แนวทางการพัฒนาสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนจังหวัดสิงห์บุรี*

The Guidelines for the Development of Mindfulness of Secondary School Students in Singburi Province

พระครูใบฎีกา ณัฐกิต มหิสฺสโร (อนุรักษ์ตระกูล), พระมหาไฮ้ ธมฺมเมธี (แซ่ฉั่ว) และศิริโรจน์ นามเสนา
Phrakrubaidika Natthakit Mahissaro (Anuruktrakoon), Phramaha Hai Dhammamedhi (Saechua) and Sirirot Namsena
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhonsawan Campus, Thailand
Corresponding Author, E-mail: Natthakit_liang@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพปัจจุบันการพัฒนาสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนจังหวัดสิงห์บุรี 2) ศึกษาการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และ 3) นำเสนอแนวทางการพัฒนาสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนจังหวัดสิงห์บุรี เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบวิจัยภาคสนาม (Field Research) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ใช้ในการวิจัยโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นบุคลากรทางการศึกษา รวม 21 รูป/คน สถิติหรือวิธีการที่ใช้เพื่อการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นแบบวิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนาอธิบาย (Descriptive Content Analysis)

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพปัจจุบันการพัฒนาสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนจังหวัดสิงห์บุรี เป็นการดำเนินตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ โดยผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ และกิจกรรมเสริมหลักสูตร โรงเรียนส่วนใหญ่ก็จะมีการปฏิบัติแบบเดิมคือใช้กิจกรรมเสริมหลักสูตร ในการพัฒนาสติของนักเรียน เช่น เป็นกิจกรรมหน้าเสาธง กิจกรรมวันสำคัญทางศาสนา กิจกรรมเข้าค่ายคุณธรรม เป็นต้น

2. การพัฒนาสติสำหรับเยาวชนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการทำสติให้เกิดขึ้น โดยมีจุดเน้นไปที่สามเณรที่บรรลุธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการระลึกถึงเป้าหมาย การสร้างสิ่งเร้าให้เกิดการระลึก การใฝ่รู้ใฝ่เรียน และการใช้วิธีการอื่นๆ

*ได้รับบทความ: 21 ตุลาคม 2565; แก้ไขบทความ: 2 พฤษภาคม 2566; ตอบรับตีพิมพ์: 17 มิถุนายน 2566
Received: October 21, 2022; Revised: May 2, 2023 ; Accepted: June 17, 2023

3. แนวทางการพัฒนาสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนจังหวัดสิงห์บุรี เป็นการสำรวจปัจจัยที่ส่งเสริมในการพัฒนาสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา เป็นการปลูกฝังหลักธรรมให้เกิดขึ้นในตัวผู้สอนและผู้เรียนในฐานใจ กาย วาจา และเป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรตามกรอบ คือ ขั้นการทำให้ดู ขั้นพูดให้ฟัง และขั้นการคิดให้เป็น เมื่อประเมินแนวทางการพัฒนาสติ ด้านความเป็นไปได้ ด้านความถูกต้อง ด้านความเหมาะสม และด้านความเป็นประโยชน์ อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.38)

คำสำคัญ: การพัฒนาสติ; นักเรียนระดับมัธยมศึกษา; โรงเรียนในจังหวัดสิงห์บุรี; สภาพปัจจุบันการพัฒนาสติ; แนวทางการพัฒนาสติ

Abstract

This research has three research objectives: 1) to Study the development of mindfulness for secondary school Students in Singburi Province 2) to study the development of mindfulness for the youth in Theravada Buddhist scriptures 3) to present the process for the development of mindfulness for secondary school Students in Singburi Province. This research is Qualitative Research and Field Research. Key informants used in the research were conducted by in-depth interviews, which educational personnel totaling 21 figures/person. The statistics or methods used for data analysis were descriptive content analysis.

The research results were as follows:

1. The current state of mindfulness development students at secondary school in Singburi Province. This is the implementation of the National Education Act through learning activities and extracurricular activities.

2. The most schools have the same practice of using extracurricular activities in the development of student mindfulness. For example, it is an activity in front of the flagpole, religious activities, and activities for moral camps, etc. Mindfulness development for the youth in Theravada Buddhist Scriptures is to make mindfulness happen, with a focus on the novice who attained enlightenment in the Theravada Buddhist scriptures. It is realization of the goal to creating a stimulus to curiosity and using other methods.

3. The Guidelines for the development of mindfulness among secondary students in Singburi Province. It is a survey of factors that to promote the development of mindfulness of secondary students. It is the creation of Dharma principles to occur for

instilling onto teachers and learners. All is based on mind, body, speech and is a learning activity and extracurricular activities. It is an according to the framework is the process of making it a look, the process to listen accomplished, and the process of a thinking skillfully. Whilst assessing the approach to mindfulness development is as possibility, accuracy, suitability, and the benefit at a high level (Mean 4.38).

Keywords: Development of Mindfulness; Secondary Students; Schools in Singburi Province; Current state; Guidelines of mindfulness development

1. บทนำ

ในยุคโลกาภิวัตน์ ที่มีความเจริญทางด้านวัตถุเทคโนโลยี และการสื่อสาร แต่คนมีความทุกข์ทางจิตใจ ในเรื่องต่างๆ เช่น มีความวิตกกังวล ความเครียดความเหนื่อยล้า ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ความรัก ความโกรธ ความเบื่อหน่าย เป็นต้น ซึ่งล้วนแล้วมีสาเหตุจากการขาดภูมิคุ้นกันกิเลส และป้องกันจิตใจจากสภาพแวดล้อมที่คอยกระตุ้นเร้าอารมณ์ทำให้โรคที่เรียกว่า โรคใจ ทั้งนี้ในทางพระพุทธศาสนามีเครื่องมือขจัดความทุกข์ที่สามารถป้องกัน และดับพิษอารมณ์ได้ด้วยการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน คือการมีสติในการพิจารณาข้อมูล โดยใช้สติปัญญามากกว่าการใช้อารมณ์จึงมีประโยชน์อย่างมากทั้งในด้านการเรียน การปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิตอย่างเป็นรูปธรรม (มาลีวัล เลิศสาครศิริ, 2559, หน้า 44-53) การมีสติจึงเป็นส่วนสำคัญในการดำเนินชีวิตยุคปัจจุบัน

วิถีชีวิตของประชาชนในปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม รวมไปถึงพฤติกรรมของเด็ก และเยาวชนในส่วนใหญ่ มีสมาธิสั้น หย่อนภาวะผู้นำ ขาดวินัย ขาดแรงจูงใจในการเรียนรู้ ติดโซเชียล ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง ขาดประสบการณ์ในการเรียนรู้ (ณวรัน เรืองศิริ, 2564, หน้า 988-1000) นำไปสู่ภาวะเสื่อมถอย มาจากสาเหตุหลายประการด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี หรือภาวะเศรษฐกิจ การศึกษาไม่สามารถพัฒนาจิตใจให้ดีได้เท่าที่ควร แสดงให้เห็นว่าการจัดการเรียนการสอนที่เกี่ยวกับพระพุทธศาสนาตั้งแต่ปี 2551 เป็นต้นมา เป็นการเรียนแบบทั่วไป ไม่มีการพัฒนาในเรื่องของสติอย่างเป็นรูปธรรม และยังไม่สามารถทำให้ผู้เรียนนำหลักธรรมไปสู่การประยุกต์ใช้ชีวิตประจำวันได้จริง จึงเป็นหน้าที่ของสถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา และสถาบันทางศาสนา ที่จะเข้ามาผสานร่วมมือ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็ก และเยาวชนให้มีความเข้มแข็ง มั่นคง เป็นรากฐานของประเทศไทย (ผดุง จิตเจือจุน, 2562) อีกทั้งสติยังเป็นสิ่งสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์ทุกคน ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน รวมไปถึงการรับมือกับปรากฏการณ์ธรรมชาติหรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างวัน (Kabat-Zinn, 2001) ดังนั้น การพัฒนาสติเป็นเรื่องเร่งด่วนที่จะต้องทำให้เกิดขึ้นกับเยาวชนในยุคปัจจุบัน

ซึ่งในสมัยพุทธกาลพระศาสดาได้ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราพ้นแล้วจากบ่วงทั้งปวง ทั้งที่เป็นของทิพย์ ทั้งที่เป็นของมนุษย์ แม้พวกเธอก็พ้นแล้วจากบ่วงทั้งปวง ทั้งที่เป็นของทิพย์ ทั้งที่เป็นของมนุษย์ ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงจาริกไป เพื่อประโยชน์สุขแก่ชนจำนวนมาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลกเพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุขแก่ทวยเทพและมนุษย์ อย่าไปโดยทางเดียวกันสองรูป จงแสดงธรรมมีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลาง และมีความงามในที่สุด จงประกาศพรหมจรรย์ พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะบริสุทธิ์บริบูรณ์ครบถ้วน สัตว์ทั้งหลายที่มีธุลีในตาน้อย มีอยู่ ย่อมเสื่อมเพราะไม่ได้ฟังธรรม จักมีผู้รู้ธรรม ภิกษุทั้งหลาย แม้เราก็จักไปยังตำบลอุรุเวลาเสนานิคมเพื่อแสดงธรรม” (วิ.มหา (ไทย) 4/32/40) พุทธดำรัสแสดงให้เห็นว่าการถ่ายทอดองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนาต้องเป็นประโยชน์อย่างแท้จริงแก่ผู้ได้รับ ด้วยการมุ่งหมายให้เขาเหล่านั้นมีชีวิตที่ดีขึ้นด้วยการเข้าใจ และน้อมนำธรรมะไปปฏิบัติ

ปัจจุบันการพัฒนาสติของนักเรียนได้อาศัยคำสั่งกระทรวงศึกษาธิการ ที่มีนโยบายดำเนินการปฏิรูปการเรียนการสอนพระพุทธศาสนาในสถานศึกษาขั้นพื้นฐานให้มีความเหมาะสมกับยุคสมัยปัจจุบันโดยมีเจตนารมณ์ที่จะปลูกฝังให้นักเรียนเป็นคนดี มีความรู้คู่คุณธรรมอันเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันและพัฒนาชีวิตของนักเรียนอย่างยั่งยืนและสามารถนำไปใช้ชีวิตประจำวันและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ แม้ในส่วนการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนในพระพุทธศาสนานั้น สามารถศึกษาได้จากคัมภีร์ เป็นการศึกษาเรื่องราวของสามเณรในสมัยพุทธกาล เพราะถือว่าเป็นเยาวชนได้เนื่องจากเป็นผู้ที่มีอายุน้อย ตัวอย่างการพัฒนาสติสำหรับเยาวชน คือ สามเณรสังกิจจะ เมื่ออายุ 7 ขวบถูกเพื่อนกล่าวว่า ตอนเกิดอยู่ในครรภ์ของมารดาซึ่งมารดาได้เสียชีวิต ถูกนำร่างไปเผา แต่สังกิจจะกลับรอดชีวิต ทำไมไฟไม่ไหม้สังกิจจะ เมื่อสังกิจจะได้ยินก็สลดใจว่า ทำไมเราถึงไม่ตายตามมารดา จึงคิดจะออกบวชทันที เป็นการแสดงถึงการเกิดขึ้นของสติที่ระลึกไปในทางที่ดีงาม และไปขอบวชกับพระสารีบุตร ท่านก็ได้ปลงผมพร้อมกับสอนกรรมฐาน เมื่อปลงผมเสร็จ สังกิจจะสามเณรก็บรรลุธรรม จากที่กล่าวแสดงให้เห็นว่าการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนในพระพุทธศาสนาเป็นการระลึกถึงสิ่งที่ดีงาม ประกอบกับบารมีที่ได้สะสมมาเป็นเหตุเป็นปัจจัยทำให้สติได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง (ปัญญา ใช้ยางบาง และโรศะนี เวชประพันธ์, 2561, หน้า 271) โดยการฝึกสติได้รับการพัฒนาจากอินเดียเมื่อ 2500 ปีก่อน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของเส้นทางตรัสรู้ สติสามารถช่วยเราได้จากสถานการณ์ต่างๆ เช่น ความเจ็บปวดจากอาการทางจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า เป็นต้น ทำให้เรามีจิตใจที่มั่นคงและสร้างสมดุลลดความเครียดและความวิตกกังวลได้ (Thompson, 2010)

