

การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐาน
ศึกษากรณี: นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสวายพิทยาคม
ตำบลสวาย อำเภอบางขัน จังหวัดศรีสะเกษ*

The Development of Concentration and Mindfulness Based Learning
Processes: A Case study of The Junior Secondary School Students,
Sawaipittayakom, Sawai Sub-District, Prang Ku District, Sisaket Province

¹ณวัฒน์ เรืองศิริ, พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส และ พระปราโมทย์ วาทโกวิโท

¹Nnwaruun Rueangsiri, Phramaha Hansa Dhammahāso
and Phra Pramote Vadakovido

¹มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

¹Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

¹Corresponding Author's Email: Nnwaruun1@gmail.com



บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาบริบท สภาพปัญหาการเรียนรู้ของนักเรียน ศึกษาหลักทฤษฎีวิธีปฏิบัติที่มีสติและสมาธิเป็นฐานตามวิทยาการสมัยใหม่และพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐาน และ 3) เพื่อนำเสนอการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสวายพิทยาคม ตำบลสวาย จังหวัดศรีสะเกษ เป็น การวิจัยพัฒนา ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลจากแบบสอบถามกลุ่มตัวอย่าง 49 คน วิเคราะห์ข้อมูลสถิติเชิงพรรณนา ค่าร้อยละ เก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 16 รูป/ คนด้วยการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง และจัดสนทนากลุ่มกับ ผู้ทรงคุณวุฒิผู้เชี่ยวชาญ 7 รูป/ คน วิเคราะห์ด้วยเทคนิคการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า 1) สภาพปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสวายพิทยาคม อำเภอบางขัน จังหวัดศรีสะเกษ ได้แก่ (1) สมาธิสั้น (2) หย่อนภาวะผู้นำ (3) ขาดวินัย (4) ขาดแรงจูงใจในการเรียนรู้ (5) ติดโซเชียล (6) ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง (Nirun,2020) 2) กระบวนการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสวายพิทยาคม ฝึกสติเชิงรุกและเชิงรับด้วยอิทธิบาท 4 ทำกิจกรรม 6 ขั้นตอน มีสติ จิตเพียรรู้ เพิ่มพูนจริยะ เสริมทักษะ สะท้อนผล และสรุปตน ตามหลัก ภาวนา 4 คือ พุทธิกรรมดี เก่งสังคม อุดมปัญญา ฉลาดอารมณ์ 3) การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสวายพิทยาคม ประกอบด้วย กระบวนการเรียนรู้ที่

*Received January 19, 2021; Revised February 8, 2021; Accepted February 16, 2021

มีสติและสมาธิเป็นฐาน เรียกว่าโมเดล M-P-E-A-C-E ประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่ 1) สร้างสันติภายใน 2) สร้างวิธีเครื่องมือ 3) พัฒนาจริยธรรม 4) สร้างเสริมทักษะผู้นำ 5) สร้างการเรียนรู้ร่วมกัน 6) พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

คำสำคัญ: การพัฒนา; กระบวนการเรียนรู้; สติและสมาธิเป็นฐาน

Abstract

This research employed of Research and Development has three objectives: 1) to study the contexts and states of problem on students ,studied the theories and methods on the mindfulness and concentration learning based process according to modern sciences and Theravada Buddhism, 2) to develop the mindfulness and concentration learning based processes, 3) to propose the development of the mindfulness and concentration learning based processes of the Junior secondary school students, Sawaipittayakom, Sisaket province. Data were collected from forty-nine samples through questionnaires; the Descriptive Statistics and Percentage were used to analyze the collected data were also from sixteen Key Informants through structured interview form, focus group of seven expertises and analysis was made respectively.

