



Journal of
Buddhist Innovation Review



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

กระบวนการพัฒนาสติสำหรับเยาวชน ของโรงเรียนบ้านนายพลโดยพุทธสันติวิธี

The Mindfulness Development Process for Youths of Ban Nai Phol school

By Buddhist Peaceful Means

Research Articles

บทความวิจัย

สรัญญา บุญเต็ม

Saranya Boonterm

พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Doctoral student of Philosophy Program Peace Studies Graduate School

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail : 6401105051@mcu.ac.th.

Article history

Received: June 13, 2024/ Revised: July 11, 2024

Accepted: July 26, 2024 / Available Online: August 5, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาวิเคราะห์บริบท สภาพปัญหา ความจำเป็นต้องการ และแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนตามศาสตร์สมัยใหม่ 2) ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธสันติวิธีที่เอื้อต่อการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนโรงเรียนบ้านนายพล 3) พัฒนาและนำเสนอกระบวนการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนโรงเรียนบ้านนายพลโดยพุทธสันติวิธี เป็นการวิจัยและพัฒนา กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 25 คน ผลการวิจัยพบว่า 1. สภาพปัญหาของของนักเรียนโรงเรียนบ้านนายพลพบว่า นักเรียนมีปัญหาด้าน กายภาพ มีพฤติกรรมก้าวร้าว ขาดความอ่อนน้อมถ่อมตน ด้านพฤติกรรม มีการพูดจาหยาบคาย ขาดวินัยในตนเอง ด้านจิตตภาพ ขาดสติ ด้านปัญญาภาพ ไม่สามารถแก้ปัญหาได้ ใช้อารมณ์และทะเลาะวิวาทในการแก้ปัญหา ซึ่งสาเหตุเกิดจากเยาวชนขาดสติในการดำเนินชีวิต และจากการสัมภาษณ์ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องจากผู้บริหารโรงเรียน ครู และผู้ปกครอง พบว่า จำเป็นต้องมีการแก้ปัญหาดังกล่าว โดยการจัดฝึกอบรมพัฒนาให้นักเรียนมีสติในการดำเนินชีวิตมากขึ้น 2. แนวคิดทฤษฎีตามศาสตร์สมัยใหม่และพุทธสันติวิธีที่นำมาใช้พัฒนาระบบการพัฒนาสติสำหรับเยาวชน พบว่า ทฤษฎีตามศาสตร์สมัยใหม่ ประกอบด้วยแนวคิดจิตปัญญาศึกษา ทฤษฎีการเรียนรู้แบบเชื่อมโยงของธอร์นไดค์ และทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของกลุ่มเกสตัลท์ และทฤษฎีพุทธสันติวิธี ประกอบด้วยหลักธรรมสติปัฏฐาน 4 และหลักกรรมภาวนา 4 3. กระบวนการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนของโรงเรียนบ้านนายพล พบว่า การพัฒนาสติสำหรับเยาวชนโดยการจัดฝึกอบรม ประกอบด้วย 6 โมดูล ได้แก่ 1. สติเชิงรับ 2. สติเชิงรุก 3. ทักษะชีวิต 4. เยาวชนต้นแบบ 5. คุณธรรมพื้นฐาน 6. รู้เหตุรู้ผล และผลการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาสติสำหรับเยาวชน พบว่า เยาวชนมีสติหลังการฝึกอบรม

สูงกว่าก่อนการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และมีความพึงพอใจต่อกระบวนการพัฒนาสติ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ คือ กระบวนการพัฒนาสติสำหรับเยาวชน “SATI-D Model” หรือสติดีโมเดล 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 สร้างสิ่งเร้าจูงใจ (Stimulating Motivation : S) ขั้นที่ 2 ฝึกให้รู้เท่าทัน (Awareness Practice : A) ขั้นที่ 3 ตั้งมั่นใคร่ครวญ (Thinking Intention : T) ขั้นที่ 4 ขวนสรวรรค์ (Idea Design: I) ขั้นที่ 5 หมั่นเพียรพัฒนา (Determined : D) โดยครูผู้สอนในโรงเรียนสามารถ นำกระบวนการพัฒนาสติตามหลักสติโมเดล ไปใช้ในการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเพื่อเสริมสร้างการมีสติรู้เท่าทันในการดำเนินชีวิตได้

คำสำคัญ: กระบวนการพัฒนา; สติ; เยาวชน; การพัฒนาสติเยาวชน; พุทธสันติวิธี

Abstract

The research article consisted of the following objectives: 1. study and analyze the context, problems, needs, and theoretical concepts related to the development of mindfulness for youths according to modern science. 2. study and analyze the principles of Buddhist peace methods that support the development of mindfulness for youths at Ban Nai Phon School. 3) develop and present the process of developing mindfulness for youths at Ban Nai Phol School by Buddhist peace methods. This is a research and development. The sample group is 25 grade 6 students.

The research results are as follows: 1. The problems of students at Ban Nai Phol School are found to be physical problems, aggressive behavior, lack of humility, behavioral problems, rude speech, lack of self-discipline, mental problems, lack of mindfulness, intellectual problems, inability to solve problems, using emotions and quarrels to solve problems, which are caused by youths lacking mindfulness in their lives. From interviews with relevant persons, including school administrators, teachers, and parents, it was found that it is necessary to solve these problems by organizing training to develop students to be more mindful in their lives. 2. The concepts of modern science theories and Buddhist peace methods used to develop the process of developing mindfulness for youths found that the theories according to modern science include the concept of contemplative studies and Thorndike's theory of associative learning, and the social-intellectual learning theory of the Gestalt group and the Buddhist theory of peace, consisting of the principles of the four foundations of mindfulness and the four principles of meditation. 3. The process of developing mindfulness for youth of Ban Nai Phol School found that the development of mindfulness for youth by organizing training consisted of 6 modules: 1. Receptive mindfulness, 2. Active mindfulness, 3. Life skills, 4. Youth role models, 5: Basic morality, 6: Knowing cause and effect. The results of the training to develop mindfulness for youth found that the youth had higher mindfulness after the training than before the training. At a statistical significance level of 0.05 and the overall satisfaction with the mindfulness development process was at the highest level

The knowledge gained from this research is the mindfulness development process for youth, SATI-D Model, with 5 steps: Step 1. Create motivation (Stimulating Motivation: S), Step 2. Practice awareness (A), Step 3. Set intention (Thinking Intention: T), Step 4. Invite creativity (Idea Design: I), Step 5. Determined development

(Determined: D). Teachers in schools can use the mindfulness development process based on the Sati-D Model to organize activities to develop learners to enhance mindfulness in their daily lives.

