้ผู้สวมใส่มั่นใจและดูดีตักแต่งร่างกายให้สุขภาพเรียบร้อยอีกทั้ง เป็นที่ชื่นชมของผู้พบเห็นเมื่อแต่งกายได้เหมาะสมกับฤดูกาล โอกาสสถานที่

3) กิจกรรมสมาทานศีล 5

การฝึกสติด้วยการสมาทานศีล 5 ซึ่งศีล 5 จัดเป็นคุณธรรมขั้นพื้นฐานที่จะก่อให้เกิดความสงบสุขในสังคมทุกหมู่เหล่า เพราะเป็นการป้องกันความโหดเหี้ยม ความเห็นแก่ตัว ความมักมากในกาม ความไม่จริงใจต่อกัน และความเพเลอสดิมนั่วมามีให้เกิดขึ้นกับบุคคลในสังคมนั้นๆ ดังนั้น นักเรียนในต่างมีศีล 5 ด้วยกันแล้ว ก็เป็นหลักประกันได้ว่านักเรียนจะมีแต่ความสงบสุขอย่างแท้จริง จะอยู่ด้วยความรัก ความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกันการสมาทานศีล 5 นี้เป็นการให้ปฏิญาณว่าจะสมาทานรักษาศีล 5 นี้ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ต่อไป

4) กิจกรรมหยอดกระปุกออมทรัพย์

การฝึกสติด้วยการออมทรัพย์ทำให้นักเรียนรู้จักตั้งเป้าหมายว่าจะออมเงินเพื่ออะไร รู้จักการใช้เงินได้เรียนรู้การวางแผน เด็กอยากได้ของเล่น ต้องเก็บเงินวันละเท่าไร รู้จักอดทนรอคอย และเกิดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ทั้งด้านการเรียน และกิจกรรมอื่นๆ

5) กิจกรรมช่วยงานบ้านและโรงเรียน

การฝึกสติด้วยการช่วยงานบ้านและโรงเรียนทำให้บ้านและโรงเรียนสะอาด น่าเรียน น่าอยู่ สวยงามเป็นระเบียบ ฝึกให้สมาชิกในครอบครัวมีความรับผิดชอบช่วยเหลือการงาน การทำงานบ้านเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้ได้ออกกำลังกาย ประหยัดรายจ่ายให้กับครอบครัวที่ทำงานเองไม่ต้องจ้างผู้อื่น เกิดความรักความสามัคคีที่สมาชิกได้ทำงานร่วมกัน มีความภูมิใจที่สามารถทำงานบ้านได้สำเร็จ

6) กิจกรรมอ่านหนังสือและทำการบ้าน

การฝึกสติด้วยการอ่านหนังสือและทำการบ้าน ซึ่งก่อให้เกิดประโยชน์แก่นักเรียน เช่น ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง ความเครียดลดลงและจิตใจสงบมากขึ้น ได้รับความรู้ มีคลังคำศัพท์ที่มากขึ้น มีทักษะการสื่อสารที่ดีขึ้น มีทักษะการคิดเชิงวิเคราะห์ ...มีสมาธิจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้มากขึ้น และได้ความบันเทิง

7) กิจกรรมจับข้อดีคนรอบตัว

การฝึกสติด้วยการจับดี ไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ผู้ที่ฝึกจับดีจนเป็นนิสัย จะทำให้จิตใจดีไว ต่อด้านดีของสิ่งต่างๆ แม้จะพบเจออุปสรรคความยากลำบาก ก็จะมีข้อดีและสามารถพลิกวิกฤตเป็นโอกาสได้ ในด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ทั้งคนในครอบครัว เพื่อนฝูง ก็จะดีตามไปด้วย เพราะเมื่อเราเห็นความดี ความรู้สึกก็จะเปลี่ยนไป คำพูดก็จะสร้างสรรค์ ให้พลังด้านบวก