From the study, it was found: 1) The context and states of problem concerning the learning of the junior secondary school students, Sawaipittayakom, Sawai Sub-district, Sisaket province, they were obviously found that: students possess short concentration, lacking leadership, disciplinary, Don.t inspiration, they become addicted to social online media, and self-centred Gen me. 2) The development of the mindfulness and concentration learning based processes of the junior secondary school students, Sawaipittayakom, Sisaket province, it was shown that the development of the proactive and defensive practices should be initiated which can be moved forward by four paths of accomplishment were prescribed by six levels of activities; being mindful, pleasant to know, being full of required skills, understanding of oneself where SMART could be actualized of four kinds development, Behaviour, Socializing, Wisdom and EQ. 3) To propose the development of the mindfulness and concentration learning based processes of the junior secondary school students, Sawaipittayakom,Sisaket province, the model called M-P-E-A-C-E, it comprised in six essential aspects: 1) inner peace (Mindfulness), 2) the method ,tool leading to learning (Plearn), 3) the development of morality (Ethics), 4) the leadership skill (Active) 5) the learning together (Collaborative), 6) the development of emotional quotient (E).

Keywords: Mindfulness; Process Based learning; Concentration

บทนำ

จากการประชุมสมัชชาสหประชาชาติครั้งที่ 70 ปี 2015 รัฐสมาชิกได้รับรองวาระการพัฒนาโลก เรื่อง “การเปลี่ยนแปลงโลกของเรา: วาระเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน 2030 (UN, 2015) เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนได้จัดทำขึ้นแทนเป้าหมายการพัฒนาแห่งสหัสวรรษ ระดับชาติ ภูมิภาค และโลก เพื่อนำไปสู่หนทางแห่งความยั่งยืน โดยมีเป้าหมายที่ 4 ด้านการศึกษา การเรียนรู้ที่มีคุณภาพ ทำให้เกิดความรู้ ความคิดสร้างสรรค์ ความสามารถในด้านคำนวณ การวิเคราะห์ การแก้ปัญหา เพิ่มการพัฒนา ทักษะ ค่านิยม และทัศนคติที่ดี พัฒนาเป็นพลเมืองโลกช่วยให้ประชาชนมีชีวิตและสุขภาพที่สมบูรณ์ (Issues and Trends in Education for Sustainable Development, 2020)

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560 – 2564 ให้อิทธิพล “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” มุ่งสร้างคุณภาพชีวิตและสุขภาวะที่ดีสำหรับคนไทยพัฒนาคนให้มีความเป็นคนที่สมบูรณ์มีวินัย ใฝ่รู้ มีความรู้ มีทักษะ มีความคิดสร้างสรรค์ มีทัศนคติที่ดีรับผิดชอบต่อสังคม มีจริยธรรมและคุณธรรม และแผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560 – 2574 (The 20-Year National Strategy, 2018) มีวัตถุประสงค์ในการจัดการศึกษาข้อที่ 1- 3 เพื่อพัฒนาระบบและกระบวนการ จัดการศึกษาที่มีคุณภาพและมีประสิทธิภาพ และเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นพลเมืองดี มีคุณลักษณะทักษะและสมรรถนะที่สอดคล้องกับบทบาทของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติและยุทธศาสตร์ชาติและเพื่อพัฒนาสังคมไทยให้เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ และคุณธรรม จริยธรรม รู้รักสามัคคี และร่วมมือผนึกกำลังมุ่งสู่การพัฒนาประเทศ อย่างยั่งยืน ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง การมีทิศทางที่จะพัฒนาการศึกษาในมิติต่างๆ โดยเฉพาะพัฒนาการเรียนรู้คุณภาพจากภายในสู่ภายนอก ดังนั้นการเรียนรู้โดยใช้พุทธวิธีตามแบบอย่างของพระพุทธเจ้าเป็นแนวทางการจัดการศึกษาที่มีคุณภาพในการพัฒนามนุษย์ให้มีความสมบูรณ์พร้อมที่ประกอบด้วยความรู้ และจริยธรรม (Phra Dharmakosajarn, (Prayoon Dhammajitto), 2020) และจากการนำเข้าสู่วงการการศึกษาโดยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน(สพฐ)และ พระมหากษัตริย์มหาโส, รศ.ดร. ได้สร้างกรอบคิดการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐานเพื่อให้คุณครูพัฒนาทักษะและนำมาพัฒนาผู้เรียน เริ่มต้นจากการมุ่งเน้นให้ใช้ “สติ” เป็นเครื่องมือพัฒนาและบ่มเพาะให้เกิด “สมาธิ” ที่แข็งแกร่งและทรงพลัง จนขยายพื้นที่ไปสู่กระบวนการของการพัฒนาชีวิต ตั้งแต่พฤติกรรมดี จิตใจเปี่ยมสุข และปัญญาเบ่งบานในการดำเนินชีวิต (OBEC, 2019)