Keywords: Development process; Mindfulness; Youths; Mindfulness development for youth; Buddhist peaceful Means

บทนำ

การพัฒนามนุษย์มุ่งพัฒนามนุษย์ครบทุกส่วนไม่มีการพัฒนามนุษย์แยกส่วนสอดคล้องกับคำสอนในทางพระพุทธศาสนาที่ถือว่า “มนุษย์เป็นตัวตั้งของการพัฒนา” ดังคำกล่าวที่ว่า “พัฒนาชาติเริ่มต้นที่ประชาชน พัฒนาคนให้เริ่มที่ใจ จะพัฒนาอะไรให้เริ่มที่ตัวเราก่อน” พระพุทธศาสนาจึงเรียกการพัฒนานี้ว่า “ภาวนา” หมายถึง การพัฒนามนุษย์ควรได้รับการพัฒนาให้ครบทั้งสี่ด้าน ประกอบด้วย พัฒนาด้านกายภาพ ธรรมชาติสิ่งแวดล้อม พัฒนาด้านสังคมอยู่ร่วมกันอย่างสันติ พัฒนาด้านจิตใจมีคุณธรรมมีความสุข และพัฒนาด้านสติปัญญาในการแก้ปัญหา โดยมุ่งจิตตภาวนาการพัฒนาทางด้านจิตใจด้วยการมีสุขภาวะทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม โดยสุขภาวะทางใจมีความฉลาดทางอารมณ์อันมีผลให้อยู่ร่วมกันอย่างสันติ ในทางพระพุทธศาสนาสอนเรื่องการพัฒนาจิตใจด้วยกรรมฐาน มุ่งเน้นการพัฒนาด้านจิตใจให้มีความผ่องใสจากภายในเป็นฐานของสันติภาพที่ยั่งยืน ซึ่งสอดคล้องกับธรรมานุญขององค์การยูเนสโกที่ว่า “เนื่องจากสงครามเริ่มต้นที่ใจของคน ดังนั้นปรการแห่งสันติภาพจึงต้องสร้างขึ้นที่ใจของคน” การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์จะต้องอาศัยพระพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์เพราะเปรียบเหมือนคนที่มีดวงตาสองข้างโดยดวงหนึ่งเป็นความรู้ด้านศาสนา ถือว่าเป็นตัวรู้ อีกดวงหนึ่งเป็นความรู้ด้านวิทยาศาสตร์ถือว่าเป็นตัวแรง จะนำไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551 (ฉบับปรับปรุง 2560) มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย คุณธรรม ความรู้ และมีจิตสำนึกความเป็นพลเมืองไทยและพลเมืองโลก ยึดมั่นในระบบการปกครองตามระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นพระประมุข มีความรู้พื้นฐานด้านทักษะ รวมทั้งมีเจตคติที่ดีต่อการศึกษา และการประกอบอาชีพ นอกจากนั้นหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ยังมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ บนหลักพื้นฐานความเชื่อว่านักเรียนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ ซึ่งตรงกับจุดมุ่งหมายของการจัดการศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติมฉบับที่ 2 พ.ศ. 2545 มาตราที่ 6 และ 7 ซึ่งบัญญัติไว้ดังนี้ "การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งด้านความรู้ ร่างกาย จิตใจ สติ ปัญญา และคุณธรรม สามารถอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข"

กระบวนการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐานถือว่ามีความสำคัญกับเยาวชน โดยกรณีตัวอย่างบุคคลที่ขาดสติในสังคม สติไม่กลับมาโลกาจะวินาศ สติจะเป็นภูมิคุ้มกันให้รู้เท่าทันตนเอง ควบคุมตนเอง โดยยกกรณีเวียดนามมีการลงทุนในการศึกษาตั้งแต่ท่านโฮจิมิน ทำให้เวียดนามประสบความสำเร็จทางการศึกษาและมีการพัฒนาเวียดนามอย่างสุดยอด โลกมีการเปลี่ยนแปลงผู้นำมีความโลภ อากาศเปลี่ยนแปลง เราจึงต้องลงทุนด้านการศึกษา การศึกษามี 2 ระบบ ประกอบด้วย 1.การศึกษาภายนอก เป็นการศึกษาแสวงหากินกามเกียรติ เลี้ยง

ร่างกาย 2. การศึกษาภายใน เป็นการเพื่ารู้เท่าทันอารมณ์และชีวิตตนเอง โดยมุ่งพัฒนาวิชาชีวิต วิชาที่ทำให้มนุษย์มีความฉลาดทางอารมณ์ คือ การพัฒนาสติ ที่ผ่านมามีเยาวชนมุ่งเรียนรู้แต่เฉพาะความรู้ แต่เราขาดตัวรู้ ความรู้มุ่งแสวงหาเลี้ยงภายนอก ส่วนตัวรู้มุ่งแสวงหาเลี้ยงภายใน ปัจจุบันมีคนมีความรู้มากมาย แต่เราขาดตัวรู้ อันหมายถึง สติสมาธิเป็นฐาน เด็กเยาวชนจะต้องมีตัวรู้ เพราะนักการศึกษาญี่ปุ่น กล่าวว่ากว่าจะถึงอนุบาลก็สายไปเสียแล้ว

สติ (Mindfulness) เป็นตัวสร้างกำแพงป้องกันกิเลส (Delusion) รักษาจิต (Mind) สอดรับกับ จตุสดมภ์ทางการศึกษาของยูเนสโกว่า เรียนรู้ที่จะเป็นมนุษย์ได้สมบูรณ์ จึงต้องเริ่มจากตัวรู้มากกว่าความรู้ สติ และสมาธิจับมือกันจึงพัฒนาไปสู่ปัญญา จะนำไปสู่การนวัตกรรมใหม่ๆ สติจึงเป็น 2 มิติ ประกอบด้วย สติเชิงรับ คือ การยืนเดินนั่งนอนนิ่งๆ สงบ กับ สติเชิงรุก คือ การเคลื่อนไหว สติกับการเคลื่อนไหวในการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิต เหมือนน้ำตกลงมาในเขื่อนสามารถผลิตกระแสไฟฟ้าออกมาได้ สติสมาธิทำให้จิตมีความสงบเยาวชนมีความนุ่มนวล จึงมีวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมให้เกิด 5 ประการคือ สติ เมตตา สุจริต เคารพ สัจจะ ให้เกิดความเหมาะสมกับเด็กแต่ละช่วงชั้น จะต้องมีการวางวิสัยทัศน์แต่ละหน่วยการเรียนรู้ทำให้ผู้วิจัยเห็นความสำคัญในการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนของโรงเรียนบ้านนายผล (แม่ันสุวรรณอุปถัมภ์) สำนักงานเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร จากการลงพื้นที่สัมภาษณ์และสนทนากับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและมีส่วนได้เสีย ผู้วิจัยพบว่ามีสภาพปัญหาทั้งภายนอกและภายใน ประกอบด้วย 1. ปัญหาความสัมพันธ์ภายในครอบครัวหย่าร้าง ทะเลาะวิวาท ความรุนแรงในครอบครัว จนทำให้เด็กไม่อยากเรียนหนังสือ 2. ปัญหาการเลี้ยงดู ผู้ปกครองไม่มีเวลาในการดูแลเอาใจใส่ในนักเรียน 3. ผู้ปกครองย้ายที่ทำงานบ่อย ทำให้นักเรียนต้องย้ายโรงเรียนติดตามผู้ปกครอง ทำให้การเรียนขาดความต่อเนื่อง ส่งผลให้นักเรียนเรียนตามเพื่อนไม่ทันและปัญหาการขาดเรียนบ่อยก็ตามมา ทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนลดลง 4. ความแตกต่างทางเชื้อชาติ ภาษา หรือวัฒนธรรม 5. ความยากจนและด้อยโอกาสทางการศึกษาซึ่งเกิดจากสาเหตุ อันประกอบด้วย 1. ด้านกายภาพ เยาวชนมีพฤติกรรมก้าวร้าวขาดความอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่กล้าแสดงออก 2. ด้านพฤติกรรม เยาวชนมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมีการพูดจาหยาบคาย ขาดวินัยในตนเอง 3. ด้านจิตตภาพ เยาวชนมีจิตใจที่ขาดสติสมาธิ ใช้เครื่องมือสื่อสารในเวลาเรียน มีสมาธิสั้น 4. ด้านปัญญาภาพ เยาวชนไม่สามารถแก้ปัญหาได้ แต่ใช้อารมณ์และการทะเลาะวิวาทในการแก้ปัญหา จึงต้องพัฒนาสติเป็นฐาน

จากสภาพบริบทและสภาพปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงทำวิจัยเรื่อง “กระบวนการพัฒนาสติสำหรับเยาวชน ของโรงเรียนบ้านนายผลโดยพุทธสันติวิธี” ซึ่งผู้วิจัยมุ่งศึกษาวิเคราะห์บริบท สภาพปัญหา ความจำเป็นต้องการ และแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนตามศาสตร์สมัยใหม่ ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธสันติวิธีที่เอื้อต่อการพัฒนาสติสำหรับเยาวชน และพัฒนาพร้อมนำเสนอกระบวนการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนของโรงเรียนบ้านนายผลโดยพุทธสันติวิธี เพื่อพัฒนาสติสำหรับเยาวชนให้รู้ ตื่น และเบิกบาน ซึ่งเยาวชนจะเป็นอนาคตของชาติบ้านเมืองนำไปสู่สันติสุขต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาวิเคราะห์บริบท สภาพปัญหา ความจำเป็น ความต้องการ และแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนตามศาสตร์สมัยใหม่
2. เพื่อศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธสันติวิธีที่เอื้อต่อการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนโรงเรียนบ้านนายผล

3. เพื่อพัฒนาและนำเสนอกระบวนการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนโรงเรียนบ้านนายผลโดยพุทธสันติวิธี

วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาจากเอกสาร (Documentary Study)

ผู้วิจัยศึกษา หนังสือ ตำรา บทความวิชาการ งานวิจัย พระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลีและฉบับภาษาไทยของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยโดย

- 1) ศึกษาศึกษาวิเคราะห์บริบท สภาพปัญหา ความจำเป็น ความต้องการ และแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนตามศาสตร์สมัยใหม่
- 2) ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธสันติวิธีที่เอื้อต่อการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนโรงเรียนบ้านนายผล
- 3) ศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนโรงเรียนบ้านนายผลโดยพุทธสันติวิธี

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาภาคสนาม (Field Study)

ผู้วิจัยศึกษาภาคสนามโดยการลงพื้นที่วิจัย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ การสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสนทนากลุ่มย่อย การสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เพื่อศึกษาบริบท สภาพปัญหา ความต้องการ ความจำเป็น ในการพัฒนาสติสำหรับเยาวชน ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูล นำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ และบูรณาการข้อมูลที่ได้จากการการศึกษาจากเอกสาร และการศึกษาภาคสนาม นำมาสร้างเครื่องมือวิจัยคือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก

ขั้นตอนที่ 3 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Information)

- 1) ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 25 รูป/คน แบ่งออกเป็น 5 ด้าน ประกอบด้วย 1.ด้านพระพุทธศาสนาและพุทธสันติวิธี 2.ด้านวิทยาการกระบวนการฝึกอบรม 3. ด้านผู้บริหาร ครู ผู้ปกครอง 4. ด้านนักออกแบบกระบวนการการเรียนรู้ 5. ด้านเยาวชนและผู้เรียนรู้
- 2) ผู้วิจัยจัดสัมมนาวิชาการ (เวทีสันติสนทนา) โดยเชิญผู้เชี่ยวชาญในด้านพระพุทธศาสนา ด้านการพัฒนาสติสำหรับเยาวชน และด้านหลักสูตร จำนวน 5 รูป/คน มาเป็นวิทยากร ถ่ายทอดความรู้

ขั้นตอนที่ 4 เครื่องมือและวิธีการที่ใช้ในการศึกษา

ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการวิจัยได้แก่

- 1) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) เพื่อศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยที่เป็นปัญหาและปัจจัยที่ส่งผลสำเร็จของกระบวนการพัฒนา
- 2) การจัดสัมมนาวิชาการ (academic seminar) เพื่อระดมความคิดจากผู้เชี่ยวชาญ ด้านพระพุทธศาสนา ด้านการพัฒนาสติสำหรับเยาวชน และด้านหลักสูตร

ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาด้านเอกสาร การลงพื้นที่วิจัย การสัมภาษณ์เชิงลึก การจัดสัมมนาวิชาการ แล้วนำมาวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (content analysis) เพื่อออกแบบกระบวนการในการพัฒนากลุ่มเป้าหมาย การยกร่างกระบวนการพัฒนาสติสำหรับเยาวชน ภายใต้กรอบแนวคิดบูรณาการกระบวนการพัฒนาสติสำหรับเยาวชน ตามศาสตร์สมัยใหม่กับหลักพุทธสันติวิธี มีองค์ประกอบที่สำคัญคือ แนวคิดพื้นฐานหลักการ จุดมุ่งหมาย เนื้อหาสาระของหลักสูตร ขั้นตอนการพัฒนา และการประเมินผล

3) การสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus group Discussion) ผู้วิจัยนำร่างกระบวนการพัฒนาสติสำหรับเยาวชน ของโรงเรียนบ้านนายผลโดยพุทธสันติวิธี เสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 12 รูป/คน โดยการจัดประชุมสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group) เมื่อวันที่ 17 ธันวาคม 2567 เพื่อให้ผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญให้ข้อคิดเห็นและคำแนะนำ และรับรองผลกระบวนการดังกล่าว ผู้วิจัยสรุปประเด็นหลักที่เป็นข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาเป็นกระบวนการพัฒนาสติสำหรับเยาวชน ของโรงเรียนบ้านนายผลโดยพุทธสันติวิธี ที่สามารถนำไปใช้ฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการพัฒนาศติสำหรับเยาวชนในสถานการณ์จริงได้

4) การพัฒนากลุ่มเป้าหมาย/การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 25 ราย เพื่อเข้าร่วมการพัฒนาและฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักสูตร “กระบวนการพัฒนาสติสำหรับเยาวชน ของโรงเรียนบ้านนายผลโดยพุทธสันติวิธี” วันที่ 9-11 เดือนมกราคม พ.ศ. 2567 เวลา 8.30–17.30 น. ณ ห้องประชุม โรงเรียนบ้านนายผล (แม่ในสุวรรณอุปถัมภ์) สำนักงานเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร รายละเอียดโครงสร้างกิจกรรมการฝึกอบรม มีดังนี้ Module 1 รู้ทันกาย เคลื่อนไหว Module 2 รู้แห่งสติ Module 3 ตามหาความดี Module 4 เยาวชนต้นแบบ Module 5 คุณธรรมพื้นฐานของเยาวชน Module 6 รู้เหตุ รู้ผล กระบวนการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนของโรงเรียนบ้านนายผลโดยพุทธสันติวิธี ดำเนินการโดยใช้กระบวนการพัฒนา “สติดี (SATI-D)” รายละเอียดของแต่ละขั้นตอนกระบวนการ มีดังนี้ ขั้นที่ 1 สร้างสิ่งเร้าจูงใจ ขั้นที่ 2 ฝึกให้รู้เท่าทัน ขั้นที่ 3 ตั้งมั่นใคร่ครวญ ขั้นที่ 4 ขวนสร้างสรรค์ ขั้นที่ 5 หมั่นเพียรพัฒนา

ขั้นตอนที่ 5 การรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์เชิงลึก สันติสนทนาวิชาการ การอบรมเชิงปฏิบัติการ จัดเก็บข้อมูลผ่านเครื่องบันทึกเสียง ภาพถ่าย ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ และนำข้อมูลที่ได้อาวิเคราะห์ สังเคราะห์ เพื่อออกแบบหลักสูตรและประเมินผล กระบวนการพัฒนาสติสำหรับเยาวชน ของโรงเรียนบ้านนายผลโดยพุทธสันติวิธี

