

แนวทางการพัฒนาภาวะตื่นรู้ตามหลักสติปัฏฐานของนักเรียน จังหวัดนนทบุรี GUIDELINES FOR DEVELOPING THE STATE OF AWARENESS BASED ON THE PRINCIPLES OF MINDFULNESS AMONG STUDENTS IN NONTHABURI PROVINCE

¹พระครูวิโรจน์กาญจนเขต Phrakruwirojkanchanakhet

²พระครูวิรุฬห์สุตคุณ PhrakhruWirunsuttakun ³บุญเชิด ชำนิศาสตร์ Booncherd Chumnisart

^{1, 2, 3}มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author E-mail: surachaihongtrakool@gmail.com

Article Received: October 26, 2025. Revised: December 25, 2025. Accepted: December 26, 2025.

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสภาพภาวะตื่นรู้ของนักเรียน จังหวัดนนทบุรี 2) เพื่อศึกษาวิธีการพัฒนาภาวะตื่นรู้ตามหลักสติปัฏฐานของนักเรียน จังหวัดนนทบุรี 3) เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาภาวะตื่นรู้ตามหลักสติปัฏฐานของนักเรียน จังหวัดนนทบุรี เป็นการวิจัยแบบผสมวิธีโดยการวิจัยเชิงปริมาณใช้แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียน จำนวน 351 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพื้นฐาน คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 15 รูป/คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า 1) สภาพภาวะตื่นรู้ของนักเรียน จังหวัดนนทบุรี โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านตื่นรู้ในความคิด ด้านตื่นรู้ที่หัวใจ ด้านตื่นรู้ในชีวิต 2) วิธีการพัฒนาภาวะตื่นรู้ตามหลักสติปัฏฐานของนักเรียน จังหวัดนนทบุรี ได้แก่ (1) ด้านตื่นรู้ในความคิด มุ่งเน้นการฝึกฝนสติและสมาธิ จัดกิจกรรมที่หลากหลาย และสร้างบรรยากาศแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ เพื่อให้เกิดความตื่นตัวทางปัญญา (2) ด้านตื่นรู้ที่หัวใจ สร้างความเข้าใจใน คุณค่าของตนเองและผู้อื่น ยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบ และมีความเมตตา ฝึกสังเกตอารมณ์โดยไม่ตัดสิน และอยู่กับปัจจุบัน ส่งเสริมกิจกรรมจิตอาสา การช่วยเหลือ และการให้อภัย เพื่อลดอัตตาและเพิ่มความเห็นอกเห็นใจ (3) ด้านตื่นรู้ในชีวิต ปลูกฝัง คุณธรรมและจริยธรรม การมีกฎระเบียบชัดเจน ฝึกการคิดวิเคราะห์แก้ปัญหาจริยธรรมจากสถานการณ์จริง และสะท้อนความคิดเพื่อเชื่อมโยงสู่การใช้ชีวิต และ 3) แนวทางการพัฒนาภาวะตื่นรู้ตามหลักสติปัฏฐานของนักเรียน จังหวัดนนทบุรี เป็นการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อสร้างสติและสัมปชัญญะ โดยแบ่งการพัฒนาออกเป็น 3 ด้าน ประกอบด้วย (1) ด้านตื่นรู้ในความคิด เน้นฝึก สติและสมาธิ สังเกตความคิด มีเป้าหมายเพื่อให้เกิดการใช้เหตุผล การวิเคราะห์ และการสื่อสารที่ดี (2) ด้านตื่นรู้ที่หัวใจ เน้นความเข้าใจความสัมพันธ์ของ ร่างกายและอารมณ์ มีเป้าหมายเพื่อให้รู้เท่าทันความรู้สึกและจัดการอารมณ์ได้เหมาะสม (3) ด้านตื่นรู้ในชีวิต เน้นการรู้จักตนเอง และเห็นคุณค่าในสิ่งที่ทำ มีเป้าหมายเพื่อการใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายและพอเพียง

คำสำคัญ: ภาวะตื่นรู้, หลักสติปัฏฐาน 4, นักเรียน

Abstract

This research article aimed to: 1) study the state of mindfulness of students in Nonthaburi Province, 2) study the methods of developing mindfulness based on the Satipaṭṭhāna principle (Four Foundations of Mindfulness) among students in Nonthaburi Province, and 3) propose guidelines for developing mindfulness based on the Satipaṭṭhāna principle (Four Foundations of Mindfulness) among students in Nonthaburi Province. This was a mixed-methods research, with quantitative research using questionnaires administered to 351 students, with data analyzed using percentage, mean, and standard deviation. Qualitative research involved interviews with 15 key informants, and the data were analyzed using content analysis.

The research findings showed that: 1) The overall state of mindfulness of students in Nonthaburi Province was rated at a high level in all three aspects: mindfulness of thought, mindfulness of the heart, and mindfulness of life. 2) Methods for developing mindfulness based on the Satipaṭṭhāna principle (Four Foundations of Mindfulness) among students in Nonthaburi Province included: (1) Mindfulness of thought (Cittānupassanā): focusing on practicing mindfulness and concentration, organizing diverse activities, and creating an environment conducive to learning to foster intellectual alertness; (2) Mindfulness of the heart (Vedanānupassanā): cultivating understanding of one's own and others' values, accepting imperfection, and cultivating compassion, practicing non-judgmental emotional observation, and living in the present. Promoting volunteer activities, helping and forgiving to reduce ego and increase empathy (3) mindfulness of life (Dhammānupassanā): cultivating morality and ethics, having clear rules, practicing analytical thinking to solve ethical problems from real situations and reflecting on thoughts to connect to life. 3) Guidelines for developing awareness based on the Satipaṭṭhāna principle (Four Foundations of Mindfulness) among students in Nonthaburi Province is the application of the Four Satipaṭṭhāna principles to create mindfulness and awareness, divided into 3 areas of development: (1) Awareness in thought, focusing on practicing mindfulness and concentration, observing thoughts, with the goal of using reason, analysis and good communication; (2) Awareness of the heart, focusing on understanding the relationship between the body and emotions, with the goal of being aware of feelings and managing emotions appropriately; (3) Awareness in life, focusing on knowing oneself and seeing the value in what one does, with the goal of living a simple and sufficient life.