ปัจจุบันคนในซีกโลกตะวันตกหันมาศึกษาพระพุทธศาสนากันมากขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องของการปฏิบัติธรรม การทำสมาธิเริ่มจากผู้ใหญ่ทั้งหลายได้ลงมือทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง และเห็นผลจริงทั้งในยุโรปและอเมริกาต่างยอมรับว่า สติและสมาธิ คือ หัวใจหลักที่สำคัญ นับเป็นอีกหนึ่งหนทางที่ช่วยให้นักเรียน นักศึกษาสามารถนำไปใช้ในดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขมีหลายแห่งได้นำไปใช้ อาทิ “ทอนบริดจ์” (Ton bridge) โรงเรียนเอกชนเก่าแก่ชั้นนำ อายุมากกว่า 400 ปี เมืองเคนท์ ประเทศอังกฤษ โรงเรียนอัลเบิร์ตไอน์สไตน์ (Albert Einstein) เมืองซานดิเอโก รัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา ในประเทศไทยโรงเรียนนานาชาติ The American School of Bangkok หรือ ASB เป็นโรงเรียนนานาชาติแห่งแรกในเอเชียที่นำเทคนิคและทักษะของ “อานาปานสติ” (The starting point, 2020) มาใช้ภายใต้ชื่อ “ดอทบี (.b) (Asb, 2020)

จากการที่สถาบันรามจิตติได้จัดทำโครงการติดตามสภาวการณ์เด็กและเยาวชน (Child Watch, 2550) พบว่าพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนในภาพรวมของตั้งแต่ปี พ.ศ.2548 จนถึงปัจจุบันนั้น เด็กและเยาวชนไทยขณะนี้กำลังเผชิญกับความเสี่ยงมากมายแล้วแต่เกิดจากสังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมอันตราย ที่ล้อมรอบตัวของเด็กและเยาวชนจำนวนมาก การใช้ชีวิตท่ามกลางความเจริญแห่งโลกาภิวัตน์ที่มนุษย์แม้ไม่รู้จักกันยังทำร้ายกันได้ด้วยข้อความ พุดคุยกันน้อยลง บรรเลงคีบอร์ดกันมากขึ้น สังคมก้มหน้าเกิดในทุกพื้นที่ในโลกใบนี้ จึงไม่แปลกที่จะส่งผลให้เด็กในปัจจุบันนี้ ห่างไกลกับครอบครัว แต่กลับรู้จักและเชื่อในคนแปลกหน้ามากขึ้น มีสมาธิสั้น ขาดวินัย จริยธรรม การมีสติและสมาธิช่วยให้เด็กรู้จัก ยับยั้งและเรียนรู้ทั้งการเรียนและการใช้ชีวิตที่ดีขึ้น