8) กิจกรรมนั่งสมาธิอย่างน้อย 15 นาที

การฝึกสติด้วยการนั่งสมาธิ ซึ่งสมาธินั้นสามารถช่วยให้จิตใจผ่องใส อ่อนโยน มีความสุข ทำให้เราเป็นคนสุขุมลุ่มลึก ใจเย็น อารมณ์ดี อ่อนโยนและมองโลกรอบตัวในแง่ดี มีความสุข ช่วยให้ความจำดีและสมองทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น จิตที่ฝึกผ่านการทำสมาธิจะทำให้เราตั้งใจ ช่วยให้ความจำดีและสมองทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น ช่วยพัฒนาบุคลิกภาพให้สง่างามเผย ทำให้เรารู้เท่าทันอารมณ์ของเราได้ดี จะเป็นคนใจเย็น และรอบคอบขึ้น บุคลิกท่าทางผ่านการคิด พูด และ

ทำสง่าผ่าเผย ไม่รีบร้อน ลดความเครียด สุขภาพดี บำบัดโรค สมาธิทำให้สารแห่งความสุขหลั่งออกมา ซึ่งช่วยบำบัดความเครียด ลดระดับความดันโลหิต อันเป็นอาการของโรคต่าง ๆ ได้ การหายใจเข้าออกอย่างช้า ๆ ช่วยให้ออกซิเจนเข้ามาพอกเลือดในร่างกายได้ เป็นการล้างสารพิษ ทำให้เราได้บุญ จิตใจที่เป็นสมาธิ จะสะอาด บริสุทธิ์ เกิดกุศล

9) กิจวัตรสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอน

การฝึกสติด้วยการท่องบทสวดมนต์ก่อนนอน การสวดมนต์มีข้อดี เช่นทำให้เรามีสมาธิ จิตใจสงบ ผ่องใส อีกทั้งยังเป็นการแผ่ส่วนบุญส่วนกุศลที่ได้ทำมาในแต่ละวันให้กับเพื่อนมนุษย์ หรือสรรพสัตว์ต่างๆ บนโลก เมื่อเรามีสมาธิ จิตใจเย็นลง จะทำให้เรานอนหลับสบาย ตื่นเช้ามาจะรู้สึกสดชื่นพร้อมที่จะสู้ไปทำงาน หรือการเรียนรู้ได้อย่างมีความสุข ซึ่งในบทสวดมนต์นั้นไม่ว่าจะเป็นบทใดก็ตามล้วนแล้วแต่มีอานุภาพในตัวเองอยู่มากมาย อีกทั้งยังแฝงไปด้วยข้อคิดดีๆ ที่จะป็นหลักนำทางให้เราดำเนินชีวิตในทุกๆ วันไปได้อย่างราบรื่น ฉะนั้น การสวดมนต์ก่อนนอนถือว่าเป็นเรื่องที่ดี ยิ่งปฏิบัติทุกวันก็จะส่งผลที่ดีในเรื่องของสมาธิ ปัญญา ทำให้ใจของเราสามารถพิจารณาเรื่องราวต่างๆ ได้อย่างละเอียด รอบคอบ และใจเย็นมากขึ้น

10) กิจวัตรกราบพ่อแม่ ไหว้คุณครู และผู้ใหญ่

การฝึกสติด้วยการกราบพ่อแม่ หรือไหว้คุณครู และผู้ใหญ่ ซึ่งการฝึกนี้เป็นหลักการหรือเป็นกุศโลบาย ในการที่จะถ่ายทอดนิสัยอันดีงามที่พ่อแม่ ครู ผู้ใหญ่ฝึกมาตลอดชีวิต สู่ลูกหลานของตัวเอง เป็นโอกาสทำให้เห็นกัน ทำให้เข้าใจกัน เมื่อทำกันอย่างนี้ทุกวัน ทุกคืน ก็จะทำให้ลูกของเราเกิดความใกล้ชิด และซาบซึ้งถึงความปรารถนาดีซึ่งพ่อแม่มีกับลูก ยังมีโอกาสเตือนลูก ตอนลูกทำผิดพลาดใดๆ จะได้แก้ไขทันท่วงที เป็นการถ่ายทอดน้ำใจถึงนิสัย และที่สำคัญ เป็นหน้าที่ของพ่อแม่คือ การสอนให้ลูกรู้ว่า ความดีความชั่ว บุญบาป ถูกผิด เป็นอย่างไร สอนยังงี้โดยเล่าถึงความดีที่แม่ที่พ่อได้ทำในแต่ละวัน สิ่งเหล่านี้เองจะทำให้ลูกเมื่อโตขึ้น ซึมซับเข้าไปในใจว่า ดีชั่วผิดถูกบุญบาปเป็นอย่างไรเป็นตัวอย่งที่ดีในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดังต่อไปนี้