ขั้นตอนที่ 6 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ที่ได้จากหนังสือ ตำรา เอกสารทางวิชาการ วารสาร บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เนื้อหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต คำแนะนำจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และจากการดำเนินการตามกระบวนการพัฒนา โดยการจัดหมวดหมู่ข้อมูล คัดแยกข้อมูลที่สอดคล้อง ลดทอนข้อมูลที่ซ้ำซ้อน และจัดทำข้อมูลสรุป เกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาสติสำหรับเยาวชน ของโรงเรียนบ้านนายผลโดยพุทธสันติวิธี

ขั้นตอนที่ 7 สรุปผลการศึกษาวิจัย และ การนำเสนอผลการศึกษาวิจัย

แนวทางการวัดและประเมินผลของกระบวนการพัฒนาสติของเยาวชน เน้นการประเมินผู้เรียนตามสภาพจริง (Authentic Assessment) โดยใช้เครื่องมือและวิธีการที่หลากหลาย ดังนี้ 1. ประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยการสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมพัฒนาสติ โดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ 2. ผู้เรียนประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง โดยบอกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปฏิบัติกิจกรรมพัฒนาสติ โดยใช้แบบบันทึกสะท้อนสถานะตนเองหลังจากการปฏิบัติกิจกรรม 3. ประเมินกระบวนการจัดกิจกรรมพัฒนาสติผู้เรียน

โดยใช้แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อกระบวนการจัดกิจกรรมพัฒนาสติของผู้เรียน สรุปผลการวิจัยเชิงปริมาณโดยแสดงเป็นค่าเฉลี่ย ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา การนำเสนอผลการศึกษาเป็นองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยในรูปแบบโมเดล

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องกระบวนการพัฒนาสติสำหรับเยาวชน ของโรงเรียนบ้านนายผลโดยพุทธสันติวิธี มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) ศึกษาสภาพปัญหา ความต้องการ ความจำเป็น และแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนตามศาสตร์สมัยใหม่ 2) ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธสันติวิธีที่เอื้อต่อการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนโรงเรียนบ้านนายผล 3) ศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนโรงเรียนบ้านนายผลโดยพุทธสันติวิธี ผลการวิจัยพบว่า

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1

บริบท สภาพปัญหา ความต้องการ ความจำเป็น ในการพัฒนา โรงเรียนบ้านนายผลเป็นสถานศึกษาที่มีจุดแข็งที่ทำให้การดำเนินงานประสบผลสำเร็จโดยผู้บริหารมีภาวะผู้นำ มีการกระจายอำนาจในการบริหารงานอย่างเป็นระบบ โรงเรียนใช้ระบบการบริหารงานโดยวงจรคุณภาพ PDCA ครูและบุคลากรมีความรู้ ความสามารถ ได้รับการยอมรับจากผู้เกี่ยวข้อง ครูและบุคลากร มีความสามัคคี ทำงานเป็นทีมได้อย่างมีคุณภาพ นักเรียนมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี กล้าแสดงออก และมีมนุษยสัมพันธ์ นักเรียนได้รับการส่งเสริมศักยภาพในทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้ แต่มีจุดอ่อนที่อาจส่งผลเสียต่อการดำเนินงาน คือ โรงเรียนมีพื้นที่จำกัด ไม่สามารถจัดแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย ขาดครูในบางสาขาวิชา ครูมีภาระงานหลายด้านจากงานนโยบายส่งผลต่อเวลาในการจัดการเรียนการสอนของนักเรียน นักเรียนบางส่วนขาดการดูแลเอาใจใส่จากผู้ปกครองทำให้เกิดปัญหาในด้านพฤติกรรมและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นักเรียนบางส่วนมีปัญหาด้านการเรียนรู้ แต่ผู้ปกครองไม่นำไปรักษาเพื่อแก้ไข นักเรียนบางส่วนมีปัญหาด้านการอ่าน ทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ไม่เป็นที่น่าพอใจ แต่จุดอ่อนดังกล่าวก็จัดเป็นโอกาสที่เอื้ออำนวยต่อการดำเนินงานให้ประสบผลสำเร็จ ประกอบด้วยหน่วยงานภาครัฐให้การสนับสนุนด้านงบประมาณการจัดการเรียนการสอน นโยบายของหน่วยงานต้นสังกัดให้ความสำคัญกับการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคนให้มีคุณภาพ คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน คณะกรรมการเครือข่ายผู้ปกครอง ภูมิปัญญาท้องถิ่น และชุมชนให้ความร่วมมือในการพัฒนาการศึกษาเป็นอย่างดี ผู้มีจิตศรัทธาและหน่วยงานต่าง ๆ ให้การสนับสนุนด้านทุนการศึกษา ช่วยเหลือนักเรียนที่ขาดแคลน อย่างไรก็ตามจากการวิเคราะห์สภาพบริบทของโรงเรียนก็จะพบว่ามีปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอกที่เป็นภัยคุกคามหรือข้อจำกัดที่ทำให้การดำเนินงานไม่ประสบผลสำเร็จ ประกอบด้วยผู้ปกครองบางส่วนไม่มีเวลาในการดูแลเอาใจใส่นักเรียนในเรื่องการเรียนการสอน และพฤติกรรม ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาไม่สูง (ระดับประถมศึกษา-มัธยมศึกษาตอนต้น) ซึ่งไม่สามารถช่วยเหลือนักเรียนด้านการเรียนได้เท่าที่ควร ผู้ปกครองส่วนใหญ่ย้ายถิ่นฐานบ่อย ทำให้นักเรียนต้องย้ายโรงเรียนตามผู้ปกครอง ทำให้การเรียนขาดความต่อเนื่อง ส่งผลให้นักเรียนเรียนตามเพื่อนได้ไม่ทัน ทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนลดลง การติดต่อสื่อสารระหว่างหน่วยงานต้นสังกัดกับโรงเรียนมีความล่าช้า งานนโยบายมีปริมาณมาก ส่งผลต่อการจัดการเรียนการสอน ปัญหาของของนักเรียนโรงเรียนบ้านนายผลประกอบด้วยปัญหาหลัก ดังนี้ 1. ปัญหาด้านกายภาพ เยาวชนมีพฤติกรรมก้าวร้าว ขาดความอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่กล้าแสดงออก สาเหตุมาจากขาดการพัฒนาด้านจิตใจและด้านกายภาพที่ชัดเจน

2. ปัญหาด้านพฤติกรรม เยาวชนมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมีการพูดจาหยาบคาย ขาดวินัยในตนเอง สาเหตุมาจากขาดการพัฒนาด้านการสื่อสารที่ดี 3. ด้านจิตตภาพ เยาวชนมีจิตใจที่ขาดสติสมาธิ ใช้เครื่องมือสื่อสารในเวลาเรียน มีสมาธิสั้น สาเหตุมาจากขาดการพัฒนาทางด้านสติสมาธิอย่างจริงจัง พร้อมไม่เคารพกติกา 4. ปัญหาด้านปัญญาภาพ เยาวชนไม่สามารถแก้ปัญหาได้ แต่ใช้อารมณ์และการทะเลาะวิวาทในการแก้ปัญหา สาเหตุมาจากขาดการคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ ซึ่งประเด็นปัญหาดังกล่าวจากผลการสัมภาษณ์บุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องพบว่า ผู้บริหารโรงเรียน ครู และผู้ปกครอง เห็นว่าควรจำเป็นต้องมีการแก้ปัญหาดังกล่าว ที่เกิดขึ้น โดยการจัดฝึกอบรมการพัฒนาให้ผู้เรียนมีสติในการดำเนินชีวิตมากขึ้น

2) แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาสติตามศาสตร์สมัยใหม่ แนวคิดทฤษฎีศาสตร์สมัยใหม่ร่วมสมัยที่นำมาใช้ในการพัฒนากระบวนการพัฒนาสติตามศาสตร์สมัยใหม่ ได้แก่ 1. แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เป็นแนวคิดที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาผู้เรียนเพื่อให้เกิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงจากภายใน ผ่านองค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่ การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ปฏิบัติ การฟังอย่างลึกซึ้ง การใคร่ครวญประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ และการสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การเปลี่ยนแปลง โดยมีกระบวนการเป็นผู้เอื้ออำนวยให้เกิดการเรียนรู้อย่างเป็นกัลยาณมิตร 2. ทฤษฎีการเรียนรู้แบบเชื่อมโยงของ Thorndike เป็นแนวคิดที่ให้ความสำคัญกับการเรียนรู้เกิดจากการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง เน้นการเตรียมความพร้อมของผู้เรียนทั้งกายและจิตใจก่อนการเรียนรู้สิ่งใหม่หรือเนื้อหาอื่น ๆ ถ้าหากผู้เรียนมีความพึงพอใจจะพร้อมสำหรับการเรียนรู้สิ่งนั้น ๆ 3. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาของกลุ่มเกสตัลท์ เป็นแนวคิดที่ให้ความสำคัญกระบวนการทางความคิด เพราะมีความเชื่อว่าการเรียนรู้เกิดจากการรับรู้ (perception) กับการหยั่งเห็น (insight) และประสบการณ์เดิมของผู้เรียนมีอิทธิพลต่อการรับรู้ของบุคคล

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 หลักพุทธสันติวิธีที่เอื้อต่อกระบวนการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนของโรงเรียนบ้านนายผล ประกอบด้วย หลักสติปัฏฐาน 4 และภาวนา 4

หลักสติปัฏฐาน 4 Four Foundations of Mindfulness ได้แก่ เป็นแนวคิดที่เน้นส่งเสริมการพัฒนาผู้เรียนให้มีสติระลึกรู้เท่าทันปัจจุบันในอาการที่เกิดขึ้นหรือผัสสะที่เข้ามากระทบในทวารทั้ง 6 ของตนเอง โดยการใช้สติพิจารณารู้เท่าทันพฤติกรรมทางกาย การรู้เท่าทันความสุข ความทุกข์หรือภาวะเฉยๆ การรู้เท่าทันต่อความคิดถึงสิ่งต่าง ๆ การรู้เท่าทันต่อธรรมชาติความจริงที่เกิดขึ้นตามหลักความเป็นจริงแห่งเหตุและผลของอริยสัจ 4 สามารถใช้สตินำไปสู่การแก้ปัญหาได้อย่างมีปัญญา (Thai Tripitaka , 1992:19/753/183)

หลักภาวนา 4 Bhāvanā 4 cultivation เป็นหลักธรรมที่เน้นการพัฒนาหรือการทำให้ชีวิตดีขึ้นทั้งสี่ด้านประกอบที่สำคัญ ได้แก่ การพัฒนาตนเองให้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับสิ่งแวดล้อมทางด้านกายภาพหรือวัตถุและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข การพัฒนาจิตให้มีความตั้งมั่น จิตไม่ฟุ้งซ่านมีใจจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำ และการพัฒนาความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องตามหลักเหตุและผล (Thai Tripitaka, 1996:12/368/404)

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3

1) นำเสนอองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยเรื่องกระบวนการพัฒนาสติสำหรับเยาวชน ของโรงเรียนบ้านนายผลโดยพุทธสันติวิธี องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย ได้แก่ SATI-D Model ประกอบด้วย

1. สติเชิงรับ 2. สติเชิงรุก 3. ทักขะชีวิต 4. เยาวชนต้นแบบ 5. คุณธรรมพื้นฐานของเยาวชน 6. รู้เหตุ รู้ผล 5 ขั้นตอน ประกอบด้วย ขั้นที่ 1 สร้างสิ่งเร้าจูงใจ (Stimulating Motivation : S) ขั้นที่ 2 ฝึกให้รู้เท่าทัน (Awareness Practice : A) ขั้นที่ 3 ตั้งมั่นใคร่ครวญ (Thinking Intention : T) ขั้นที่ 4 ขวนสร้างสรรค์ (Idea Design: I) และขั้นที่ 5 หมั่นเพียรพัฒนา (Determined : D)

2) ผลการประเมินสติของเยาวชน พบว่า เยาวชนที่เป็นกลุ่มเป้าหมายมีสติ หลังการฝึกอบรม สูงกว่าก่อนการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3) ผลการประเมินความพึงพอใจของเยาวชนกลุ่มเป้าหมาย ที่มีต่อกระบวนการพัฒนาสติ สำหรับเยาวชน ของโรงเรียนบ้านนายผลโดยพุทธสันติวิธี พบว่า เยาวชนที่เป็นกลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด

4) ผลการสะท้อนสถานะตนเองหลังจากการฝึกอบรมของเยาวชนกลุ่มเป้าหมาย พบว่า เยาวชนมีทัศนคติที่ดีต่อการฝึกสนุก มีความสุข สนุก กิจกรรมช่วยพัฒนาสติและสมาธิของเยาวชนได้ และสามารถนำสิ่งที่ได้จากกิจกรรมฝึกสติไปใช้ในการพัฒนาสติในกิจวัตรประจำวันหรือในชีวิตจริงได้

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย



องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย SATI-S Model : ที่มารูปแบบโมเดลผู้วิจัย

อภิปรายผลการวิจัย

อภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1

1) บริบท สภาพปัญหาความต้องการจำเป็น ด้านการพัฒนาสติสำหรับเยาวชน

บริบท สภาพปัญหา และความต้องการจำเป็นด้านการพัฒนาสติสำหรับเยาวชน สรุปได้เป็น 4 ประการดังนี้ 1) ด้านกายภาพ เยาวชนมีพฤติกรรมก้าวร้าว ขาดความอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่กล้าแสดงออก 2) ด้านพฤติกรรม เยาวชนมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีการพูดจาหยาบคาย ขาดวินัยในตนเอง 3) ด้านจิตตภาพ เยาวชนมีจิตใจที่ขาดสติสมาธิ ใช้เครื่องมือสื่อสารในเวลาเรียน และมีสมาธิสั้น 4. ด้านปัญญาภาพ เยาวชนไม่สามารถแก้ปัญหาได้ แต่ใช้อารมณ์และการทะเลาะวิวาท สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Nuttasan Kaewsawatana and Phramaha Hansa Dhammaso ที่ศึกษากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐานของนักเรียนชั้นประถมศึกษา