Keywords: Mindfulness, The Principle of Satipaṭṭhāna (Four Foundations of Mindfulness), Students

บทนำ

เด็กสมัยนี้ส่วนใหญ่ถูกตามใจจนเคยตัว พ่อแม่เอาใจมากเกินไป ทำให้ขาดความอดทน ขาดวินัย คุณพ่อคุณแม่หลายท่านจึงอยากให้ลูกปฏิบัติธรรมตั้งแต่วัยเด็ก จะได้เป็นคนมีคุณธรรม คิดดี ทำดี มีธรรมะเป็นภูมิคุ้มกันชีวิต แต่ผู้ปกครองส่วนใหญ่ไม่มั่นใจว่าลูกจะทำได้ เพราะคงไม่ใช่นักที่จะสร้างแรงจูงใจให้เด็กๆ อยากรับปฏิบัติธรรม หรือหาวิธีทำให้เด็กนั่งนิ่งๆ ได้นานเกิน 5 นาที การสอนเด็กปฏิบัติธรรม ส่วนใหญ่จะเน้นไปที่การฝึกปฏิบัติ ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจสิ่งที่สอนได้ดีขึ้น การเรียนจากการปฏิบัติจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นในใจ ตามหลักสำคัญทางพุทธศาสนา คือ การลงมือปฏิบัติ ฝึกสติสัมปชัญญะ สมาธิภาวนา จนเกิดปฏิเวธ คือ การเข้าใจ รู้แจ้งเห็นจริง การเกิดปรีดี นั่นคือ หลักธรรมคำสั่งสอน (ThaiHealth Official, 2553)

ภาวะตื่นรู้เป็นคำใหม่และมีการนำมาใช้เมื่อไม่นานมานี้ มีความหมายกว้างๆ ว่าเป็นภาวะที่สภาพจิตหลุดพ้นจากการถูกกิเลสครอบงำ" เป็นคำที่แปลมาจากภาษาอังกฤษว่า Awakening มาจากศัพท์ว่า พุทธะ ในภาษาบาลี หมายถึง ตื่นแล้ว รู้แล้ว เบิกบานแล้ว คือ ตื่นจากความเชื่อของบุคคลผู้ประพฤติปฏิบัติที่ไม่เป็นไปเพื่อบรรลุความมุ่งหมายที่แท้จริงในชีวิต การรู้มีได้เพราะการศึกษาพัฒนาปัญญา ในพรหมายสูตรให้อธิบายความหมายของพุทธะ ไว้ว่า "สิ่งที่ควรรู้อย่างเรารู้แล้ว สิ่งที่ควรสะเรารู้แล้ว สิ่งที่ควรเจริญเรารู้แล้ว ดังนั้น เราจึงเป็นพุทธะ " ภาวะตื่นรู้จึงเป็นภาวะที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาจิต พระพุทธศาสนาแสดงความสัมพันธ์ระหว่างกายและจิตว่ามีผลต่อกันและกันดังพุทธดำรัสว่า "แต่เมื่อเราตรีกตรองอยู่นานเกินไป ร่างกายก็เหน็ดเหนื่อย เมื่อร่างกายเหน็ดเหนื่อย จิตก็ฟุ้งซ่าน เมื่อจิตฟุ้งซ่าน จิตก็ห่างจากสมาธิ" แสดงให้เห็นถึงความเกี่ยวโยงระหว่างกายกับจิตที่ต้องอิงอาศัยกันถ้ามีร่างกายหรือจิตเพียงอย่างเดียวก็ไม่สามารถเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

โดยพระไพศาล วิสาโล (2567) ได้กล่าวว่า ความหมายเบื้องต้นของการตื่นรู้คือ การมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม เพราะคนเราส่วนใหญ่มักจะอยู่ในความหลง หลงเข้าไปในความคิด หลงเข้าไปในอารมณ์ ซึ่งทำให้เราไม่ต่างจากคนหลับหรือคนละเมอ คนเราที่หลงมีอยู่ 2 แบบ แบบแรกคือ หลงเพราะลืมตัวหรือไม่รู้ตัว แบบนี้เป็นกันเยอะ แต่แบบที่สองที่เป็นกันมากที่สุดก็คือ หลงเพราะไม่รู้ความจริง ไม่รู้ความจริงของสรรพสิ่ง ซึ่งครอบคลุมถึงไม่รู้ความจริงเกี่ยวกับตัวเราเองด้วย ไปหลงคิดว่าสิ่งทั้งปวงมันเที่ยง มันเป็นสุข มันเป็นตัวเป็นตน แบบนี้เรียกว่าเป็นความหลงขั้นพื้นฐาน ซึ่งทำให้เกิดความยึดติดถือมั่น หลงแบบนี้บางทีเรารู้จักเรียกว่า “อวิชชา” มีความอยากได้เข้ามาครอบครองเป็นของกู มีความหวงเหวนว่าเป็นพวกของกู ซึ่งก็นำไปสู่การรู้สึกเป็นปฏิปักษ์กับสิ่งที่ถือว่าไม่ใช่ของกู เพราะฉะนั้นมันก็เป็นความหลงที่นำไปสู่การเบียดเบียน และการทำลาย เมื่อใดก็ตามที่เราตื่นรู้ เริ่มจากมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ก็ทำให้เราไม่หลงเข้าไปในความคิด ไม่หลงเข้าไปในอารมณ์ และไม่ถูกกิเลสครอบงำ ถ้าเราต้องการที่จะมีความสุข มีอิสระ ก็ต้องทำใจของเราให้ตื่น เริ่มจากมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม อยู่แบบไม่ใช่คนหลับหรือคนละเมอ แล้วความรู้สึกตัวทั่วพร้อมนี้แหละที่จะเป็นพื้นฐานไปสู่การทำหน้าที่ และเห็นความจริง มันก็จะพาเราไปสู่การตื่นรู้ เป็นอิสระจากมายาภาพ จากอวิชชา จากความหลงมกมาย ที่ไปเห็นสิ่งต่างๆ คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง เราจะไม่เห็นคนอื่นเป็นศัตรู แม้ว่าเขาจะมีความคิดต่างจากเรา แม้ว่าเขาจะมีผิวสี เชื้อชาติ หรือสถานะต่างจากเรา ก็ยังเป็นมิตรกัน ทุกวันนี้องค์แห่งการตื่นรู้มีหลากหลายมากขึ้น มันไม่คับแคบแค่วิธีการเดียว ซึ่งล้วนแต่เป็นประโยชน์ ถ้าเรารู้จักเอาหลากหลายวิธีนี้มา เรารู้จักเลือกใช้เลือกสรรก็จะทำให้ความตื่นรู้เกิดขึ้นได้เร็ว โดยที่ไม่ต้องหลีกเลี่ยงออกจากโลกที่เราอยู่ก็ได้