สำหรับแนวทางการพัฒนาสติของนักเรียนจะต้องอาศัยการศึกษาสภาพปัจจุบันการพัฒนาสติของนักเรียน และศึกษาการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนในพระพุทธศาสนาให้เกิดความชัดเจนยิ่งขึ้น แล้วนำมาวิเคราะห์จึงจะสามารถนำมาสร้างแนวทางการพัฒนาสติของนักเรียนได้อย่างเหมาะสม

จากความเป็นมาและความสำคัญดังกล่าว ทำให้เห็นว่า การพัฒนาสติของนักเรียนเป็นเรื่องที่จำเป็นอย่างยิ่ง และจะต้องมีการวางแนวทางอย่างชัดเจนโดยผ่านกระบวนการต่างๆ ในด้านการศึกษา เพื่อให้นักเรียนมีภูมิคุ้มกันในตนเองและรับคุณค่าที่แท้จริงจากการนำหลักธรรมเรื่องสติมาใช้ในชีวิตประจำวัน การวิจัยนี้จึงมุ่งศึกษาการพัฒนาสติในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท เท่านั้น โดยมีกรอบการศึกษาไว้อย่างชัดเจน ในเรื่องสภาพปัจจุบันการพัฒนาสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนจังหวัดสิงห์บุรี และการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อนำเสนอแนวทางการพัฒนาสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนจังหวัดสิงห์บุรี ตามลำดับต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษาสภาพปัจจุบันการพัฒนาสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนจังหวัดสิงห์บุรี
2. เพื่อศึกษาการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อนำเสนอแนวทางการพัฒนาสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนจังหวัดสิงห์บุรี

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบวิจัยภาคสนาม (Field Research) โดยศึกษาตามกรอบแนวคิดในการวิจัย แนวทางการพัฒนาสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนในจังหวัดสิงห์บุรี ภายใต้แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มาวิเคราะห์และดำเนินการวิจัยตามระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ศึกษาสภาพปัจจุบันการพัฒนาสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนจังหวัดสิงห์บุรี โดยกลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ได้แก่ ผู้อำนวยการหรือฝ่ายบริหารในโรงเรียนจังหวัดสิงห์บุรี จำนวน 7 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก ได้ค่าดัชนี IOC อยู่ในระหว่าง 0.8-1.0 ถือว่าสอดคล้องกับเนื้อหา และนำไปเก็บข้อมูล วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์เชิงลึกไปสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนาอธิบาย และการวิเคราะห์สภาพปัญหา (SWOT Analysis) ทำให้ได้มาซึ่งสภาพปัจจุบันการพัฒนาสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนจังหวัดสิงห์บุรี

ระยะที่ 2 ศึกษาการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทแหล่งข้อมูล คือ เอกสารปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก (ฉบับภาษาไทย) หลักฐานชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือตำรา บทความ ดุษฎีนิพนธ์ วิทยานิพนธ์และเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดทั้งสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวิเคราะห์เนื้อหา วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง และบันทึกลงในแบบวิเคราะห์เนื้อหา และการวิเคราะห์ข้อมูล เป็นการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนาอธิบาย ทำให้ได้มาซึ่งการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ระยะที่ 3 นำเสนอแนวทางการพัฒนาสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนจังหวัดสิงห์บุรี โดยกลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ประกอบด้วย 3 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 แนวทางการพัฒนาสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนในจังหวัดสิงห์บุรี จำนวน 21 รูป/คน ประกอบด้วย พระสอนศีลธรรมผู้มีประสบการณ์สอนอย่างน้อย 15 ปีขึ้นไปในจังหวัดสิงห์บุรี จำนวน 7 รูป บุคลากรทางการศึกษา (ครูผู้สอน) ในจังหวัดสิงห์บุรี จำนวน 7 คน ผู้ที่เกี่ยวข้องด้านการศึกษาหรือด้านศาสนา ในจังหวัดสิงห์บุรี จำนวน 7 รูป/คน ส่วนที่ 2 โรงเรียนที่มีการปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice) ด้านสติ ที่จัดการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐาน จำนวน 3 คน ประกอบด้วยตัวแทนของโรงเรียนที่มีการปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice) ด้านสติ และส่วนที่ 3 การประเมินแนวทางการพัฒนาสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิ 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก ได้ค่าดัชนี IOC อยู่ในระหว่าง 0.6-1.0 ถือว่าสอดคล้องกับเนื้อหา และแบบประเมิน ได้ค่าดัชนี IOC เท่ากับ 1.0 ถือว่าสอดคล้องกับเนื้อหา ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ 0.96 ถือว่ามีความเชื่อมั่นสูง และนำไปเก็บข้อมูล

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิด การพัฒนาสติ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อสร้างแนวทางการพัฒนาสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา แล้วนำไปสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิโดยมีจำนวน 21 รูป/คน เพื่อยืนยันข้อมูลที่ได้ จากนั้นสัมภาษณ์กรณีศึกษาโรงเรียนที่มีการปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice) ด้านสติ ที่ผ่านการอบรม และมีจัดการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐาน ด้วยการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน เพื่อศึกษารูปแบบการพัฒนาสติให้ได้องค์ความรู้ใหม่ และสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา และนำแบบประเมินแนวทางการพัฒนาสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาให้บุคลากรทางการศึกษาที่จัดการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐาน หรือครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม จำนวน 30 คน เป็นผู้ประเมิน และการวิเคราะห์ข้อมูล คือ สถิติบรรยาย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย เพื่อให้ได้แนวทางการพัฒนาสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนจังหวัดสิงห์บุรี

4. สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่องเรื่อง แนวทางการพัฒนาสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนจังหวัดสิงห์บุรี ทำให้ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัย ดังนี้

1. สภาพปัจจุบันการพัฒนาสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนจังหวัดสิงห์บุรี เป็นการดำเนินตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ เพราะถือเป็นกฎหมายที่หลักเกี่ยวข้องการศึกษา และหลักสูตรแกนกลางที่มีผลต่อหลักสูตรสถานศึกษานั้นๆ ที่จะมีการพัฒนาสติของนักเรียน โดยผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ และกิจกรรมเสริมหลักสูตร แต่เมื่อปี พ.ศ. 2562 ที่ผ่านมามีการจัดโครงการประชุมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการการปฏิรูปการเรียนการสอนพระพุทธศาสนาในโรงเรียนต้นแบบการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็น

ฐานก็ยังไม่มีความแพร่หลายในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดสิงห์บุรี โรงเรียนส่วนใหญ่ก็จะมีการปฏิบัติแบบเดิมคือใช้กิจกรรมเสริมหลักสูตร ในการพัฒนาสติของนักเรียน เช่น เป็นกิจกรรมหน้าเสาธง กิจกรรมวันสำคัญทางศาสนา กิจกรรมเข้าค่ายคุณธรรม เป็นต้น แต่ทั้งนี้ในส่วนของผู้บริหารโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดสิงห์บุรี ก็ตระหนักถึงความสำคัญเรื่องการพัฒนาสติของนักเรียนเป็นอย่างมาก มีการมอบหมายเป็นนโยบายให้กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม เป็นผู้ดำเนินการการพัฒนาสติของนักเรียนตามกำลังความสามารถในการเรียนการสอนในรายชั่วโมง

2. การพัฒนาสติสำหรับเยาวชนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการทำสติให้เกิดขึ้นโดยมีจุดเน้นไปที่สามเณรที่บรรลุธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท การที่สติจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยเหตุปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกที่จะเป็นตัวสนับสนุนส่งเสริมให้สตินั้นเกิดขึ้นมา เพราะสติเป็นการนึกถึง เป็นการดึง ตรึง จับ กำกับเรื่องราวต่างๆ และเป็นการควบคุมจิตใจ ซึ่งการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการระลึกถึงเป้าหมาย การสร้างสิ่งเร้าให้เกิดการระลึก การใฝ่รู้ใฝ่เรียน และการใช้วิธีการอื่นๆ

3. แนวทางการพัฒนาสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนจังหวัดสิงห์บุรี เป็นการสำรวจปัจจัยที่ส่งเสริมในการพัฒนาสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา มีทั้งปัจจัยภายใน คือ ใจเห็นคุณค่า สติปัญญารับไว้ ไร้เรื่องรบกวนใจ ครอบครัวให้โอกาส ปัจจัยภายนอก คือ ความพร้อมดี วิธีสอนหลากหลาย สถานที่ผ่อนคลาย นโยบายร่วมกัน เป็นการปลูกฝังหลักธรรมที่ส่งเสริมในการพัฒนาสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดยให้ผู้สอนและผู้เรียนมีหลักธรรมกำกับในเริ่มตั้งแต่ใจ (คิด) กาย (ทำ) วาจา (พูด) มีสังคหวัตถุ 4 หลักของกัลยาณมิตร และปราศจากอคติ สำหรับผู้เรียนต้องมีอิทธิบาท 4 และขันติโสรัจจะ และเป็นการจัดกิจกรรมการพัฒนาสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดยใช้การจัดกิจกรรมการเรียนรู้และการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร โดยมีกรอบในการจัดกิจกรรม คือ ขั้นการทำให้ดู ขั้นพูดให้ฟัง และขั้นการคิดให้เป็น โดยการลงไปยืนยัน แนวทางการพัฒนาสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาใน 4 ด้านด้วยการประเมิน ในภาพรวมและรายด้าน พบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.38) ในด้านความเป็นไปได้ พบว่า อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.32) ในด้านความถูกต้อง พบว่า อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.33) ในด้านความเหมาะสม พบว่า อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.33) และในด้านความเป็นประโยชน์ พบว่า อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.52)

5. อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนาสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนจังหวัดสิงห์บุรี ทำให้ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

1. ด้านภาพรวมแนวทางการพัฒนาสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดสิงห์บุรี ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เพราะสติเป็นการนึกถึง การดึง ตรึง จับ กำกับเรื่องราวต่างๆ เป็นการควบคุม

จิตใจ เป็นหลักธรรมที่สำคัญอย่างมาก อันจะทำให้เกิดประโยชน์แก่การนำมาปฏิบัติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกิตติชัย สุธาสิโนบล (2564, หน้า 40-53) ได้ศึกษา การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียนระดับประถมศึกษาในสังคมไทยยุคปัจจุบัน พบว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้ ผลการประเมินผู้เชี่ยวชาญ มีความคิดเห็นว่ามีประสิทธิภาพอยู่ในเกณฑ์เหมาะสมมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.79) นอกจากนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของหวิน จำปานิน (2561, หน้า 49) ได้ศึกษา กลยุทธ์การพัฒนาสมรรถนะครูเชิงพุทธบูรณาการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่น เขต 3 พบว่า สติเป็นหลักการฝึกจิตของมนุษย์ให้มีคุณภาพ และสมรรถภาพเพื่อให้จิตเข้มแข็ง แน่วแน่ และสงบผ่องใสบริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวนให้เศร้าหมอง สามารถควบคุมตนเองได้ดี คือการฝึกเรียนรู้ที่จะควบคุมใจไม่ให้ตกอยู่ในอำนาจแห่งโลภะ โทสะ โมหะ เพื่อให้เกิดความรู้เท่าทันอยู่เสมอ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของเอื้อมอร ชลวร (2554, หน้า 98) ได้ศึกษาการจัดการความรู้เชิงพุทธบูรณาการ พบว่า สติเป็นตัวควบคุมเพื่อให้ใช้ปัญญาได้อย่างฉลาดในการประกอบอาชีพและดำรงชีพอยู่ในสังคมได้อย่างยั่งยืน เพราะความรู้ความสามารถในการเข้าใจในตัวบุคคลถึงกระบวนการภายในกายและจิตที่สร้างสรรค์ให้ปัญญาเกิดความสมดุล