หลัก 6 ดี ประกอบด้วย (1) เพื่อนดี(Good Friends) คือ นักเรียนมีเพื่อนแท้หรือมิตรแท้ ที่มีความพร้อมทางคุณธรรม ความดีงาม ยินดีให้ความช่วยเหลือ เกื้อกูล ส่งเสริม เป็นมิตรที่มีจิตใจดี ฟังพาอาศัยได้ ชื่นแนะสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้ (2) กิจกรรมดี(Good Activities) คือนักเรียนที่ใฝ่การเรียนรู้ ควรมีกิจกรรมที่เสริมสร้างสุขภาวะทั้งทางร่างกายและจิตใจ ที่เป็นกิจกรรมเบา ๆ ง่าย ๆ ไม่สร้างความเครียดหรือความอึดอัด ได้แก่ การไหว้พระสวดมนต์ ฝึกสมาธิ แผ่เมตตา ฟังธรรม อ่านหนังสือธรรม ออกกำลังกาย ช่วยให้มีความสุขสบายกาย สบายใจโล่ง โปร่ง เบา นำความสุข สงบ (3) สื่อสารดี (Good Communication) เป็นการพูดคุยสื่อสารด้วยถ้อยคำที่ไพเราะที่เข้าใจง่าย จำได้ง่าย เป็นกันเอง (4) อุปกรณ์ดี (Good Materials) ในการลงไปเยี่ยมนักเรียน การพัฒนาด้านเทคโนโลยี จะทำให้การเรียนรู้ของนักเรียนดีขึ้น เช่นมีโน้ตบุ๊ก หรือคอมพิวเตอร์ หรือแท็บเล็ต ฯลฯ (5) หลักธรรมดี (Good Buddhist doctrines) สำหรับหลักธรรมควรหลักธรรมที่สอดคล้องเหมาะสมต่อการดำเนินชีวิตของ

นักเรียน เป็นหลักธรรมพื้นฐาน (6) บรรยากาศดี (Good atmosphere) มีการจัดสถานที่ สิ่งแวดล้อมรอบโรงเรียน และที่บ้าน ให้มองดูสดชื่น สะอาดตา ร่มรื่น สงบ เงียบ ปลูกต้นไม้ ดอกไม้ เพื่อความสดชื่น สวยงาม เป็นการสร้างบรรยากาศที่ดีเมื่อนักเรียนปฏิบัติตามหลักดังกล่าวอย่างต่อเนื่องจนเกิดเป็นปัญญา ย่อมส่งผลให้ชีวิตพบกับสันติสุขภาวะที่ดี มีคุณลักษณะ “4ดี” ดังนี้(1) นักเรียนมีร่างกายดีคือร่างกายสะอาด หน้าตาสดใส ช่วยเหลือตัวเองได้ (2) นักเรียนจิตใจดี คือมีเมตตา กรุณา อ่อนโยน เปิกบาน เป็นกัลยาณมิตร (3) นักเรียนอารมณ์ดี คือยิ้มแย้มแจ่มใส หน้าตา สดชื่น ควบคุมอารมณ์ได้ (4) นักเรียนปัญญาดี มีสติปัญญาคิดด้วยเหตุผล เข้าใจโลกและชีวิต ตามความเป็นจริง

3. การพัฒนาสติเพื่อการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาโรงเรียนบ้านถนนงามมิตรภาพ 27 แบบ “4 ส.10 ก. 6 ดี” ประกอบด้วย 3.1 สวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ สันทนาธรรม และสอบถามข้อสงสัย 3.2 ปฏิบัติกิจวัตร 10 เป็นประจำ ตื่นนอนเก็บที่นอนทันที แต่งการสุภาพ สมาทานศีล 5 ออมทรัพย์ ช่วยเหลืองานบ้านและโรงเรียน อ่านหนังสือและทำการบ้าน จับข้อดีผู้อื่น เจริญสมาธิภาวนา สวดมนต์ไหว้พระก่อนนอน และกราบไหว้พ่อแม่ คุณครูและผู้ใหญ่ 3.3 มีเพื่อนดี กิจกรรมดี สื่อสารดี อุปกรณ์ดี หลักธรรมดี และบรรยากาศดี ทั้งนี้ การฝึกเจริญสติ เมื่อปฏิบัติอย่าง ต่อเนื่องทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี เกิดปัญญา และสามารถเข้าใจ สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง จึงทำให้เกิดความสุขทั้งกายและใจ มีลักษณะของ 4 ดี คือ ร่างกายดี จิตใจดี อารมณ์ดี และปัญญาดี