จะเห็นได้ว่าพระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญของภาวะตื่นรู้ อันเป็นรากฐานของการพัฒนาจิต เนื่องจากจิตนี้สามารถกระทำให้ออกก็ได้ (มโนสุจริต) ให้ผิดได้ (มโนทุจริต) ผู้ที่มีจิตไม่มั่นคง ไม่รู้แจ้งสัจธรรมมี

ความเลื่อมใสเลือนลอย ย่อมไม่มีปัญญาสมบูรณ์" การแก้ไขในด้านจิตจึงเป็นการแก้ไขปัญหาและพัฒนามนุษย์ โดยองค์รวม" เพราะจิตที่ตั้งไว้ชอบย่อมอำนวยให้ได้ผลที่ประเสริฐยิ่ง" เมื่อจิตได้รับการอบรมพัฒนาให้ดีขึ้นแล้วจะทำให้เป็นจิตที่มีประสิทธิภาพ มีความเห็นชัดในหลักธรรมชาตและหลักชีวิตตามจริงที่เรียกว่า "จิตตื่นรู้" หรือ "ภาวะตื่นรู้" (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2552) ซึ่งในพระพุทธศาสนาการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ตั้งแห่งการงานทางใจ เป็นการกระทำที่เป็นเหตุแห่งการได้บรรลุฌาน มรรค ผล นิพพาน ซึ่งเป็นภาษาบาลี ถ้าเป็นภาษาสันสกฤตจะใช้คำว่า "กรรมฐาน" การเจริญภาวนา หรือกัมมัฏฐาน ในพระพุทธศาสนามี 2 วิธี คือ สมถกัมมัฏฐาน และ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งปรากฏหลักฐานที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรเจริญธรรม 2 ประการนี้เพื่อสลัดความไม่ประมาทและเป็นเหตุให้เกิดปัญญาธรรม 2 อย่างนั้น ได้แก่ อโหสิกรรม 1 วิปัสสนา 1" (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การปฏิบัติทางจิตจึงเป็นการตื่นรู้ที่สอดคล้องกับการมีสติในการดำเนินชีวิต

จากการศึกษาเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยในฐานะเป็นพระสังฆาธิการเป็นผู้นำด้านจิตใจของพุทธศาสนิกชนในชุมชนและสังคมจึงสนใจที่จะศึกษา แนวทางการพัฒนาภาวะตื่นรู้ตามหลักสติปัญญาของนักเรียน จังหวัดนนทบุรีเพื่อเป็นการส่งเสริมให้เยาวชนได้สนใจกับการปฏิบัติธรรมนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ลดปัญหาของสังคมที่เกิดขึ้นในปัจจุบันอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพภาวะตื่นรู้ของนักเรียน จังหวัดนนทบุรี
2. เพื่อศึกษาวิธีการพัฒนาภาวะตื่นรู้ตามหลักสติปัญญาของนักเรียน จังหวัดนนทบุรี
3. เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาภาวะตื่นรู้ตามหลักสติปัญญาของนักเรียน จังหวัดนนทบุรี

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธีโดยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
 - 1.1 ประชากร ได้แก่ นักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตอำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี จำนวน 2 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนเทพศิรินทร์ นนทบุรี จำนวน 3,153 คนและโรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) นนทบุรี จำนวน 740 คน รวมทั้งสิ้น 3,893 คน
 - 1.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตอำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี โดยได้มาจากการสุ่มด้วยการเปิดตารางสำเร็จรูปของ Krejcie & Morgan ใช้ในการประมาณค่าสัดส่วนของประชากรและกำหนดให้สัดส่วนของลักษณะที่สนใจในประชากร เท่ากับ 0.5 ระดับความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ 5% และระดับความเชื่อมั่น 95% ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 351 คน
2. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้อำนวยการสถานศึกษา รองผู้อำนวยการ ครูหัวหน้าหมวด และผู้เชี่ยวชาญด้านภาวะตื่นรู้ตามหลักสติปัญญา รวมจำนวน 15 รูป/คน ด้วยวิธีการสัมภาษณ์ เป็นการซักถามพูดคุยกันระหว่างผู้สัมภาษณ์และผู้ให้สัมภาษณ์ เกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาภาวะตื่นรู้ตามหลักสติปัญญาของนักเรียน จังหวัดนนทบุรี

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 แบบสอบถาม เพื่อใช้เก็บข้อมูลจากประชากรที่ใช้ในการวิจัย โดยแบ่งออกดังนี้ ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศอายุ ระดับการศึกษา ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบตรวจรายการ ตอนที่ 2 แบบสอบถาม สภาพภาวะต้นรู้ของนักเรียน จังหวัดนนทบุรี เป็นแบบสอบถาม ชนิดเลือกตอบจำแนกตามสภาพภาวะต้นรู้ของนักเรียน จังหวัดนนทบุรี จำนวน 3 ด้านด้านละ 8 ข้อ ได้แก่ ด้านต้นรู้ในความคิด ด้านต้นรู้ที่หัวใจ และด้านต้นรู้ในชีวิต รวม 24 ข้อ โดยใช้มาตรวัดแบบ Likert Scale (สุวรรีย์ ศิริโกภากรมย์, 2546) ซึ่งแต่ละคำถามจะมีคำตอบเป็นตัวเลือก 5 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