จากการลงพื้นที่พบว่ากลุ่มเป้าหมายมีปัญหาที่เกิดขึ้นเช่นกัน การเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐาน (Mindfulness, 2020) จะเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เด็กเกิดการพัฒนารเรียนรู้ รู้จักคิดวิเคราะห์ เท่าทัน ยับยั้งและใช้ชีวิตในสังคมแบบมีสติ ด้วยเหตุปัจจัยต่างๆนี้ เป็นแรงจูงใจให้ผู้วิจัยสนใจและอยากศึกษา “การพัฒนากระบวนการการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐาน” ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสวายพิทยาคม โดยมีความคาดหวังว่าประโยชน์จากผลการศึกษาเรื่องสติและสมาธิดังที่กล่าวมานั้น จะเป็นต้นแบบของการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐาน ทำให้เด็กเกิดเปลี่ยนแปลงการพัฒนา (Development, 2020) ที่ดีทั้งในโรงเรียน นอกโรงเรียน รวมถึงไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาวิเคราะห์บริบท สภาพความมีสติและสมาธิ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสวายพิทยาคม ตำบลสวาย อำเภอปราสาท จังหวัดศรีสะเกษ และศึกษาวิเคราะห์หลักการและวิธีปฏิบัติการเรียนรู้ที่มีสติ และสมาธิเป็นฐานตามวิทยาการสมัยใหม่และในพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติ และสมาธิเป็น ฐานของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสวายพิทยาคม ตำบลสวาย อำเภอปราสาท จังหวัด ศรีสะเกษ
3. เพื่อนำเสนอการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสวายพิทยาคม ตำบลสวาย อำเภอปราสาท จังหวัดศรีสะเกษ

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัย เรื่อง “การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสวายพิทยาคม จังหวัดศรีสะเกษ” ดำเนินการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบวิจัยพัฒนา Research and Development (R&D) เชิงปฏิบัติการโดยใช้กระบวนการค้นหาข้อเท็จจริงเพื่อสร้างความรู้และนวัตกรรมเครื่องมือ ผลลัพธ์เป็น Information, Knowledge, Cooperation, Strategy and How to Practices หลัก ๆ เพื่อต้องการการพัฒนาสร้างนวัตกรรมที่เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐาน” ที่มุ่งเน้นนำผลการวิจัยทดลองไปใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างเป็นรูปธรรม เห็นผล ชัดเจน ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน คือ 1 วิเคราะห์สภาพปัญหา ศึกษา แนวคิด ทฤษฎีหลักการและวิธีปฏิบัติการ

เรียนรู้ที่มีสติ และสมาธิเป็นฐานตามวิทยาการสมัยใหม่และในพุทธศาสนาเถรวาท 2 พัฒนาปฏิบัติการเรียนรู้ที่มีสติ และสมาธิเป็นฐาน และ 3 นำเสนอการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐานฐานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสวายพิทยาคม จังหวัดศรีสะเกษ มี ขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ทำการศึกษา แนวคิด ทฤษฎีที่ตามวิทยาการสมัยใหม่และในพุทธศาสนาเถรวาท และการวิเคราะห์บริบทสภาพปัญหาการเรียนรู้ของของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสวายพิทยาคม ตำบลสวาย อำเภอปราสาท จำนวน 49 คน มีวิธีการคัดเลือกจากการส่งเอกสารการเรียงความ และให้คะแนนจากพฤติกรรมที่สะท้อนผ่านตัวอักษรที่สะท้อนให้เห็นถึงความคิดและเป้าหมายของการอยากเข้าร่วมโครงการ

ขั้นตอนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือสำหรับศึกษาการสร้างและออกแบบการวิจัยเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนทั้ง 3 ขั้นตอน ด้วยการสร้าง แบบการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ศึกษาสภาพปัญหาความต้องการของผู้เกี่ยวข้อง และนำข้อมูลที่ได้ออกแบบนวัตกรรมกระบวนการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐาน ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์เชิงลึก แบบสังเกตพฤติกรรม แบบสังเกตแบบมีส่วนร่วม แบบสอบถามความพึงพอใจ ตามขอบเขตของเนื้อหาครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ คือ ความตรง (Validity) และความเที่ยง (Reliability) ด้วยการนำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 รูป/คน เพื่อเป็นการตรวจสอบความเชื่อมั่น ความเที่ยงตรง ครอบคลุมครบถ้วนของเนื้อหาในประเด็นและสาระสำคัญตรงตามพฤติกรรมที่ต้องการวัด รวมทั้งความเหมาะสมของสำนวนภาษา และปรับปรุงแก้ไข เป็นเครื่องมือในการรวบรวมวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อให้เกิดการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐาน

ขั้นตอนที่ 3 การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นการเก็บด้วยตนเองและเป็นการเก็บข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญจากกลุ่มประชากรกลุ่มเป้าหมาย 3.1 การวิเคราะห์จากเอกสาร ศึกษาทฤษฎี แนวคิด หลักการ ปฏิบัติการ จากเอกสารปฐมภูมิ ได้แก่พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทยฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 และศึกษาข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ ข้อมูลเอกสารทางวิชาการ หนังสือ ตำรา เอกสาร วารสารนิตยสารทฤษฎี บทความ วิทยานิพนธ์ วิทยานิพนธ์ ตลอดจนงานวิจัยทั้งในในประเทศ และต่างประเทศ จากอินเทอร์เน็ตเป็นต้นเพื่อเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย 3.2 การสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 16 รูป/คน ด้วยการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง 3.3 การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อเก็บข้อมูลการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้จากผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญในการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐาน เป็นการฟังสะท้อนการเสนอแนะจากบุคคลอื่น โดยการเรียนเชิญบุคคลผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา ด้านกระบวนการเรียนรู้ การพัฒนา การสื่อสาร ด้านกิจกรรม ด้านนักฝึกอบรม ด้านเชิงพัฒนาร่วมสนทนากลุ่มเพื่อสะท้อนงานวิจัยเสนอแนะ การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐานไปในด้านใด การสนทนากลุ่มจากผู้ทรงคุณวุฒิและเชี่ยวชาญ จำนวน 7 รูป/คน แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ประกอบด้วย ดังนี้ 1) ผู้ทรงคุณวุฒิผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนาและพุทธสันติวิธี 2) ผู้ทรงคุณวุฒิผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐาน 3) ผู้ทรงคุณวุฒิผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาการการฝึกอบรมและพัฒนาวิทยาการ 4) ผู้ทรงคุณวุฒิผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการวิจัย นำคำแนะนำ ไปปรับแก้รูปแบบหรือโมเดลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้มีความถูกต้อง เหมาะสมยิ่งขึ้น

ขั้นตอนที่ 4 วิธีการทดลองเชิงปฏิบัติการ นำข้อมูลมาสร้างองค์ความรู้เพื่อออกแบบไปพัฒนาใช้ (Practical Trial) กับกลุ่มเป้าหมายนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสวายพิทยาคม ตำบลสวาย อำเภอปราสาท จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 49 คน ติดตามประเมินผล 2 ครั้ง เป็นเวลา 2 เดือนใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) มีการทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อสังเกตพฤติกรรมและเหตุการณ์ เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยในช่วงการทดลองใช้การพัฒนาระบบการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิ เป็นฐานสามารถแบ่งออกเป็น 6 ด้าน คือ 1) ด้านการสร้างสันติภายใน (สติเชิงรุก สติเชิงรับ-เจริญสติ-วิปัสสนากรรมฐาน) 2) ด้านการสร้างวิธีการและเครื่องมือการเรียนรู้ ผ่านการโค้ชและกิจกรรม Active Learning มีส่วนร่วม) 3) ด้านเนื้อหาและการพัฒนาด้านจริยธรรม(เรียนรู้ทักษะพร้อมไปกับการเรียนรู้ด้านจริยธรรม) 4) ด้านผู้เรียนการส่งเสริมทักษะผู้นำ (ความพร้อม ความสนใจ ทักษะ ด้านเรียนรู้ด้านต่าง ๆ) 5) ด้านการเรียนรู้สร้างการอยู่ร่วมกัน (ขั้นตอนการเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้) 6) ด้านการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (รู้จักคิด วิเคราะห์ แยกแยะ)