2. ด้านความเป็นไปได้ แนวทางการพัฒนาสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดสิงห์บุรี ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เพราะการพัฒนาสติมีลักษณะเป็นกระบวนการระลึกรู้อยู่ในขณะปัจจุบัน เกิดจากการเรียนรู้ ฝึกฝน และอบรม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพงศ์สันต์ เกษมพงศ์สัน (2564, หน้า 1472-1484) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐานเพื่อพัฒนาการบริหารจัดการของสมองขั้นสูงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐานเพื่อพัฒนาการบริหารจัดการของสมองขั้นสูง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพรหมจักสังวร จังหวัดลำพูน ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐานฯ นักเรียนมีคะแนนจากแบบวัดการบริหารจัดการของสมองขั้นสูง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย กิจกรรมการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐานฯ ที่เน้นให้นักเรียนได้มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาที่ทำกิจกรรม มีการเริ่มต้นกิจกรรมด้วยการเตรียมความพร้อมของนักเรียนที่เน้นให้นักเรียนกลับมาอยู่กับปัจจุบัน ส่งเสริมให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น นำสิ่งที่แลกเปลี่ยนความคิดเห็นไปสู่การประยุกต์ในชีวิตประจำวัน และที่สำคัญกระตุ้นให้นักเรียนประเมินผลอยู่เป็นประจำนี้ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนพัฒนาการบริหารจัดการของสมองขั้นสูงได้เป็นอย่างดี

3. ด้านความถูกต้อง แนวทางการพัฒนาสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดสิงห์บุรี ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เพราะหลักทางพระพุทธศาสนาเถรวาทมีลักษณะเป็นการระลึกให้ตรงกับปัจจุบัน การที่ไม่มีใจที่เผลอ และแนวคิดทางตะวันตก

มีลักษณะเป็นการอยู่กับปัจจุบัน เป็นการตระหนักรู้ถึงสิ่งที่บุคคลกำลังกระทำ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของศศิวิมล ทองโอฬาร (2561) ได้ศึกษา การพัฒนาสติเพื่อสร้างสันติภาพ พบว่า สติที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาทเน้นเรื่องของการระลึกได้ ส่วนสติที่ปรากฏในตะวันตก คือ สติที่เกี่ยวกับการสังเกตตนเอง การตื่นตัว การสนใจในขณะปัจจุบัน สติมีหน้าที่ในการเฝ้าระวัง สติปัฏฐาน 4 คือหลักในการพัฒนาสติ บุคคลที่พัฒนาสติดีจะช่วยทำให้สามารถ ขจัดความขัดแย้งได้ ความขัดแย้งเกิดจากกิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ และยังรวมไปถึงตัณหา มานะ และ ทิฐิ จึงมีแนวคิดในการสร้างสันติภาพที่จะมาจัดการกับกิเลสเหล่านี้ สติจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยการพัฒนาสติ ต้องเกิดจากการเรียนรู้ ฝึกฝน บุคคลที่ได้รับการพัฒนาแล้วจะทำให้เกิดสันติในระดับบุคคล แล้วภาวะความเป็นสันติภาพก็จะเกิดขึ้น

4. ด้านความเหมาะสม แนวทางการพัฒนาสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดสิงห์บุรี ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เพราะกระบวนการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐานมีลักษณะเป็นการเรียนรู้อย่างมีสติและสมาธิ ปฏิบัติกิจกรรมอย่างมีสติและสมาธิ แลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างมีสติและสมาธิ สรุปการเรียนรู้อย่างมีสติและสมาธิ ประยุกต์วิธีทำสู่วิถีชีวิตอย่างมีสติและสมาธิและ และประเมินผลอย่างมีสติและสมาธิ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกิตติชัย สุธาสิโนบล (2564, หน้า 46) ได้ศึกษา การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียนระดับประถมศึกษาในสังคมไทยยุคปัจจุบัน พบว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียนระดับประถมศึกษาในสังคมไทยยุคปัจจุบันที่พัฒนาขึ้น เป็นการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่บูรณาการกับหลักพุทธธรรม ซึ่งได้แก่ หลักแห่งสติที่ถือเป็นจุดเริ่มต้นการการขับเคลื่อนกระบวนการเรียนรู้หลักไตรสิกขาหลักกัลยาณมิตร หลักพรหมวิหาร 4 หลักอริยสัจ 4 หลักโยนิโสมนสิการ หลักสัทธรรม 3 หลักอิทธิบาท 4 และหลักสัปปุริสธรรม 7 เป็นแนวทางที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนปฏิบัติ กิจกรรมเรียนรู้การเรียนรู้แก้ปัญหาหรือแสวงหาความรู้อย่างเป็นองค์รวม โดยผู้สอนจัดสิ่งแวดล้อม (ปรโตโฆสะ) ที่เป็นกัลยาณมิตร เอื้อในการพัฒนานักเรียนอย่างรอบด้านด้วยวิถีวัฒนธรรมแสวงปัญญา จัดแบ่งขั้นตอนการจัดกระบวนการการเรียนรู้ที่ประกอบด้วย 7 ขั้นตอน คือขั้นที่ 1 ขั้นพัฒนาสติสัมปชัญญะขั้นที่ 2 ขั้นสะท้อนแนวคิดและประสบการณ์ ขั้นที่ 3 ขั้นพัฒนาปัญญาขั้นที่ 4 ขั้นลงมือปฏิบัติอย่างเป็นองค์รวม ขั้นที่ 5 ขั้นปรับแต่งและลงข้อสรุป ขั้นที่ 6 ขั้นตระหนักรู้หลักธรรมสู่การนำไปใช้ และขั้นที่ 7 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และเรียนรู้ร่วมกัน