อภิปรายผลการวิจัย

1. การเรียนรู้ของนักเรียนโรงเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านถนนงามมิตรภาพ 27 ในสภาพปัจจุบันนักเรียนมีปัญหาด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การอ่านและการเขียนหนังสือไม่คล่อง นักเรียนขาดสมาธิในการเรียน ขาดความเคารพ ไม่มีสมาธิครวระ ดิดเกม ไม่รับผิดชอบ และขาดอุปกรณ์ในการเรียน

ปัญหาด้านการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาโรงเรียนบ้านถนนงามมิตรภาพ 27 จากการศึกษาพบว่า สอดคล้องกับแนวคิด ด้านปัญหาผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของไทยนั้นนับว่าเป็นปัญหาในการพัฒนาประเทศไทยมาโดยตลอดจากการพิจารณาดัชนีการพัฒนามนุษย์ (Human Development Index: HDI) ของโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (UNDP) ได้รายงานวาทักษะทางด้านการอ่านหรือการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมของคนไทยมีแนวโน้มลดลง โดยสัดส่วนการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการอ่านหาความรู้มีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่องสอดคล้องกับรายงานของโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (UNDP, 2020)

2. แนวทางพัฒนาสติเพื่อการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ด้วยการสวดมนต์ทำวัตร เจริญสมาธิ ในอิริยาบถ 4 ทั้งนั่ง นอน ยืน และเดิน พิจารณาลมหายใจ สันทนาและสอบถามข้อสงสัย แนวทางพัฒนาสติเพื่อการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาโรงเรียนบ้านถนนงามมิตรภาพ 27 มีดังนี้

2.1) จากคณะครูได้ข้อมูลแนวทางพัฒนาสติ ดังนี้ 1) การทำให้นักเรียนมีสมาธิในการเรียนมากขึ้น โดยการจัดกิจกรรมส่งเสริมสมาธิ จะสามารถพัฒนาการเรียนรู้นักเรียนได้ 2) การฝึกสติจะทำให้มีสมาธิมากขึ้น 3) การฝึกสติน่าจะทำให้มีผลการเรียนดีขึ้น และ 4) การฝึกสติทำให้ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต

2.2) จากผู้ปกครองนักเรียนได้ข้อมูลข้อมูลแนวทางพัฒนาสติ ดังนี้ 1) ถ้ามีสมาธิผลการเรียนน่าจะดีขึ้น 2) การฝึกสติน่าจะช่วยให้มีความตั้งใจเรียนมากขึ้น 3) การจัดกิจกรรมเสริมการเรียนรู้นักเรียนจะฟังครูมากขึ้น และ 4) การพัฒนาสติจะทำให้เด็กมีความรับผิดชอบในหน้าที่

2.3) จากนักเรียนได้ข้อมูลข้อมูลแนวทางพัฒนาสติ ดังนี้ 1) รู้จักรับผิดชอบต่อหน้าที่ อยากให้พ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดี 2) ต้องตั้งใจเรียน มีพ่อแม่คอยให้กำลังใจ และ 3) อยากให้หากิจกรรมที่น่าสนใจฝึกให้นักเรียน