ตอนปลายโรงเรียนบ้านท่าคอยนาง จังหวัดศรีสะเกษ โดยใช้กระบวนการวิจัยและพัฒนาในขั้นที่ 1 การลงพื้นที่เพื่อศึกษาและสำรวจความต้องการที่แท้จริง สภาพปัญหา และสภาพบริบทของนักเรียนโรงเรียนบ้านท่าคอยนาง ด้วยการสัมภาษณ์บุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องประกอบด้วยกลุ่มผู้บริหาร ครู ผู้ปกครอง และการศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐานจากเอกสารและงานวิจัย (Journal of MCU Peace Studies. 2021, 9(3); 988-1000) จากนั้นจึงนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยวิธีการ SWOT Analysis เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงประเด็นและมีความถูกต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย เช่นเดียวกับการวิจัยของกับ Kittichai Suthasinobon ที่ได้ศึกษาการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เป็นการวิจัยและพัฒนาที่เริ่มจากขั้นตอน การศึกษาข้อมูลพื้นฐานสำคัญและความต้องการเกี่ยวกับการพัฒนาสติของผู้เรียน โดยศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาสติของผู้เรียนในสถานศึกษา (Journal of Valaya Alongkorn Rajabhat University Under Royal Patronage, 2001. 15 (2); 40-53) จากนั้นจึงนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อใช้เป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้เพื่อให้มีความเหมาะสมกับผู้เรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ต่อไป

2) แนวคิดทฤษฎีกระบวนการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนของโรงเรียนบ้านนายผล ตามศาสตร์สมัยใหม่

จากการที่ได้เก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐานสำคัญจากแหล่งต่าง ๆ ได้แก่ เอกสาร หนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงการสัมภาษณ์ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องผู้บริหารโรงเรียน ครู ผู้ปกครอง และผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับบริบท สภาพปัญหา ความจำเป็นต้องการ และแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนตามศาสตร์สมัยใหม่ ทั้งนี้จากการสังเคราะห์ข้อมูลพบว่า การศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับบริบท สภาพปัญหา ความต้องการจำเป็น รวมถึงแนวคิดทฤษฎีการพัฒนาสติตามศาสตร์สมัยใหม่ เป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากจะเป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อนำมาใช้เป็นกรอบแนวทางสำคัญที่จะนำไปใช้ในการออกแบบและพัฒนากระบวนการสติสำหรับเยาวชนที่มีความสอดคล้องและเหมาะสมกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมายได้อย่างแท้จริง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Nuttasan Kaewsawatana and Phramaha Hansa Dhammhaso ที่ศึกษากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐานของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบ้านท่าคอยนาง จังหวัดศรีสะเกษ โดยใช้กระบวนการวิจัยและพัฒนาในขั้นที่ 1 การลงพื้นที่เพื่อศึกษาและสำรวจความต้องการที่แท้จริง สภาพปัญหา และสภาพบริบทของนักเรียนโรงเรียนบ้านท่าคอยนาง ด้วยการสัมภาษณ์บุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องประกอบด้วยกลุ่มผู้บริหาร ครู ผู้ปกครอง และการศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐานจากเอกสารและงานวิจัย (Journal of MCU Peace Studies. 2021, 9(3); 988-1000) จากนั้นจึงนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยวิธีการ SWOT Analysis เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงประเด็นและมีความถูกต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย เช่นเดียวกับการวิจัยของกับ Kittichai Suthasinobon ที่ได้ศึกษาการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เป็นการวิจัยและพัฒนาที่เริ่มจากขั้นตอน การศึกษาข้อมูลพื้นฐานสำคัญและความต้องการเกี่ยวกับการพัฒนาสติของผู้เรียน โดยศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึง

การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาสติของผู้เรียนในสถานศึกษา (Journal of Valaya Alongkorn Rajabhat University Under Royal Patronage, 2001. 15 (2); 40-53) จากนั้นจึงนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อใช้เป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้เพื่อให้มีความเหมาะสมกับผู้เรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ต่อไป สอดคล้องกับผลการวิจัยที่ผ่านมา

อภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2

ผลการวิจัยพบว่าหลักพุทธธรรมที่เอื้อต่อการพัฒนาสติสำหรับเยาวชน ของโรงเรียนบ้านนายผล ประกอบด้วย

หลักสติปัฏฐาน 4 เป็นเครื่องช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิต ทำงานอย่างมีความสุขและสามารถแก้ไขปัญหาได้ เพราะว่า สติคือการรู้อารมณ์ เมื่อบุคคลมีสติรู้อารมณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาสู่จิต อารมณ์นั้นจะ ไม่สามารถครอบงำจิตของเราได้ แต่เราต้องมีสติอย่างเนื่อง ๆ สติสามารถฝึกให้มีได้ แต่ไม่สามารถสั่งให้เกิดขึ้นได้ สติเกิดจากการฝึกระลึกอารมณ์บ่อย ๆ จนจิตจดจำสภาวะธรรม เช่น ความรัก ความโกรธ ความโลภ ความหลง เนื่องจากธรรมชาติของจิตมีการจดจำสภาวะต่าง ๆ เหล่านี้จากการฝึกระลึกอารมณ์ต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง ทันทีที่สภาวะธรรมต่าง ๆ เกิดขึ้นเมื่อเราฝึกสติไว้ดีแล้ว สติจะรู้ทัน ทำให้อารมณ์ต่าง ๆ ดับลงหรือถูกตัดขาดออกเป็นช่วง ๆ ทำให้ความทุกข์ขาดออกเป็นช่วง ๆ ยังมีสติต่อเนื่อง ความทุกข์ยิ่งสั้นลง มีความสุขแทรกเป็นระยะ ๆ เพราะความโลภ โกรธ หลง ถูกสติรู้เป็นระยะ ๆ ถ้าเรารู้ได้เร็วขึ้นและต่อเนื่อง ความทุกข์ก็จะหายไป มนุษย์ที่มีสติจึงมีความสุขและกระทำการสิ่งที่ดีถูกต้อง นอกจากนี้ Yongyut Wongpiromsant ได้กล่าวถึงเหตุผลและความสำคัญของการนำสติปัฏฐาน 4 มาใช้ในการพัฒนาชีวิตจะส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางบวกมากขึ้น หากบุคคลนั้นฝึกสติเป็นประจำสม่ำเสมอทุกวัน เช่น มีสติอยู่กับงานที่ทำได้ตลอดทั้งวัน การนั่งสมาธิวันละ 10-30 นาทีทุกวัน เป็นต้น จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคล คือ 1) ควบคุมการทำงานของร่างกายส่วนต่าง ๆ ได้ดีขึ้น 2) มองส่วนต่าง ๆ สามารถติดต่อสื่อสารกันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น 3) ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น และแสดงออกอย่างระมัดระวังมากขึ้น 4) มีความยืดหยุ่นมากขึ้น ทั้งในมุมมองต่อโลกและการดำเนินชีวิต 5) เห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น 6) ตระหนักรู้ตัวเองและสามารถพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น 7) ควบคุมความกลัวได้ดี ทำให้มีความกล้ามากขึ้น 8) มีสหสัญญาหรือสัมผัสที่ 6 หรือความสามารถในการหยั่งรู้โดยสัญชาตญาณหรือประสบการณ์ความเชี่ยวชาญที่สะสมไว้ 9) มีคุณธรรม และ 10) มีความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น (Creating happiness with mindfulness in organizations (Mindfulness in Organization, 2014, pp. 8-9) จะเห็นได้ว่าการพัฒนาจิต โดยการฝึกสติและสมาธิ จะมีผลต่อสมองโดยตรง ช่วยให้สมองส่วนหน้าเกิดการพัฒนามากขึ้น แม้จะเข้าวัยผู้ใหญ่แล้วแต่สมองส่วนนี้ก็ยังสามารถพัฒนาให้ทำงานดีขึ้นได้ และเมื่อสมองส่วนหน้าได้รับการพัฒนาแล้ว บุคคลจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ทั้งด้านความคิดและด้านการกระทำ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Pongsun Kasempongsun et al. ที่ได้ศึกษาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐานเพื่อพัฒนาการบริการจัดการสมองขั้นสูงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพรหมจักรสังวร จังหวัดลำพูน จำนวน 30 คน พบว่านักเรียนมีการบริหารจัดการของสมองขั้นสูงภายหลังการทดลองสูงกว่าการทดลองที่ระดับอย่างมีนัยสำคัญ 0.05 (Journal of MCU Peace Studies, 2021. 9 (4); 1472-1484) เช่นเดียวกับ Yoksuwan Kaewdok ที่ได้ศึกษาการจัดการเรียนรู้โดยบูรณาการ