การสร้างเครื่องมือวิจัย คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) มีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ 1) ศึกษาหลักการแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับภาวะต้นรู้ และหลักสถิติพื้นฐาน 2) กำหนดนิยามปฏิบัติการ เพื่อใช้เป็นกรอบแนวคิดในการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยโดยอาศัยฐานทฤษฎีและงานวิจัย 3) ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยซึ่งในการสร้างแบบสอบถามผู้วิจัยจะคำนึงถึงการสร้างแบบสอบถามให้เป็นไปตามหลักวิชาการที่ถูกต้องและการได้แบบสอบถามที่ดีมีคุณภาพมีความตรงทั้งในเชิงโครงสร้างและความตรงเชิงเนื้อหา รวมทั้งความเชื่อมั่น 4) ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยดำเนินการดังนี้ (1) นำร่างแบบสอบถามที่ได้จัดทำขึ้น จำนวน 24 ข้อเสนอผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจแก้ไขและปรับปรุงให้มีความเหมาะสม (2) นำแบบสอบถามเสนอผู้เชี่ยวชาญรวมจำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา การใช้ภาษาและพิจารณาว่าแบบสอบถามครอบคลุมของเนื้อหาหรือไม่โดยการหาค่าดัชนี (IOC) 5) พิจารณาคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไปเพื่อจัดทำเป็นแบบสอบถามเพื่อใช้ในการวิจัยซึ่งผลจากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญปรากฏว่ามีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.5 ถึง 1.00 มีจำนวน 24 รายการ และปรับปรุงแก้ไขภาษาตามที่ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะเพื่อนำไปสู่การทดลองใช้ต่อไป 6) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับการตรวจสอบและการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (tryout) กับนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา พัฒนาการ นนทบุรี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ชุดในโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ นนทบุรี จำนวน 30 คน ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จากนั้นนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์ Cronbach's Alpha ผลจากการวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นปรากฏว่าแบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่นรวมทั้งฉบับเท่ากับ 0.910 7) ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยส่งแบบสอบถามผ่าน application line ส่วนตัวในการเก็บข้อมูล จากกลุ่มตัวอย่างในการตอบแบบสอบถามและตรวจสอบความถูกต้องเพื่อนำสู่กระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

3.2 แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างเพื่อศึกษาวิธีการพัฒนาภาวะต้นรู้ตามหลักสถิติพื้นฐานของนักเรียน จังหวัดนนทบุรี

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม การวิเคราะห์ข้อมูลข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จะใช้ค่าความถี่และค่าร้อยละ นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย และข้อมูลสภาพภาวะต้นรู้ของนักเรียน จังหวัดนนทบุรีใช้การวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4.2 วิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

สรุปผลการวิจัย

1. สภาพภาวะต้นรู้ของนักเรียน จังหวัดนนทบุรี สรุปผลการวิจัยดังในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพภาวะต้นรู้ของนักเรียน จังหวัดนนทบุรี ทั้ง 3 ด้าน

	สภาพภาวะต้นรู้ของนักเรียน จังหวัดนนทบุรี	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	ลำดับ
1	ด้านต้นรู้ในความคิด	4.11	0.82	มาก	1
2	ด้านต้นรู้ที่หัวใจ	4.09	0.80	มาก	2
3	ด้านต้นรู้ในชีวิต	4.03	0.80	มาก	3
	ภาพรวม	4.09	0.82	มาก	

2. วิธีการพัฒนาภาวะต้นรู้ตามหลักสติปัฏฐานของนักเรียน จังหวัดนนทบุรี

2.1 ด้านต้นรู้ในความคิด สามารถเข้าใจและอธิบายแนวคิดทางธรรมะหรือปรัชญาที่ซับซ้อนได้ มองเห็นมุมมองที่หลากหลายเกี่ยวกับประเด็นต่างๆ และเข้าใจว่าไม่มีมุมมองไหนที่ถูกต้องที่สุด ตั้งคำถามกับความเชื่อของตัวเองและเปิดใจรับฟังความคิดเห็นใหม่ๆ คิดวิเคราะห์และแยกแยะข้อมูลที่ต้องการจากข้อมูลที่ผิด ตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผลและมีวิจารณ์ญาณคิดสร้างสรรค์และหาวิธีแก้ปัญหาใหม่ๆ มีสติสัมปชัญญะ รู้ตัว รู้เท่าทันความคิดของตัวเอง สามารถปล่อยวางความคิดที่ไม่ดีหรือไม่จำเป็นได้

2.2 ด้านต้นรู้ที่หัวใจ สามารถรู้สึกถึงอารมณ์ของตัวเองได้อย่างเต็มที่ โดยไม่ต้องกดขี่หรือหลีกเลี่ยง เข้าใจที่มาของอารมณ์ของตัวเอง แสดงอารมณ์ของตัวเองอย่างเหมาะสมและมีสุขภาพดี มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความเมตตาต่อตัวเองและผู้อื่น สามารถให้อภัยตัวเองและผู้อื่นได้ มีความรักและความปรารถนาดีต่อผู้อื่น มีความรู้สึกสงบสุขและเป็นสุข

2.3 ด้านต้นรู้ในชีวิต มีเป้าหมายในชีวิตอย่างชัดเจน ใช้ชีวิตอย่างมีสติและตั้งใจปฏิบัติตามหน้าที่ของตนเอง รู้และเข้าใจธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตนเอง มีความกตัญญูต่อผู้มีอุปการะคุณ ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายและพอเพียง มีจริยธรรมและความรับผิดชอบ มีส่วนร่วมในกิจกรรมสำคัญของชุมชน ฟังพอใจในการดำเนินชีวิตของตนเองในแต่ละวัน

3. แนวทางการพัฒนาภาวะต้นรู้ตามหลักสติปัฏฐานของนักเรียน จังหวัดนนทบุรี

3.1 ด้านต้นรู้ในความคิด ได้แก่ 1) ฝึกฝนสติและสมาธิ ผ่านกิจกรรมต่างๆ เช่น การนั่งสมาธิ เดินจงกรม การฝึกหายใจ และการฝึกสติในชีวิตประจำวัน 2) สังเกตความคิด อารมณ์ และความรู้สึก สอนนักเรียนให้รู้จักสังเกตโดยไม่ตัดสิน เพียงรับรู้ว่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป 3) สร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ บรรยากาศที่เปิดกว้าง ปลอดภัย ยอมรับความแตกต่าง ส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง 4) เป็นแบบอย่างที่ดี ทั้งครูและผู้บริหารควรเป็นแบบอย่างในการมีสติ รู้ตัว รู้เท่าทันความคิดของตนเอง 5) จัดกิจกรรมเสริมสร้างสติสัมปชัญญะ เช่น การฝึกหายใจ การเขียนบันทึก การระดมสมอง และเกมต่างๆ 6) ประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา 7) ปรับใช้ให้เหมาะสมกับวัย เลือกรูปแบบกิจกรรมและวิธีการสอนให้เหมาะสมกับวัยและพัฒนาการของเด็ก 8) ฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ การเจริญสติต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอจึงจะเกิดผล 9) จัดกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การอภิปราย การโต้วาที การจำลองสถานการณ์ เพื่อฝึกการใช้เหตุผล การวิเคราะห์ และการสื่อสาร 10) ส่งเสริมให้นักเรียนมีภาวะต้นรู้ สามารถมองเห็นมุมมองที่หลากหลายและเข้าใจว่าไม่มีมุมมองไหนที่ถูกต้องที่สุด