ขั้นตอนที่ 5 การเก็บและรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลจากแบบสอบถามกลุ่มตัวอย่าง 49 คน วิเคราะห์ข้อมูลสถิติเชิงพรรณนาค่าร้อยละ เก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 16 รูป/ คนด้วยการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง และจัดสนทนากลุ่มกับผู้ทรงคุณวุฒิผู้เชี่ยวชาญ 7 รูป/ คน วิเคราะห์ด้วยเทคนิคการวิเคราะห์เชิง

ขั้นตอนที่ 6 การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้เกณฑ์มาตรฐานในการวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาเรื่อง “การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐาน” เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้จากการพัฒนา จากเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การจำแนกและจัดกลุ่มข้อมูล จากข้อมูลการสัมภาษณ์ สนทนากลุ่มแบบสอบถาม การสังเกตแบบมีส่วนร่วม เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุม ชัดเจนและเชื่อถือได้ นำข้อมูลที่ได้จากการพัฒนาใช้ (Practical Trial) มาวิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุปผล เพื่อนำเสนอ “การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐาน” เพื่อใช้กับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสวายพิทยาคม ตำบลสวาย อำเภอปราสาท จังหวัดศรีสะเกษ

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐาน” ศึกษากรณี: นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสวายพิทยาคม ตำบลสวาย อำเภอปราสาท จังหวัดศรีสะเกษ สรุปผลการศึกษาดังนี้

วัตถุประสงค์ที่ 1 บริบท สภาพปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสวายพิทยาคม ตำบลสวาย อำเภอปราสาท จังหวัดศรีสะเกษ ได้แก่ (1) เด็กสมาธิสั้น (2) เด็กหย่อนภาวะผู้นำ (3) เด็กขาดวินัย (4) เด็กขาดแรงจูงใจในการเรียนรู้ (5) เด็กติดโซเชียล (6) เด็กยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง Gen me (GENG, 2018) จากการเกิดสิ่งเร้าจากการใช้สื่อออนไลน์และการเข้าถึงข่าวสารตามเพื่อน การเลียนแบบพฤติกรรม ส่งผลกระทบต่อตนเอง ทำให้ไม่กล้าไม่มั่นใจ เลยกกลายเป็นการดูถูกคุณค่าที่มีในตนเอง มีความขัดแย้งในตัวเอง และขาดประสบการณ์ในการเรียนรู้การใช้ชีวิตที่มีสติและสมาธิเป็นฐาน ผู้วิจัยได้นำศาสตร์สมัยใหม่และและพระพุทธศาสนาเถรวาทเพื่อทำให้ เกิดกระบวนการพัฒนาสร้างเครื่องมือที่

มีสติและสมาธิเป็นฐานให้เกิดการจดจำ การสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ การวิเคราะห์ ผล สามารถแก้ไข ปัญหาหลักสมาธิสั้น ด้วยการเรียนรู้ให้เกิดสติ สมาธิ เพื่อทำให้เกิดภาพจำ สติการรู้สึกทั่วตัวพร้อม จิตจดจ่อ อย่างมีสติ แทรกการเรียนรู้ด้านคุณธรรม จริยธรรม โดยที่ผู้เรียนไม่ได้ถูกบังคับ ว่าต้องทำ แต่เป็นสิ่งที่อยากทำ นับเป็นอีกมิติของการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียนที่จะนำตนสู่สังคม