ฝึกสติและสมาธิในชั้นเรียนทำให้นักเรียนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ปรับเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นทั้งในด้านของ ความรับผิดชอบ ความประหยัดและออม ความมีสัมมาคารวะและความอ่อนน้อมถ่อมตน และความซื่อสัตย์ และผลจากการประเมินปลายภาคเรียนพบว่า นักเรียนทุกคนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ทุกด้านอยู่ในระดับดี และดีเยี่ยม (Classroom action research by integrating mindfulness and meditation practice to develop desired characteristics and mathematics achievement of Mathayom Suksa 6 students, 2010, หน้า 124-129)

หลักภาวนา 4

การพัฒนาสติสำหรับเยาวชนโรงเรียนบ้านนายผล โดยใช้แนวคิดพุทธสันติวิธี หลักภาวนา 4 เป็นหลักธรรมที่ช่วยทำให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาในทางที่พึงามถูกต้องและเป็นกุศลเจริญงอกงามต่อการดำเนินชีวิตอย่างรอบด้านของชีวิต ทั้งด้านกายภาวนาเป็นการพัฒนาพฤติกรรมที่มีต่อสิ่งแวดล้อม ด้านศีลภาวนาเป็นการพัฒนาพฤติกรรมที่ดีที่มีต่อคนอื่น ด้านจิตตภาวนาเป็นการพัฒนาคุณลักษณะของจิตใจมีคุณธรรม และด้านปัญญาภาวนาเป็นการพัฒนาความรู้ความเข้าใจและ ความคิดที่ถูกต้องตามหลักแห่งเหตุและผล จะเห็นได้ว่าการนำหลักภาวนา 4 มาใช้ในการพัฒนาสติของเยาวชน นอกจากยังช่วยพัฒนาสติยังช่วยเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ต่อเยาวชนอย่างรอบด้านคือ ด้านกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Lamai Buakhan ที่ได้พัฒนาการจัดการเรียนรู้ตามหลักภาวนา 4 เพื่อส่งเสริมความเป็นพลเมืองที่ดีตามหลักประชาธิปไตยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่า การปฏิบัติตนเป็นพลเมืองที่ดีตามหลักประชาธิปไตย หลังเรียนรู้ผ่านการจัดการเรียนรู้ตามหลักภาวนา 4 เพื่อความเป็นพลเมืองที่ดีตามหลักประชาธิปไตยมากกว่า ก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (2019, p. Abstract)

อภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3

การพัฒนาและนำเสนอกระบวนการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนโรงเรียนบ้านนายผลโดยพุทธสันติวิธี ผลการพัฒนากระบวนการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนโรงเรียนบ้านนายผลโดยพุทธสันติวิธี ทำให้ได้โมเดลเรียกว่า “SATI-D Model” ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 สร้างสิ่งเร้าจูงใจ (Stimulating Motivation : S) ขั้นที่ 2 ฝึกให้รู้เท่าทัน (Awareness Practice : A) ขั้นที่ 3 ตั้งมั่นใคร่ครวญ (Thinking Intention : T) ขั้นที่ 4 ชวนสร้างสรรค์ (Idea Design: I) ที่ 5 หมั่นเพียรพัฒนา (Determined : D) เป็นกระบวนการพัฒนาสติที่มีความน่าสนใจ ทันสมัย เป็นประโยชน์ ตอบสนองความต้องการของกลุ่มหมาย สามารถนำกระบวนการที่ได้พัฒนาขึ้นไปใช้ในการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาสติของเยาวชนได้ ผลการประเมินสติของเยาวชน พบว่า เยาวชนที่เป็นกลุ่มเป้าหมายมีสติ หลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลการประเมินความพึงพอใจของเยาวชนกลุ่มเป้าหมาย ที่มีต่อกระบวนการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนของโรงเรียนบ้านนายผลโดยพุทธสันติวิธี พบว่า เยาวชนที่เป็นกลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ผลการสะท้อนสถานะตนเองหลังจากการฝึกอบรมของเยาวชนกลุ่มเป้าหมาย พบว่า เยาวชนมีทัศนคติที่ดีต่อการฝึกฝน มีความสุข สนุก กิจกรรมช่วยพัฒนาสติและสมาธิของเยาวชนได้ และสามารถนำสิ่งที่ได้จากกิจกรรมฝึกสติไปใช้ในการพัฒนาสติในชีวิตประจำวันหรือในชีวิตจริงได้

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่ากระบวนการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนที่ได้พัฒนาขึ้น เป็นกระบวนการที่มีประสิทธิภาพและสามารถช่วยเสริมสร้างการมีสติของนักเรียนที่เป็นเยาวชนได้ เริ่มตั้งแต่

การศึกษาวิเคราะห์บริบท สภาพปัญหา และความจำเป็นเกี่ยวกับการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนของโรงเรียนบ้านนายผล การศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสติศาสตร์สมัยใหม่ การศึกษาแนวคิดหลักพุทธสันติวิธีที่เอื้อต่อการพัฒนาสติสำหรับเยาวชน การบูรณาการกระบวนการพัฒนาสติตามหลักพุทธสันติวิธีกับการพัฒนาสติตามศาสตร์สมัยใหม่ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาสังเคราะห์เพื่อสร้างเป็นกระบวนการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนของโรงเรียนบ้านนายผลโดยพุทธสันติวิธี ทำให้ได้โมเดลเรียกว่า “SATI-D Model” จากนั้นนำร่างกระบวนการที่ได้พัฒนาขึ้นเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อวิพากษ์และรับรองกระบวนการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนโดยการจัดประชุมสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group) จากนั้นจึงได้นำข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงและแก้ไขให้ร่างกระบวนการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น เพื่อนำกระบวนการพัฒนาสติที่ได้พัฒนาขึ้นไปและผ่านการปรับปรุงแก้ไขและรับรองจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ไปทดลองกับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นนักเรียนโรงเรียนบ้านนายผล ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 25 คน โดยมีการประเมินผลการมีสติของนักเรียนก่อนและหลังการฝึกอบรม นำผลที่ได้จากการประเมินผลการฝึกอบรมมาวิเคราะห์และประเมินผลการพัฒนาสติของนักเรียนทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ และนำเสนอผลการวิจัยเป็นองค์ความรู้ใหม่ พร้อมทั้งมีการนำผลการวิจัยที่ได้ไปใช้ในการพัฒนาต่อยอดและขยายผลภายในสถานศึกษาให้ยั่งยืนมากยิ่งขึ้น จึงทำให้ได้กระบวนการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนที่มีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Udomwit Thongchua ที่ได้ศึกษาการพัฒนากระบวนการสร้างความสุขในครอบครัวตามหลักพุทธสันติ เป็นการวิจัยการวิจัยพัฒนา (Research and Development) โดยมีดำเนินการเป็น 9 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาบริบท สภาพทั่วไปของครอบครัวในชุมชนแขวงลำผกสี เขตหนองจอกกรุงเทพมหานคร ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาหลักการ แนวคิดทฤษฎีวิธีการ ร่วมสมัย ที่ส่งเสริมความสุขในครอบครัว ขั้นตอนที่ 3 ศึกษาหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมการสร้างความสุขในครอบครัว ขั้นตอนที่ 4 การพัฒนาหลักพุทธสันติธรรมเพื่อส่งเสริมการสร้างความสุขในครอบครัว ขั้นตอนที่ 5 การสร้างโปรแกรมอบรมกระบวนการสร้างความสุขในครอบครัวตามหลักพุทธสันติวิธี ขั้นตอนที่ 6 การตรวจสอบความเหมาะสมของโปรแกรมอบรมกระบวนการพัฒนาความสุขในครอบครัว ขั้นตอนที่ 7 ใช้โปรแกรมกระบวนการสร้างความสุขในครอบครัวอบรมสมาชิกในครอบครัวและประเมินผล ขั้นตอนที่ 8 ติดตามผลการนำกระบวนการสร้างความสุขในครอบครัวตามหลักพุทธสันติวิธีไปใช้จริง และขั้นตอนที่ 9 เสนอรูปแบบกระบวนการสร้างความสุขในครอบครัวตามหลักพุทธสันติธรรม (Journal of MCU Peace Studies, September-October. 2002, 11 (6);2521-2534.)