3.2 ด้านต้นรู้ที่หัวใจ ได้แก่ 1) เข้าใจมนุษย์ ปลุกฝังความเข้าใจในคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบ เรียนรู้จากความผิดพลาด เห็นอกเห็นใจผู้อื่น 2) ฝึกฝนสติ สังเกตอารมณ์ตนเองโดยไม่ตัดสิน ฝึกอยู่กับปัจจุบันขณะ ทำจิตใจสงบ พร้อมรับมือสถานการณ์ต่างๆ 3) ลงมือทำ ส่งเสริมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น เช่น กิจกรรมอาสาสมัคร ช่วยเหลือเพื่อน ให้กำลังใจตนเองและผู้อื่น 4) สื่อสารดี ใช้คำพูดไพเราะ สุภาพ อ่อนโยน ให้เกียรติผู้อื่น 5) เป็นแบบอย่าง ครูและผู้ปกครองเป็นแบบอย่างแสดงความเมตตาในความคิด คำพูด การกระทำ 6) กิจกรรมเสริม จัดกิจกรรมส่งเสริมความเมตตา เช่น เขียนบันทึก บทบาทสมมติ อาสาสมัคร เล่านิทาน 7) ศึกษานุสสนา ตระหนักรู้ในร่างกาย ยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบ ดูแลตัวเองด้วยความเมตตา 8) เวทนานุสสนา รู้เท่าทันอารมณ์ เข้าใจความรู้สึก ระบุและเข้าใจอารมณ์ตนเอง 9) จิตตานุสสนา รู้เท่าทันความคิด ควบคุมความคิด สงบจิตใจ ควบคุมอารมณ์ และ 10) อัมมานุสสนา เข้าใจธรรมชาติของอารมณ์ว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ลดการยึดติดในตัวตน

3.3 ด้านต้นรู้ในชีวิต ได้แก่ 1) ปลุกฝังคุณธรรม ปลุกฝังคุณธรรมพื้นฐาน เช่น ความซื่อสัตย์ ความยุติธรรม ความรับผิดชอบ การให้เกียรติผู้อื่น 2) สร้างบรรยากาศ ครูและผู้ปกครองเป็นแบบอย่างที่ดี โรงเรียนมีกฎระเบียบชัดเจน จัดกิจกรรมส่งเสริมจริยธรรม 3) คติวิเคราะห์ กระตุ้นการตั้งคำถาม ฝึกวิเคราะห์ แก้ปัญหาทางจริยธรรม คำนึงถึงผลกระทบต่อนตนเองและผู้อื่น 4) เชื่อมโยงชีวิต ยกตัวอย่างสถานการณ์จริงให้นักเรียนสะท้อนความคิดและประสบการณ์ด้านจริยธรรม 5) ศึกษานุสสนา รับรู้การกระทำทางกาย ตระหนักถึงพฤติกรรม รับผิดชอบต่อผลกระทบ 6) เวทนานุสสนา เข้าใจผลกระทบจากการกระทำ รู้เท่าทันความรู้สึกตนเองและผู้อื่น 7) จิตตานุสสนา รู้เท่าทันเจตนา เข้าใจและพัฒนาเจตนาที่ดีงาม 8) อัมมานุสสนา เข้าใจหลักธรรมนำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีจริยธรรม 9) กิจกรรมเสริม จัดกิจกรรมส่งเสริม เช่น บทบาทสมมติ ทำโครงการอาสาสมัคร 10) เรียบง่าย พอเพียง ฝึกสติ รู้เท่าทันความต้องการ เข้าใจคุณค่า ไม่ยึดติดวัตถุภายนอก มีความสุขที่แท้จริง รู้จักประมาณตน

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยพบผลการวิจัยสำคัญที่สามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ผลการศึกษาสภาพภาวะต้นรู้ของนักเรียน จังหวัดนนทบุรี พบว่า สภาพภาวะต้นรู้ของนักเรียน จังหวัดนนทบุรี ทั้ง 3 ด้าน โดยภาพรวม มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก สำหรับผลการพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าทุกด้านอยู่ในระดับมาก เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ ด้านต้นรู้ในความคิด ด้านต้นรู้ที่หัวใจ และด้านต้นรู้ในชีวิต ตามลำดับ จากผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นถึง นักเรียนมีจริยธรรมและมีความรับผิดชอบต่อชีวิต อย่างเรียบง่ายและพอเพียง มีความกตัญญูต่อผู้มีอุปการะคุณ พึงพอใจในการดำเนินชีวิตของตนเองในแต่ละวัน มีความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่นสามารถแสดงอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสมและมีสุขภาพดี รู้สึถึงอารมณ์ของตนเองได้อย่างเต็มที่ โดยไม่ต้องกดขี่หรือหลีกเลี่ยง โดยผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของพระอริการยงยงค์ยุธ เทชธมโม (สุขสำราญ) (2560) ที่พบว่า ภาวะต้นรู้เป็นภาวะของบุคคลที่มีความสมบูรณ์ด้วยสติและสัมปชัญญะ โดยรู้เห็นตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ทำให้เกิดสมาธิเกิดปัญญาตามหลักอริยสัจ 4 หลักธรรมที่เกี่ยวกับภาวะต้นรู้ในพระพุทธศาสนา ได้แก่ มรรคและไตรสิกขาการพัฒนาตั้งอยู่บนหลักอินทรีย์ ได้แก่ ศรัทธาวิริยะสติสมาธิและปัญญารวมทั้งการฝึกสติปัญญา เพราะปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เกิดภาวะต้นรู้คือ สติและสัมปชัญญะ อันมีฐานเกิดสำคัญที่มาจาก กาย เวทนา จิตและธรรมภาวะต้นรู้นั้นมีผลมีประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม ส่วนปัจเจกบุคคล คือ สามารถพัฒนาร่างกายพฤติกรรม สามารถสร้างภูมิคุ้มกันโรค ช่วย