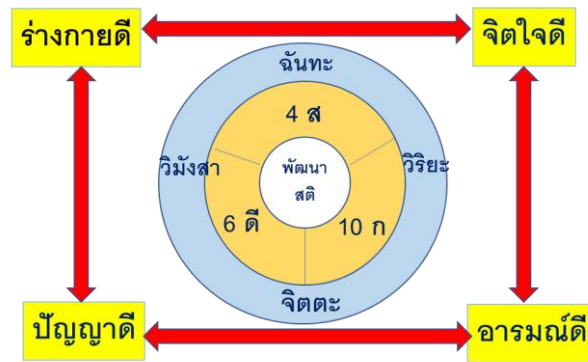
อนึ่งการพัฒนาสติเพื่อการเรียนรู้นักเรียนสามารถใช้หลักธรรมอิทธิบาท 4 เป็นหลักในการปฏิบัติเพื่อเรียนรู้สู่ความสำเร็จได้อีกด้วย สามารถสังเคราะห์เข้ากับกิจวัตร 10 ประการเพื่อฝึกสติของนักเรียนได้ ด้านฉันทะ ความรักความพอใจ ได้แก่กิจวัตร การแต่งกายสุภาพเรียบร้อย การกราบไหว้พ่อแม่ และครูอาจารย์ด้านวิริยะ ความเพียร ได้แก่กิจวัตร หยอดกระปุกออมทรัพย์ ช่วยงานบ้านและงานที่โรงเรียน และตื่นนอนตอนเช้าเก็บที่นอนทันที ด้านจิตตะ ความมีใจจดจ่อ เป็นสมาธิ ได้แก่กิจวัตร สมาทานศีล 5 การนั่งสมาธิอย่างน้อย 15 นาที และการสวดมนต์ก่อนนอนด้านวิมังสา ความพิจารณา ไตร่ตรอง ได้แก่กิจวัตร การอ่านหนังสือและทำการบ้าน และการจับข้อดีคนรอบตัว สอดคล้องกับแนวคิดนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา คือ Somdet Phra Buddhaghosacariya (P. A. Payutto) (2018) ได้กล่าวว่าการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนามนุษย์ให้ก้าวไปสู่เป้าหมายที่ดี และมีแนวโน้มใกล้เคียงกับงานวิจัยของ Phrasovanna Indajoto (Hoeurn) and Nakkarnrein (2020) ที่รายงานว่าหลักอิทธิบาท 4 คือ หลักธรรมที่เป็นบันไดแห่งความสำเร็จในการปฏิบัติกิจทุกอย่างประกอบด้วย ฉันทะ คือ ความพอใจในเรื่องที่เราจะทำ วิริยะ คือ ความเพียรไม่ทอดทิ้งในการประกอบกิจนั้น ๆ จิตตะ คือ เอาใจใส่ไม่ทอดทิ้งธุระในเรื่องนั้น ๆ และวิมังสา คือ การใช้ปัญญาพิจารณาตรองจตุราหาเหตุผลเพื่อพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้นักเรียน พบว่าคุณค่าด้านการเรียนรู้นักเรียนสูงขึ้น คือ นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สูงขึ้นผลการเรียนให้ได้ตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด และ คุณค่าการนำหลักธรรมไปบูรณาการในการเรียนรู้นักเรียน เป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้อย่างบูรณาการ สอดคล้องหลักธรรม เพื่อให้มีพุทธปัญญาที่จะนำไปใช้เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตได้

3. นำเสนอรูปแบบการพัฒนาสติเพื่อการเรียนรู้นักเรียนชั้นประถมศึกษาโรงเรียนบ้าน ถนนมิตร์ภาพ 27 จากการศึกษาในครั้งนี้ได้รูปแบบการพัฒนาสติเพื่อการเรียนรู้นักเรียนชั้นประถมศึกษา กรณีศึกษานักเรียนโรงเรียนบ้าน ถนนมิตร์ภาพ 27 จังหวัดกำแพงเพชร คือรูปแบบ “4 ส.10 ก.6 ดี” มีรายละเอียดดังนี้