5. ด้านความเป็นประโยชน์ แนวทางการพัฒนาสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดสิงห์บุรี ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เพราะเกิดประโยชน์ต่อจังหวัดสิงห์บุรี หากมีการไปใช้ โดยนำมาเป็นกรอบในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และกิจกรรมเสริมหลักสูตร เพื่อพัฒนาสติของนักเรียนให้มีความรู้คู่คุณธรรม มีภูมิคุ้มกันและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ

ณัฐสันต์ แก้วโสวัฒน์ (2564, หน้า 1015-1027) ได้ศึกษา การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐานศึกษากรณี: นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบ้านท่าคอยนาง จังหวัดศรีษะเกษ พบว่า กิจกรรมการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐาน: 7 หน่วยการเรียนรู้ 20 กิจกรรมการเรียนรู้ ที่ถูกออกแบบมาจากสภาพปัญหา และสภาพบริบทของพื้นที่จริง จึงสามารถตอบโจทย์และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจริงในพื้นที่วิจัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับคำกล่าวของ Blustein (2013) ที่ว่า สติเป็นกระบวนการปลดปล่อยอย่างมหัศจรรย์ที่สามารถปลดปล่อยความคิดของเราจากการถูกกดดัน อารมณ์ความรู้สึกของร่างกายโดยธรรมชาติของสติจะทำให้สงบเกิดความเข้าใจ จากการรับรู้และการยอมรับ การฝึกสติคือการตั้งใจระวังความคิด อารมณ์และความรู้สึกทางร่างกาย จิตสำนึกของเราจะสามารถระบุปัญหาได้ทันที สติจะระลึกรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้น เช่น ความรู้สึกโกรธ ความกลัว ความเศร้า ฯลฯ สติจะช่วยให้เราตระหนักว่าเรากำลังสัมผัสกับความรู้สึกต่างๆ อย่างต่อเนื่อง และเป็นปัจจุบัน

ดังนั้น แนวทางการพัฒนาสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนจังหวัดสิงห์บุรีเมื่อประเมินแนวทางการพัฒนาสติ ด้านความเป็นไปได้ ด้านความถูกต้อง ด้านความเหมาะสม และด้านความเป็นประโยชน์ อยู่ในระดับมาก และมีความสอดคล้องกับงานวิจัยดังกล่าว ทำให้ได้ข้อค้นพบว่า แนวทางการพัฒนาสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนจังหวัดสิงห์บุรี จะต้องมี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การสำรวจปัจจัย เช่น การเห็นคุณค่าของการมีสติ เพราะเป็นรากฐานสำคัญ การปลูกฝังหลักธรรม เช่นผู้สอนจะต้องมีสังคหวัตถุ 4 ผู้เรียนจะต้องมีอิทธิบาท 4 เพราะเป็นการส่งเสริมในการพัฒนาสติ และการจัดกิจกรรม เช่น ทำให้ดู เพราะเป็นการกระตุ้นเพื่อสร้างความสนใจ เป็นต้น

6. ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 จัดการอบรมบุคลากรทางการศึกษาให้เห็นความสำคัญของการพัฒนาสติ

1.2 จัดทำแผนการพัฒนาสติในทุกองค์กร

1.3 ปลูกฝังการพัฒนาสติตั้งแต่ระดับเยาวชน

1.4 ตั้งศูนย์การเจริญสติเพื่อการศึกษาประจำสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา

1.5 จัดประกวดสถานศึกษาด้านการประยุกต์ใช้สติ

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

2.1 สำหรับบุคลากรทางการศึกษา สามารถนำแนวทางการพัฒนาสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาไปทดลองใช้จริงในโรงเรียนหรือนำไปเผยแผ่ให้กับบุคคลที่สนใจเรื่องการพัฒนาสติ หรือจัดทำคู่มือการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนหรือนำมาใช้ประโยชน์ในด้านการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสติของเยาวชนในสถานศึกษา หรือนำไปสร้างรูปแบบการพัฒนาสติในสถานศึกษา

2.2 สำหรับบุคคลทั่วไป สำหรับบุคคลทั่วไป สามารถนำแนวทางการพัฒนาสติมาปรับประยุกต์ใช้ โดยเริ่มต้นจากการพิจารณากายใจของตนเอง จากนั้นศึกษาแนวทางการพัฒนาสติ

เมื่อเข้าใจและตระหนักถึงคุณประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น จึงนำไปประพฤติ ปฏิบัติในการดำเนินกิจวัตรประจำวัน รวมไปถึงการเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเปลี่ยนไปตามกาลเวลา

3. ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

3.1 ศึกษาแนวทางการพัฒนาสติของนักเรียนระดับประถมศึกษา

3.2 ศึกษารูปแบบการพัฒนาสติของนักเรียน

3.3 ศึกษาเปรียบเทียบการพัฒนาสติของเยาวชนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกับคัมภีร์พระพุทธศาสนามหายาน

3.4 ศึกษาการประยุกต์ใช้สติในการบริหารงาน

3.5 ศึกษาแนวทางการพัฒนาสติขององค์กรหรือหน่วยงานอื่นๆ

7. องค์ความรู้ที่ได้รับ

แนวทางการพัฒนาสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนจังหวัดสิงห์บุรี สามารถนำมาสร้างเป็นองค์ความรู้ที่ได้รับดังนี้