ระงับความเจ็บป่วย ในด้านจิตใจ ทำให้มีความสงบเยือกเย็น มีความสุขไม่ฟุ้งซ่าน ผ่อนคลาย เกิดความสุขุมรอบคอบ และในด้านสติปัญญาทำให้สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้อง และสอดคล้องกับการวิจัยของศุภกิจ เจริญสุข เพ็ญพรรณ พิทักษ์สงคราม และไมเคิล คริสโตเฟอร์ (2563) ที่พบว่า สตรีไทยที่ปฏิบัติธรรมบรรยายประสบการณ์ใน 2 ประเด็นหลักคือ ความหมาย และปัจจัยบ่มเพาะสติ โดยความหมายของสติมี 4 ประเด็นย่อย คือ 1) การอยู่กับปัจจุบันขณะ 2) ตระหนักรู้ตนเอง 3) ใคร่ครวญตามความเป็นจริง 4) เป็นกลาง เป็นธรรมชาติ ในส่วนของปัจจัยบ่มเพาะสติ มี 2 ประเด็นย่อย คือ 1) ปัจจัยภายในบุคคล ซึ่งมี 4 หัวข้อ ได้แก่ (1) การมีศรัทธาและฉันทะ (2) การมีศีล (3) ความพร้อมของร่างกาย (4) การหมั่นฝึกฝน 2) ปัจจัยภายนอกบุคคล ซึ่งมี 2 หัวข้อ ได้แก่ (1) การอยู่ในสถานที่สงบ (2) การที่ได้เรียนรู้หรือมีการศึกษา การศึกษานี้ทำให้เข้าใจความหมายของสติ และทราบปัจจัยบ่มเพาะสติ ของสตรีไทยที่ปฏิบัติธรรม ซึ่งสามารถนำมาเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิต และพัฒนาโปรแกรมการบำบัดทั้งทางกายและทางจิตโดยใช้สติเป็นฐาน ตลอดจนพัฒนาเครื่องมือประเมินการมีสติในบริบทของไทย

2. ผลการศึกษาวิธีการพัฒนาภาวะตื่นรู้ตามหลักสติปัฏฐานของนักเรียน จังหวัดนนทบุรี ได้แก่ (1) ด้านตื่นรู้ในความคิด มุ่งเน้นการฝึกฝนสติและสมาธิ จัดกิจกรรมที่หลากหลาย และสร้างบรรยากาศแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ เพื่อให้เกิดความตื่นตัวทางปัญญา (2) ด้านตื่นรู้ที่หัวใจ สร้างความเข้าใจในคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบ และมีความเมตตา ฝึกสังเกตอารมณ์โดยไม่ตัดสิน และอยู่กับปัจจุบัน ส่งเสริมกิจกรรมจิตอาสา การช่วยเหลือ และการให้อภัย เพื่อลดอัตตาและเพิ่มความเห็นอกเห็นใจ (3) ด้านตื่นรู้ในชีวิต ปลูกฝัง คุณธรรมและจริยธรรม การมีกฎระเบียบชัดเจน ฝึกการคิดวิเคราะห์แก้ปัญหา จริยธรรมจากสถานการณ์จริง และสะท้อนความคิดเพื่อเชื่อมโยงสู่การใช้ชีวิต จากผลการวิจัยนี้สะท้อนให้เห็นถึงการนำหลักสติปัฏฐาน 4 มาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสติสัมปชัญญะ เช่น กายานุปัสสนา (การพิจารณากาย) เวทนานุปัสสนา (การพิจารณาเวทนา) จิตตานุปัสสนา (การพิจารณาจิตใจ) และธัมมานุปัสสนา (การพิจารณาธรรม) เป็นต้น สิ่งสำคัญ คือ การปรับใช้กิจกรรมและวิธีการสอนให้เหมาะสมกับวัยและพัฒนาการของเด็กแต่ละคน การฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ และการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ กิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การอภิปราย การได้วาทะ และการจำลองสถานการณ์ ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนได้ฝึกฝนการใช้เหตุผล การวิเคราะห์ และการสื่อสาร การนำหลักสติปัฏฐาน 4 มาประยุกต์ใช้ ควบคู่กับการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เปิดกว้างจะ ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีภาวะตื่นรู้ สามารถมองเห็นมุมมองที่หลากหลาย และเข้าใจว่าไม่มีมุมมองไหนที่ถูกต้องที่สุด ซึ่งเป็นทักษะสำคัญในการใช้ชีวิตในสังคมที่มีความหลากหลาย จากผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการวิจัยของ อารี นัยบ้านด่าน และคณะ (2559) ที่พบว่า การฝึกสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือเป็นการมีสติ คือรู้สึกตามการเคลื่อนไหวของมือที่สร้างจังหวะในการเคลื่อนไหวตลอด และขณะเคลื่อนไหวมือให้ได้ปัจจุบัน เมื่อมีทวารอื่นมากระทบให้ย้ายไปรับรู้ เช่น เห็นหนอ ยืนหนอ คั่นหนอ ปวดหนอ เมื่อยหนอ เบื่อหนอ ง่วงหนอ โยกหนอ ผงกหนอ กลืนหนอ คิดหนอ ฟุ้งซ่านหนอ สงสัยหนอ เป็นต้น เมื่ออารมณ์นั้นหมดไปแล้วค่อยกลับย้ายมาดูที่พองยุบ ก็รู้เท่าทันอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั่นคือ การมีสติ ซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติได้รักษาศีล สมาธิและเกิดปัญญา กลุ่มทดลองได้ฝึกปฏิบัติจำนวน 10 วัน วันละ 40 นาที ย่อมเกิดทักษะและความเข้าใจในการปฏิบัติจนกระทั่งทำให้มีระดับสติที่สูงกว่าในช่วงวันแรกๆ ของการฝึกปฏิบัติ และสอดคล้องกับการวิจัยของ Morrissey and group (2005) ที่พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมที่จัดภายนอกโรงเรียนและการพัฒนาที่ดีของเยาวชนจะส่งผลให้เกิดความร่วมมือกันระหว่างชุมชนและครอบครัวโดยมีวัตถุประสงค์ของงานวิจัยคือ ต้องการที่จะเสนอกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ และคาดหวังว่ากิจกรรมจะป้องกันเยาวชนจากปัญหาต่างๆ