บทสรุป

กระบวนการพัฒนาสติสำหรับเยาวชน ของโรงเรียนบ้านนายผลโดยพุทธสันติวิธีตาม "SATI-D Model" แสดงให้เห็นว่าการฝึกอบรมที่บูรณาการหลักพุทธสันติวิธีและการเรียนรู้เชิงปฏิบัติช่วยให้ผู้เข้าอบรมสามารถพัฒนาและเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีขึ้น งานวิจัยสอดคล้องกับแนวทางนี้ โดยเน้นความสำคัญของการฝึกอบรมที่มีโครงสร้างชัดเจน การมีส่วนร่วม และการถอดบทเรียนเพื่อพัฒนาสติสำหรับเยาวชน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.ผู้บริหารในสถานศึกษาทั้งภาครัฐและเอกชน หรือหน่วยงานการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาพัฒนาเด็กและเยาวชน ควรนำหลักสูตรฝึกอบรมการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนจากงานวิจัยนี้ไปใช้ใน

การเสริมสร้างสติให้กับผู้เรียนในสถานศึกษา จะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของผู้เรียนในยุคสมัยใหม่ที่มีการผันผวนตลอดเวลา

2.สถานศึกษา ควรส่งเสริมและนำกิจกรรมในหลักสูตรการพัฒนาสติในงานวิจัยนี้ไปใช้ในการบูรณาการจัดการเรียนการสอนในกลุ่มสาระการเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระ หรืออาจนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาผู้เรียน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. งานวิจัยนี้เป็นการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเยาวชนนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งต่อไปอาจทำการศึกษาพัฒนากระบวนการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนในระดับประถมศึกษาช่วงชั้นที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

2. การวิจัยนี้เป็นการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเยาวชนนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 การวิจัยครั้งต่อไปอาจทำการศึกษาพัฒนากระบวนการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนในระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้นหรือในระดับมัธยมศึกษา เพื่อให้เห็นนวัตกรรมการพัฒนาสติที่เหมาะสมกับช่วงวัย หรือจะทำให้ได้องค์ประกอบสำคัญของการพัฒนาสติสำหรับเยาวชน

3. การวิจัยนี้ได้นำหลักสติปัฏฐาน 4 และภาวนา 4 มาเป็นฐานในการบูรณาการพัฒนากลกระบวนการพัฒนาสติสำหรับเยาวชน การวิจัยครั้งต่อไปควรนำหลักธรรมอื่นๆ มาสังเคราะห์เป็นพุทธนวัตกรรมการพัฒนาสติสำหรับเยาวชนที่นอกเหนือจากงานวิจัยนี้

4. ควรมีการศึกษาแนวคิดทฤษฎีอื่น ๆ ที่เอื้อต่อการพัฒนาสติของเยาวชน เช่น การโค้ช (Coaching) การให้คำปรึกษาเชิงพุทธ (Buddhist Counseling) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) การบำบัดแบบ Mindfulness-Based Cognitive Theory (MBCT) หรือทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Theory of Reasoned Action) เป็นต้น เพื่อนำมาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนาการมีสติในเด็กนักเรียนที่เป็นเยาวชน

5. งานวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากการศึกษาการมีสติในเด็กเยาวชน เช่น ความสามารถในการคิดเชิงบริหารจัดการตนเอง หรือความสามารถในการบริหารจัดการสมองขั้นสูง (Brain Executive Function) เป็นต้น เพื่อเป็นการศึกษาว่าโปรแกรมหรือหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นส่งผลต่อความสามารถในการคิดเชิงบริหารจัดการตนเอง หรือการบริหารจัดการสมองขั้นสูง ได้หรือไม่ อย่างไร

Reference

Books

Mahachulalongkornrajavidyalaya University. Thai Tripitaka edition 1996 Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya Printing House.

Phra Phrom Bundit (Prayoon Dhammajitto). (2019). Religion and the Sustainable Development Goals (SDGs). 2nd edition, Bangkok: Amarin Printing and Publishing Public Company Limited.

Yongyut Wongpiromsant. (2014). Creating happiness with mindfulness in organizations (Mindfulness in Organization). Nonthaburi : Beyond Publishing Co., Ltd.

Journal

Kittichai Suthasinobon. (2021). Development of a Buddhist learning model with mindfulness as a learning base appropriate for primary school students in present-day Thai society. Graduate Journal of Valaya Alongkorn Rajabhat University Under Royal Patronage; (May-August). 15 (2); 40-53 (in Thai)

Nnwaruun Rueangsiri, Phramaha Hansa Dhammahāso. (2021). The Development of Concentration and Mindfulness Based Learning Processes: A Case study of The Junior Secondary School Students, Sawai Pittayakom, Sawai Sub-District, Prang Ku District, Sisaket Province. Journal of MCU Peace Studies. 9(3); 988-1000 (in Thai)

Nuttasan Kaewsawatana and Phramaha Hansa DhammahasoThe. (2021). Developmental Process of Mindfulness-Based Learning: A Case Study Upper Primary School at Ban Tha Khoi Nang School Sisaket Province. Journal of MCU Peace Studies. 9(3); 988-1000 (in Thai)

Pongsun Kasempongsun et al. (2021). The Results of the Learning Activities with Mindfulness and Concentration as a Base for Developing Executive Functions of Junior Secondary School Students at Phrommajaksangworn School, Lamphun Province. Journal of MCU Peace Studies. 9(4); 1472-1484 (in Thai)

Udomwit Thongchua. (2023). The Development to Processes to Promote Family Happiness Based on Buddhist Peaceful Principles. Journal of MCU Peace Studies. (September-October). 11 (6); 2521-2534 (in Thai)

Thesis

Lamai Buakhan. (2019). Development of learning according to the 4th prayer principle to promote good citizenship according to democratic principles of Mathayomsuksa 4 students at Nong Waeng Wittaya School. Sakon Nakhon Province. Master's Degree Program Thesis Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

Yoksuwan Kaewdok. (2010). Classroom action research by integrating mindfulness and Meditation practice to develop desired characteristics and mathematics achievement of Mathayom Suksa 6 students. Master's Degree Program Thesis Chiangmai University.