ขั้นที่ 1 การสำรวจปัจจัยที่ส่งเสริมในการพัฒนาสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา หมายถึง การสำรวจปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกก่อน เป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่กระบวนการพัฒนาสติ ปัจจัยภายใน เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวผู้เรียนโดยตรง เริ่มจากใจเห็นคุณค่า เป็นการเห็นคุณค่าของการมีสติ สติปัญญารับไหวเป็นความสามารถทางด้านสติปัญญา ไร้เรื่องรบกวนใจ เป็นการมีสภาพจิตใจที่ปกติ ครอบครัวให้โอกาสเป็นครอบครัวที่ไม่กีดกันด้านการศึกษา ปัจจัยภายนอก เป็นเรื่องที่นอกเหนือจากตัวผู้เรียน เริ่มจากความพร้อมดี เป็นการเตรียมการสอนหากมีจุดเริ่มต้นในการสอนที่ดีย่อมสามารถดึงดูดความสนใจได้ วิธีสอนหลากหลาย เป็นการกำหนดเวลาในสอนมีความเหมาะสมไม่มากหรือน้อยเกินไป เป็นเนื้อหาที่มีความน่าสนใจ เป็นกิจกรรมที่ตอบสนองกับวัยและการวัดประเมินผล เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถที่จะถ่ายทอด เป็นผู้ที่มีการใช้เทคนิควิธีการได้อย่างเหมาะสม สถานที่ผ่อนคลาย เป็นการสร้างบรรยากาศในห้องเรียนและโรงเรียนให้เอื้อต่อการเรียนรู้ มีสื่อ อุปกรณ์ต่างๆ ครบถ้วน นโยบายร่วมกัน เป็นความร่วมมือจากทุกฝ่าย ไม่ว่าจะเพื่อน ตลอดจนถึงความใส่ใจของผู้บริหาร ชุมชน ผู้ปกครอง

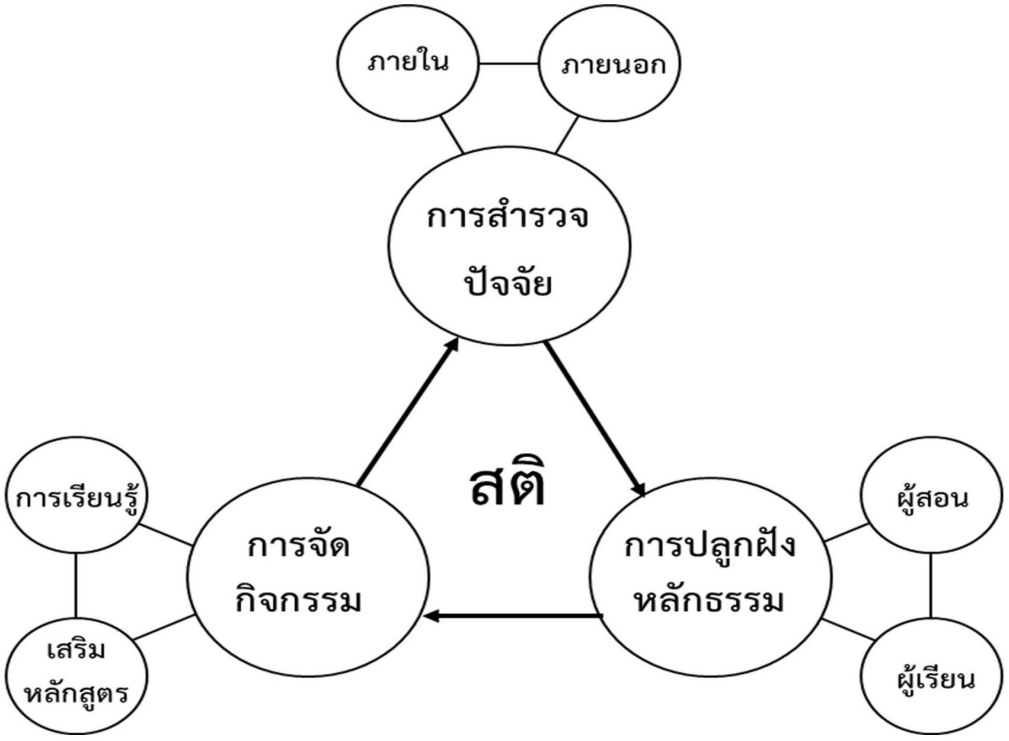
ขั้นที่ 2 การปลูกฝังหลักธรรมที่ส่งเสริมในการพัฒนาสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา หมายถึง การสร้าง การปลูกฝังหลักธรรมให้เกิดมีขึ้นกับผู้สอนและผู้เรียน โดยการชี้คุณของการมีหลักธรรม และชี้โทษหากขาดหลักธรรม สร้างความเข้าใจไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งหลักธรรมไปใช้ในการส่งเสริมทั้งผู้สอน (สังคหวัตถุ 4 ปราศจากอคติ 4 กัลยาณมิตร) และผู้เรียน (อิทธิบาท 4 ขันติโสรัจจะ) เริ่มตั้งแต่ใจ (คิด) กาย (ทำ) วาจา (พูด)

ขั้นที่ 3 การจัดกิจกรรมการพัฒนาสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา หมายถึง เป็นการกระทำที่ผู้สอนจะต้องพยายามให้ผู้เรียนมีสติเกิดขึ้นในระหว่างเรียน และทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้เกิดการระลึกถึงเรื่องราวที่ได้เรียนรู้ ทำให้การเรียนรู้ได้ฝึกปฏิบัติและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยแบ่งเป็น 3

ขั้นตอนย่อย 1) ทำให้ดู (ขั้นนำ) เป็นการกระตุ้นเพื่อสร้างความสนใจ เป็นการระลึกถึงเป้าหมาย หรือชักจูงให้ผู้เรียนดึงข้อมูลที่มีอยู่เดิมออกมา ซึ่งหากผู้เรียนไม่มีข้อมูลเดิม หรือพื้นฐานเดิม ผู้สอนก็จะต้องใช้วิธีการทำให้เห็นอย่างเป็นรูปธรรมมากที่สุด โดยมีหลักธรรมกำกับอยู่ด้วย ขั้นนี้ถือเป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการพัฒนาสติ 2) พูดให้ฟัง (ขั้นสอน) เป็นการสร้างสิ่งเร้าให้เกิดการระลึก เป็นการเลือกใช้วิธีการต่างๆ ในการจัดการเรียนการสอนที่เน้นไปในด้านต่างๆ มี 5 ส่วนด้วยกัน คือ (1) เน้นพัฒนาความรู้ (2) เน้นพัฒนาทักษะหรือกระบวนการ (3) เน้นพัฒนาค่านิยม (4) เน้นลงมือปฏิบัติด้านพลเมืองหรือสังคม และ (5) เน้นพัฒนาผู้เรียนเป็นองค์รวมแบบบูรณาการ ผู้สอนจะต้องเลือกเฟ้นให้เข้ากับบริบท โดยมีหลักธรรมกำกับอยู่ด้วย ถือเป็นกระบวนการสำคัญในการพัฒนาสติให้มีความต่อเนื่อง เพราะหากเลือกวิธีการที่ไม่เหมาะสมย่อมทำให้การพัฒนาสติเกิดปัญหา แต่หากเลือกได้ถูกวิธีก็จะทำให้ผู้เรียนสามารถสร้างองค์ความรู้ใหม่ขึ้นมาได้ และ 3) คิดให้เป็น (ขั้นสรุป) เป็นการใฝ่รู้ใฝ่เรียน เป็นการปรับเปลี่ยนทำความเข้าใจให้ผู้เรียนทุกคนได้รู้ในสิ่งเดียวกัน สามารถที่จะสรุปและทบทวนองค์ความรู้ที่ได้ออกมา โดยมีหลักธรรมกำกับอยู่ด้วย ถือเป็นกระบวนการต่อยอดในการพัฒนาสติ