ที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันได้เพราะมีงานวิจัยรายงานที่ศึกษาเกี่ยวกับยาเสพติด ความรุนแรงหรือปัญหาพฤติกรรมอื่นๆ พบว่า กิจกรรมที่จัดภายนอกโรงเรียนมีผลต่อการเสนอแนวทางแก้ปัญหาและใช้กิจกรรมเป็นเครื่องมือพัฒนาคุณภาพชีวิตของเยาวชน ซึ่งกิจกรรมที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมนอกหลักสูตร กิจกรรมอาสาสมัคร โดยมีองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาที่ดีของเยาวชน ประกอบด้วย ครูผู้สอน การจัดการของโรงเรียน ครอบครัวและผู้นำหนดนโยบาย โดยครอบครัวและชุมชนนั้นเป็นสถานที่แรกในการพัฒนาของเยาวชน

3. ผลการเสนอแนวทางการพัฒนาภาวะต้นรู้ตามหลักสติปัฏฐานของนักเรียน จังหวัดนนทบุรี เป็นการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อสร้างสติและสัมปชัญญะ โดยแบ่งการพัฒนาออกเป็น 3 ด้าน ประกอบด้วย (1) ด้านต้นรู้ในความคิด เน้นฝึก สติและสมาธิ สังเกตความคิด มีเป้าหมายเพื่อให้เกิดการใช้เหตุผล การวิเคราะห์ และการสื่อสารที่ดี (2) ด้านต้นรู้ที่หัวใจ เน้นความเข้าใจความสัมพันธ์ของ ร่างกายและอารมณ์ มีเป้าหมายเพื่อให้รู้เท่าทันความรู้สึกและจัดการอารมณ์ได้เหมาะสม (3) ด้านต้นรู้ในชีวิต เน้นการ รู้จักตนเอง และเห็นคุณค่าในสิ่งที่ทำ มีเป้าหมายเพื่อการใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายและพอเพียง จากผลการวิจัยนี้สะท้อนให้เห็นถึงการพัฒนาภาวะต้นรู้ในนักเรียนจังหวัดนนทบุรี มุ่งเน้นการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อส่งเสริมสติและสัมปชัญญะในด้านต่างๆ โดยในด้าน ต้นรู้ในความคิด เน้นการฝึกฝนสติ สมาธิ และการสังเกตความคิด อารมณ์ ความรู้สึก เพื่อให้เกิดการใช้เหตุผล วิเคราะห์ และสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนด้าน ต้นรู้ที่หัวใจส่งเสริมให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายกับอารมณ์ รู้เท่าทันความรู้สึก และจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ขณะที่ด้าน ต้นรู้ในชีวิต ปลูกฝังการมีสติ รู้จักความต้องการของตนเอง เข้าใจคุณค่า และใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย พอเพียง โดยการฝึกฝนสติ สมาธิ และการสังเกตความรู้สึก ความคิด ผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย เหมาะสมกับวัย และมีครู ผู้ปกครองเป็นแบบอย่างที่ดีเพื่อให้นักเรียนเติบโตอย่างมีคุณภาพมีความสุข และสามารถรับมือกับความท้าทายต่างๆ ในชีวิต จากผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับแม่ชีกุลภรณ์ แก้ววิสัย (2550) ที่พบว่า การศึกษาเป็นแบบอย่างที่เหมาะสมกับสตรีทั่วไป เพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม และเพื่อให้สตรีมีการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข และสามารถลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ของตนเองได้ โดยผู้ปฏิบัติต้องมีความรู้ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ควรส่งเสริม และพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมให้มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติต่อสถาบันครอบครัว องค์กรต่างๆ ให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น และสอดคล้องกับแนวคิดของพระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ (2566) กล่าวไว้ว่า สติ คือ ความระลึกรู้ถึงความคิด-ชอบ-ชั่ว-ดี เป็นสิ่งกระตุ้นเตือนให้คิด พุท ทำ ในสิ่งที่ถูกต้อง ทำให้ไม่ลืมหืม ไม่เผลอตัว ใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญสิ่งต่างๆ ได้ ธรรมชาติของจิตมีการนึกคิดตลอดเวลา การนึกคิดนี้ถ้าไม่มีสติกำกับก็จะกลับกลายเป็นความคิดฟุ้งซ่านต่างๆ ใช้ประโยชน์อะไรไม่ได้ แต่ถ้ามีสติแล้วจะทำให้ไม่เผลอ ควบคุมความนึกคิดได้ ไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอยไป ไม่ปล่อยอารมณ์ให้เป็นไปตามสิ่งที่มากระทบ

องค์ความรู้การวิจัย

องค์ความรู้การวิจัย คือ แนวทางการพัฒนาภาวะต้นรู้ตามหลักสติปัฏฐานของนักเรียน จังหวัดนนทบุรี โดยนำหลักสติปัฏฐาน 4 (กาย เวทนา จิต ธรรม) มาบูรณาการกับการเรียนการสอนเพื่อสร้างผู้ต้นรู้ใน 3 มิติหลัก ได้แก่

1. ด้านต้นรู้ในความคิด (Intellectual Wakefulness) มุ่งเน้นการใช้สติและปัญญาในการกลั่นกรองความคิด

เป้าหมาย: สร้างทักษะการใช้เหตุผล การวิเคราะห์ และการสื่อสาร

การประยุกต์ใช้: ใช้กิจกรรมอภิปราย โต้วาที หรือจำลองสถานการณ์ เพื่อเปิดกว้างทางความคิด
ผลลัพธ์: นักเรียนยอมรับความแตกต่าง มองเห็นมุมมองที่หลากหลาย ไม่ยึดติดว่าความคิดตนเองถูกต้องที่สุดเพียงคนเดียว

2. ด้านตื่นรู้ที่หัวใจ (Emotional Wakefulness) มุ่งเน้นความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) และสุขภาพจิต

เป้าหมาย: ให้รู้เท่าทันอารมณ์ เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างกายกับใจ