การพัฒนาสติ เพื่อการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา กรณีศึกษานักเรียนโรงเรียนบ้าน ถนนงามมิตรภาพ 27 จังหวัดกำแพงเพชร ได้หลักรูปแบบ “4 ส. 10 ก. 6 ดี” ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้ได้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Phra Supakit Supakitto et al. (2020) กล่าวว่าผลของการเจริญสติ สามารถแก้ปัญหาในนักเรียนทำให้มีความเครียดลดลงและมี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้นหลังจากการฝึกเจริญสติ และคล้องกับงานวิจัยของ Duangrat (2018) พบว่า การฝึกสติมีความตั้งใจจดจ่อในด้านการบริหารดีขึ้น และผลการเรียนดีขึ้น มีพฤติกรรมการแสดงออกด้านสมาธิดีขึ้น พฤติกรรมด้านชนอยู่ไม่นิ่ง หุนหัน พลันแล่นและด้านคือ ต่อต้านลดลง และใกล้เคียงกับงานวิจัยของ Phugkaew et al. (2020) กล่าวว่า การพัฒนาการใช้สติด้วยการไหว้พระสวดมนต์ เจริญสมาธิ นั่งสมาธิหลับตาตามคู่มือหายใจเข้า-ออกพิจารณากายจิต และแผ่เมตตา นับว่าเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม สอดคล้องกับงานวิจัยของ Siripap (2019) ครอบคลุมทุกมิติทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณ ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตแล้ว ย่อมส่งผลให้ชีวิตพบกับความสุข มีแนวโน้มใกล้เคียงกับงานวิจัยของ Na Nakhon and Phramaha Sophon Vijittadhammo (2019) คือร่างกายดี อารมณ์ดี จิตใจดี และปัญญาดีการเจริญสติพิจารณาให้รู้เท่าทันและรู้แจ้งในทุกข์ เมื่อปฏิบัติอย่างต่อเนื่องทำให้เกิดปัญญาในการมองเห็นความจริง เข้าใจ และยอมรับสภาพที่เป็นอยู่ ป่วยยวาง จึงทำให้เกิดสันติสุขภาวะทั้งกายและใจ และการฝึกสติของนักเรียนทำให้มีการพัฒนาจิตตัวเอง ทำให้จิตใจสงบ เย็น เกิดการยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นกับร่างกายตัวเอง ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หลักการดังกล่าวนี้พบว่า ครอบคลุมทุกมิติทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Phra Maha Sajjawat Vachirayano (Chatthaisaeng) (2018) เมื่อนักเรียนได้ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตแล้ว ย่อมส่งผลให้ชีวิตพบกับความสุขหรือเรียกว่า “สันติสุขภาวะ” มีคุณลักษณะ “4 ดี” ดังนี้ร่างกายดี อารมณ์ดี จิตใจดี ปัญญาดี”

องค์ความรู้จากการวิจัย

การพัฒนาสติเพื่อการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา กรณีศึกษานักเรียนโรงเรียนบ้านถนนงามมิตรภาพ 27 รูปแบบ “4 ส.10 ก. 6 ดี” ดังภาพองค์ความรู้ใหม่รูปแบบการพัฒนาสติเพื่อการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา มีรายละเอียดดังนี้



ภาพที่ 3 การพัฒนาสติเพื่อการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา: กรณีศึกษาโรงเรียนบ้านถนนงามมิตรภาพ 27 จังหวัดกำแพงเพชร

หลัก 4 ส. ประกอบด้วย 1) สวดมนต์ (Chanting) การสวดมนต์เป็นการสาธยายคำภาษาบาลีเกี่ยวกับ พระพุทธรูปคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ เพื่อให้จิตมีสมาธิอยู่กับการสวดมนต์ หลังจากสวดมนต์จิตใจจะสงบ เย็น มีสมาธิ ช่วยลดความเครียด และช่วยพัฒนาความจำให้ดีขึ้น 2) สมาธิ (Meditation) คือการนั่งสมาธิเป็นการฝึกจิตด้วยอานาปานสติ เป็นการใช้ “ลมหายใจ” เป็นเครื่องมือในการเจริญสติ ให้มีจิตใจสงบ เย็น เป็นสุข นอนหลับดี ความจำดี 3) สนทนาธรรม (Having Dhamma talk) คือการพูดคุยเกี่ยวกับหลักธรรม คำสอนของ พระพุทธเจ้า นับว่าเป็นธรรมโอสถขนาที่ดีที่จะช่วยรักษากายและจิตให้มีความเข้มแข็ง มีพลังใจ 4) สอบถามข้อสงสัย (Ask Questions) เมื่อไม่เข้าใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น การเรียน การทำงาน การสอบถามสามารถไขข้อสงสัย และเข้าใจในเรื่องนั้น ๆ ได้ดีและรวดเร็ว