เมื่อมีการพัฒนาไปตามลำดับขั้นการแสดงออกทางพฤติกรรมหลังจากเรียนรู้ด้วยการพัฒนาสติแล้ว ผู้เรียน สามารถ ทำให้ดู (การทำกายให้สุจริต) พูดให้ฟัง (การทำวาจาให้สุจริต) คิดให้เป็น (การทำใจให้สุจริต) ได้หรือไม่ โดยอาศัยผู้สอนในการสังเกตผู้เรียน หากเป็นไปตามผลดังกล่าวจนนำไปสู่การอยู่เป็น (การใช้ชีวิตในสังคมอย่างเป็นสุข) ถือว่าประสบความสำเร็จ หากไม่เป็นไปตามผลดังกล่าว จะต้องมีการทบทวนในแต่ละลำดับขั้นว่ามีข้อผิดพลาดใดเกิดขึ้น หรือวิธีการบางอย่างอาจไม่เหมาะสมกับผู้เรียนจะต้องมีการปรับเปลี่ยนไปตามบริบทนั้นๆ

จากการศึกษาแนวทางการพัฒนาสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนจังหวัดสิงห์บุรี สามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้ เพราะสติเป็นหลักสำคัญที่สุดในการดำเนินชีวิต หากเป็นบุคลากรทางการศึกษาย่อมสามารถนำไปใช้ได้โดยตรง เนื่องจากในสภาพบริบทการทำงานย่อมมีช่องทางในการดำเนินการตามแนวทางดังกล่าวเพื่อให้เกิดการพัฒนาสติขึ้นในตัวของนักเรียน แต่ภายใต้ข้อจำกัดคือ การจัดกิจกรรม จะต้องศึกษาสภาพปัจจุบัน ความน่าสนใจ ความเป็นประโยชน์ให้รอบด้าน หากเป็นบุคคลทั่วไปจะต้องมีการนำแนวทางดังกล่าวไปปรับประยุกต์ใช้ ไม่ว่าจะพัฒนาสติตนเองหรือผู้อื่นก็ตาม เบื้องต้นจะต้องมีการสำรวจตรวจสอบตนเองถึงความพร้อมในการพัฒนาสติ และปลูกหลักธรรมให้เกิดขึ้นเพื่อเป็นปัจจัยในการสนับสนุนให้สติได้รับการพัฒนา และนำไปสู่การลงมือทำกิจกรรมต่างๆ ที่สอดคล้องกับการดำเนินชีวิต จะเห็นได้จากแผนภาพที่ 1 ดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับ

เอกสารอ้างอิง

กิตติชัย สุธาสิโนบล. (2564). การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียนระดับประถมศึกษาในสังคมไทยยุคปัจจุบัน. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์*, 15(2), 40-53.

ณวรัน เรืองศิริ. (2564). การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐาน ศึกษากรณี: นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสวายพิทยาคม ตำบลสวาย อำเภอปรางค์กู่ จังหวัดศรีสะเกษ. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 9(3), 988-1000.

ณัฐสันต์ แก้วโสวัฒน์. (2564). การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐานศึกษากรณี: นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบ้านท่าคอยนาง จังหวัดศรีษะเกษ. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 9(3), 1015-1027.

ปัญญา ใช้ยางบาง และโรศะนี เวชประพันธ์. (2561). *พระพุทธวจนะ คาถาธรรมบท จากพระไตรปิฎก*. กรุงเทพฯ: พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.

ผดุง จิตเจือจุน. (2562). *สถานการณ์ปัจจุบันของเด็กและเยาวชนไทย น่าวิตกในอนาคตยิ่งน่าเป็นห่วง.* เข้าถึงได้จาก https://www.matichon.co.th/columnists/news_ 1313057

พงศ์สันต์ เกษมพงศ์สัน. (2564). ผลของกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐานเพื่อพัฒนาการบริหารจัดการของสมองขั้นสูงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 9(4), 1472-1484.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ 4*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มาลีวัล เลิศสาครศิริ. (2559). ประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกสมาธิ ต่อพหุปัญญาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 17(13), 44-53.

ศศิวิมล ทองโอฬาร. (2561). *การพัฒนาสติเพื่อสร้างสันติภาพ*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

หวิน จำปานิน. (2561). *กลยุทธ์การพัฒนาสมรรถนะครูเชิงพุทธบูรณาการของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่น เขต 3*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

เอื้อมอร ชลวร. (2554). *การจัดการความรู้เชิงพุทธบูรณาการ*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

Blustein, P. (2013). *Mindfulness Medication*. Retrieved from https://pdfdrive.com

Kabat-Zinn, J. (2001). *Mindfulness Meditation for everyday life*. London: Piatkus Books.

Thompson, C. (2010). *Everyday Mindfulness: A Guide to using mindfulness to improve your wellbeing and reduce stress and anxiety in your life*. Retrieved from https://pdfpro.com/view/everyday-mindfulness-still-mind-319c7e.html