การประยุกต์ใช้ 1) กายานุปัสสนา: สังเกตอาการทางกายเมื่อเกิดอารมณ์ ผึก่อนคลายกล้ามเนื้อ
2) เวทนานุปัสสนา: ผึกตั้งชื่ออารมณ์ (เช่น ตอนนี้นั้นโกรธ) เพื่อรู้ทัน 3) จิตตานุปัสสนา: สังเกตความคิดที่มาพร้อมอารมณ์ (เช่น โกรธแล้วอยากทำลาย) 4) อัมมานุปัสสนา: เข้าใจว่าอารมณ์เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป (ไม่เที่ยง)

ผลลัพธ์: นักเรียนจัดการอารมณ์ได้ ไม่ถูกอารมณ์ครอบงำ และเติบโตอย่างมีความสุข

3. ด้านตื่นรู้ในชีวิต (Lifestyle Wakefulness) มุ่งเน้นการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย พอเพียง และมีความสุขที่ยั่งยืน

เป้าหมาย: รู้เท่าทันความต้องการ (Needs vs Wants) ลดการยึดติดวัตถุ

การประยุกต์ใช้: 1) ผึกสังเกตความหิว/อิ่ม และรับประทานอาหารอย่างมีสติ 2) ผึกทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย และซ่อมแซมสิ่งของ

ผลลัพธ์: สร้างภูมิคุ้มกันในสังคมบริโภคนิยม เข้าใจว่าความสุขที่แท้จริงไม่ได้ขึ้นอยู่กับวัตถุภายนอก

3. กระบวนการสำคัญในการพัฒนา (Common Guidelines) ผู้วิจัยได้สรุปแนวทางปฏิบัติที่เหมือนกันทั้ง 3 ด้าน เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ ดังนี้

รูปแบบกิจกรรม: ต้องหลากหลาย (นั่งสมาธิ, เดินจงกรม, เกม, การเขียนบันทึก) และเหมาะสมกับวัย/พัฒนาการ

บทบาทครูและผู้ปกครอง: ต้องเป็นแบบอย่างที่ดี (Role Model) ในการมีสติและรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง

บรรยากาศ: ต้องเปิดกว้าง ปลอดภัย และยอมรับความแตกต่าง

หลักการสำคัญ: ต้องฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอจึงจะเกิดผล

หัวใจของการสอน: สอนให้แค่รู้/แค่ดู (สังเกตโดยไม่ตัดสิน) ให้เห็นความจริงว่าทุกอย่าง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป



ภาพที่ 1 องค์ความรู้การวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้
 - 1.1 จากผลการวิจัยด้านต้นรู้ในชีวิต ควรส่งเสริมให้นักเรียนมีจริยธรรมและมีความรับผิดชอบ ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายและพอเพียง มีความกตัญญูต่อผู้มีอุปการะคุณ พึงพอใจในการดำเนินชีวิตของตนเอง ในแต่ละวัน ใช้ชีวิตอย่างมีสติและตั้งใจปฏิบัติตามหน้าที่ของตนเอง
 - 1.2 จากผลการวิจัยด้านต้นรู้ที่หัวใจ ควรส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความเมตตาต่อตัวเองและผู้อื่น สามารถแสดงอารมณ์ของตัวเองอย่างเหมาะสมและมีสุขภาพดี สามารถรู้สึกถึงอารมณ์ของตัวเองได้อย่างเต็มที่ โดยไม่ต้องกดขี่หรือหลีกเลี่ยง สามารถเข้าใจที่มาของอารมณ์ของตัวเอง มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความรักและความปรารถนาดีต่อผู้อื่น
2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป
 - 2.1 ควรทำการศึกษาด้านต้นรู้ในชีวิตโดยศึกษาในประเด็นการมีจริยธรรมและมีความรับผิดชอบ ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายและพอเพียง มีความกตัญญูต่อผู้มีอุปการะคุณ เสริมสร้างความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตของตนเองในแต่ละวัน
 - 2.2 ควรศึกษาด้านต้นรู้ที่หัวใจ ในประเด็นของการมีความเมตตาต่อตัวเองและผู้อื่นสามารถแสดงอารมณ์ของตัวเองอย่างเหมาะสมและมีสุขภาพดี สามารถรู้สึกถึงอารมณ์ของตัวเองได้อย่างเต็มที่ โดยไม่ต้องกดขี่หรือหลีกเลี่ยง สามารถเข้าใจที่มาของอารมณ์ของตัวเอง

เอกสารอ้างอิง

- ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. (2552). จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตโงมมนุษย์, วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, 24(4), 288-208.
- พระไพศาล วิสาโล. (2566). การตื่นรู้. แหล่งที่มา <https://weoneness.com/awareness> สืบค้นเมื่อ 5 กุมภาพันธ์ 2567.
- พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ. (2566). การฝึกสติ. แหล่งที่มา <http://www.thaigoodview.com/library/studentshow/st2545/5-5/no27-1/sec02p02.html> สืบค้นเมื่อ 1 พฤศจิกายน 2566.
- พระอธิการยงยงค์ยุธ เตชธมโม (สุขสำราญ). (2560). การศึกษาภาวะตื่นรู้ในพระพุทธศาสนา. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- แม่ชีกุลภรณ์ แก้ววิสัย. (2550). การปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศุภรใจ เจริญสุข, เพ็ญพรรณ พัทธสังคราม และไมเคิล คริสโตเฟอร์. (2563). ความหมายและปัจจัยบ่มเพาะสติ จากประสบการณ์ของสตรีไทยที่ปฏิบัติธรรม. วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข, 25(3), 70-83.
- สุวรีย์ ศรีโกคาภิรมย์. (2546). การวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. ลพบุรี: สถาบันราชภัฏเทพสตรี.
- อารี นัยบ้านดำน และคณะ. (2559). ผลการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมีต่อความเครียดและระดับสติของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. รายงานการวิจัย. คณะพยาบาลศาสตร์. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ThaiHealth Official. (2567). การพัฒนาจิตเยาวชน แบบบูรณาการ. แหล่งที่มา <https://www.thaihealth.or.th> สืบค้นเมื่อ 5 กุมภาพันธ์ 2567.
- Morrissey. Kathleen M. and Ronald Jay Werrer-Wilson. (2005). He Relationship Between Out-of-School Activities and Positive Youth Development: An Investigation of the influences of Communities and Family.