หลัก 10 ก. คือสามารถใช้อิทธิบาท 4 เป็นหลักในการปฏิบัติเพื่อเรียนรู้สู่ความสำเร็จได้อีกด้วย สามารถสังเคราะห์เข้ากับกิจวัตร 10 ประการเพื่อฝึกสติของนักเรียนได้ ด้านฉันทะ ความรักความพอใจ ได้แก่ กิจวัตร 1) การแต่งกายสุภาพเรียบร้อย 2) การกราบไหว้พ่อแม่และครูอาจารย์ด้านวิริยะ ความเพียร ได้แก่ กิจวัตร 3) หยอดกระปุกออมทรัพย์ 4) ช่วยงานบ้านและงานที่โรงเรียน และ 5) ตื่นนอนตอนเช้าเก็บที่นอนทันที ด้านจิตตะ ความมีใจจดจ่อ เป็นสมาธิ ได้แก่ กิจวัตร 6) สมาทานศีล 5 7) การนั่งสมาธิอย่างน้อย 15 นาที และ 8) การสวดมนต์ก่อนนอนด้านวิมิงสา ความพิจารณาใคร่ครวญไตร่ตรอง ได้แก่ กิจวัตร 9) การอ่านหนังสือและทำการบ้าน และ 10) การจับข้อดีคนรอบตัว

หลัก 6 ดี ประกอบด้วย 1) มีเพื่อนดี 2) มีกิจกรรมดี 3) สื่อสารดี 4) อุ ปกรณ์ดี 5) หลักธรรมดี และ 6) บรรยายาคดี ทั้งนี้ การฝึกเจริญสติ เมื่อปฏิบัติอย่าง ต่อเนื่องทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี เกิดปัญญา

สรุป

จากการวิจัยครั้งนี้ได้ทราบรูปแบบการพัฒนาศติเพื่อการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านถนนงามมิตรภาพ 27 การฝึกเจริญสติ การกิจวัตรอย่างสม่ำเสมอเมื่อนักเรียนลงปฏิบัติอย่างต่อเนื่องทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีขึ้น เกิดปัญญา และสามารถเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง จึงทำให้นักเรียนนั้นมีความสุขทั้งกายและใจ มีลักษณะ คือร่างกายดีมีสุขภาพที่แข็งแรง จิตใจดีคือมีจิตใจเข้มแข็ง อุดมคติคือมีคุณวิภาวะทางอารมณ์แสดงออกอย่างเหมาะสม และปัญญาดีสามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้ดีอย่างมีสติ และสามารถพัฒนาตนเองให้มีระเบียบ มีวินัย อันจะส่งผลต่อการพัฒนาตนเองในอนาคตได้อย่างเหมาะสม และทำให้สังคมประเทศชาติประสบความสุขความเจริญสืบต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. ผู้บริหาร สถานศึกษา ครูผู้สอน ควรนำหลักการพัฒนาศติ ไปใช้ในการเรียนการสอนจริง เพื่อพัฒนาการเรียนการสอนทุกระดับในโรงเรียนนั้น ๆ
2. ผู้บริหารสถานศึกษาควรมีการประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาท 4 ในด้านกายภาพ ด้านการบริหาร การจัดการ ด้านการเรียนการสอน บรรยายาคดีและปฏิสัมพันธ์ในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งบ้าน วัด และโรงเรียน เพื่อพัฒนาการเรียนของนักเรียนที่ยั่งยืน
3. บ้าน วัด และโรงเรียน ควรนำหลักการพัฒนาศตินี้เพื่อพัฒนาตนเองให้เป็นตัวอย่างที่ดีต่อไป
4. ควรให้ผู้อำนวยการโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา นำหลักนำหลักการพัฒนาศติ ไปใช้ในโรงเรียน
5. ควรให้ผู้ปกครอง และวัดได้การพัฒนาสติไปใช้เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ไปพร้อมกับเยาวชน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเรื่องสติกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในเยาวชนไทย
2. ควรมีการศึกษาเรื่องพัฒนาศติกับการพัฒนาคุณวิภาวะทางอารมณ์ของเยาวชนไทย
3. ควรมีการบูรณาการการศึกษาเรื่องสติกับการพัฒนานิสัยที่ดีของเยาวชนไทยได้หรือไม่

References

- Buddhadasa Bhikkhu. (1988). *Mindfulness with breathing: A manual for serious beginners* (Translator) by Santikaro Bhikkhu, (Revised Edition). Wisdom Publications.
- Duangrat, A. (2018). *Results of using a mindfulness training program to develop at tention and focus in children with attention deficit hyperactivity disorder*[Master's thesis, Burapha University].
- Lapmakphon, C. (2022). *Model for promoting healthy schools according to Buddhist principles for educational institutions under the Samut Prakan Primary Educational Service Area Office, Area 2*[Doctoral dissertation, Mahachulalongkornrajavidyalaya University].
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Thai Tripitaka* (Mahachulalongkornrajavidyalaya University Edition). Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Na Nakhon, T., & Phramaha Sophon Vijittadhammo. (2019). *The 4 Foundations of Mindfulness and human's daily life development. Journal of Buddhist Psychology*, 4(1), 116–128.
<https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jbp/article/view/243005>
- National Institute of Educational Testing, A Public Organization. (2022). *Summary of the Results of the National Basic Education Test, Grade 6, academic year 2019*.
http://www.newonetestresult.niets.or.th/AnnouncementWeb/PDF/SummaryONETP6_2562.pdf
- Phrakru Phimonpanyanuyut. (2018). *Self-development process according to the principles of Buddhist psychology for awakening*[Doctoral dissertation, Mahachulalongkornrajavidyalaya University].
- Phra Phromkunaphon (P.A. Payutto). (2011). *Buddhist Dictionary* (16th ed.). Sahathammik.
- Phra Maha Sajjawat Vachirayano (Chatthaisaeng). (2018). *Practicing Vipassana according to the principles of Satipatthana 4 creates mindful insight and reduces craving in adjusting one's personality*[Doctoral dissertation, Mahachulalongkornrajavidyalaya University].
- Phra Sobhon Mahathera (Mahasi Sayadaw). (2006). *Mahasatipatthana Sutta: The Path to Nirvana*, (Translator and edited) by Phra Khanthasraphiwong, revised by Phra Phrommolee (Somsak Upsamo) (2nd ed.). Thai Daily Printing Co., Ltd.
- Phrasovanna Indajoto (Hoeurn), & Kakkarnrein, M. (2020). *Using Iddhipāda 4 for developing learning quality of student, 10 January 1979 High School, Siemreap Province, The Kingdom of Cambodia. Mahachula Academic Journal*, 7(3), 97–108.
<https://so04.tci-thaijo.org/index.php/JMA/article/view/244146>

- Phra Supakit Supañño., Aimsuphasit S., & Udomthammanupap, M. (2020). Effects of mindfulness and problem-solving processes on stress and academic achievement of high school students in Mueang Kanchanaburi District. *MCU Peace Studies Review Journal*, 8(2), 585–595. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/journal-peace/article/view/235975>
- Phugkaew, V., Phramaha Hansa Dhammahāsoand., & Wattanapradith, K. (2020). A model for developing mindfulness to promote peace and well-being for dependent elderly people. *Journal of MCU Peace Studies*, 8(sup), 108–120. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/journal-peace/article/view/239978>
- Rojanauthai, S. (2010). *A study and analysis of the present moment in Thera Vada Buddhism* [Master's thesis, Mahachulalongkornrajavidyalaya University].
- Saengprasit, P. (2018). *The effect of mindfulness training on health behavior and quality of life in hypertensive patients* [Doctoral dissertation, Thammasat University].
- Sappasri, K., Bamrungphak, S., Phramaha Doasayam Vajirapanno., & Buarabha, H. (2019). development of primary student emotional quotient based on Trisikkha under the Srisaket Primary Educational Service Area Office 1. *Dhammathas Academic Journal*, 19(2), 101–112. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/dhammathas/article/view/139938>
- Siripap, R. (2019). *Model for developing integrated Buddhist health of company employees* [Doctoral dissertation, Mahachulalongkornrajavidyalaya University].
- Somdet Phra Buddhaghosacariya (P. A. Payutto). (2018). *Sustainable development*. <https://www.watnyanaves.net/uploads/File/books/pdf/26-SustainableDevelopment.pdf>
- United Nations Development Program (UNDP). (2020). *Human development reports 2020: The next frontier, Human development and the Anthropocene*. <http://hdr.undp.org/sites/default/files/hdr2020.pdf>