วัตถุประสงค์ที่ 2 การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติ และสมาธิเป็นฐานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้น โรงเรียนสวายพิทยาคม ตำบลสวาย อำเภอปราสาท จังหวัดศรีสะเกษ คือการนำผลการเก็บข้อมูล จากการสัมภาษณ์ 16 รูป/คน จากการสนทนากลุ่ม 7 รูป/คน นำมาทดลองกับกลุ่มเป้าหมาย 49 คน พบว่า การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐาน สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ ต้องเริ่มด้วยการฝึกสติด้วยสติ เจริญและสติเชิงรับด้วยการขับเคลื่อนการเรียนรู้ด้วยอิทธิบาท 4 จะทำให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมรักเรียน (ฉันทะ) และเกิดความเพียรพยายาม (วิริยะ) ที่จะแสวงหาความรู้และเอาใจใส่ไม่ทอดทิ้ง (จิตตะ) อดอยากเรียนรู้ ทำให้เกิดการปรับปรุงการเรียนรู้สิ่งนั้น ๆ ให้ดีขึ้น (วิมังสา) ผลลัพธ์ที่ได้อยู่ใน ระดับ “ดี” นักเรียน จะเรียนรู้ในแบบของตนเอง สร้างแรงผลักดันบวก แม้จะเกิดประสบการณ์ที่ไม่สำเร็จ เป็นภาพลบที่สะท้อน ให้เกิดการเรียนรู้สร้างปัญญา พร้อมทั้งแก้ไขสร้างคุณค่าเสริมให้ตนเอง

วัตถุประสงค์ที่ 3 การนำเสนอกระบวนการการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐาน พบว่าศาสตร์สมัยใหม่ และพระพุทธศาสนาเถรวาทมีความสอดคล้องกันอย่างชัดเจน กระบวนการการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐาน ความสำคัญคือการเรียนรู้ด้วยการฝึกให้เกิดสติและสมาธิ ฝึกฝนตามหลักพุทธศาสนาเถรวาทของสำนักต่าง ๆ นำมาใช้ฝึกกรรมในกิจกรรม โดยมุ่งการสร้างการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ ทุกกิจกรรม แบบสนุกมีสาระ ฉลาด ประยุกต์ เป็นการปรับศาสตร์เข้าหาพระพุทธศาสนา ผลที่ได้รับคือผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนทัศนคติ พฤติกรรม และมีวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้อยู่ในสังคมร่วมกันอย่างสันติ

ดังนั้นผู้วิจัยจึงวางกรอบการพัฒนาสร้างกระบวนการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐานดังนี้

1) การสร้างสันติภายใน (สันติ) เป็นการฝึกก่อนการเริ่มการเรียนรู้ กตเวทิตา ความสนใจผ่านกิจกรรมเกม การเล่นและเพิ่มหลักการฝึกสติสมาธิ สร้างกรอบการฝึกด้วยเงื่อนไขและข้อตกลง สุวิธีการฝึกและลองปฏิบัติ พร้อมการเรียนรู้ด้วย 5 ส ได้แก่ สติ สะอาด สว่าง สงบ สมาธิ เพื่อให้ผู้เรียนเตรียมเริ่มต้นการเรียนรู้แบบมีสติ และสมาธิ ทำให้สมองผู้เรียนพร้อมที่จะรับเรียนรู้ปรับตัว เรียงสติตนเอง ให้เกิดสันติภายในนิ่งสงบพร้อมรับ สถานการณ์ การกำหนด น้บลมหายใจ กายนิ่ง หรือขยับรับรู้ เป็นจังหวะ ภาวนาด้วยการนับ เรียงสติจดจ่อ จิต นิ่งสงบ พร้อมเสมอไม่ว่าจะลืมตา หรือหลับตา สามารถปฏิบัติได้โดยอัตโนมัติ

2) จิตเพียร (ความสุข) การเรียนรู้ผ่านกิจกรรม ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางนั้น เกิดการมีส่วนร่วมในการ เรียนด้วยตนเองมากที่สุด มีผู้สอนเป็นกัลยาณมิตรที่ดีในการชี้ช่องทางและทำให้กิจกรรมนั้น ๆ ลุล่วงไปด้วยดี ในการฝึกอบรมเน้น เกม สถานการณ์จำลอง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ที่แฝงไปด้วยการเรียนรู้แบบมีสติและสมาธิ จดจ่อทั้งกิจกรรม ที่ร่วมกันทำ หรือกิจกรรมที่แยกเดี่ยว และให้ผู้เรียนประเมินสภาพการเรียนรู้ของตนเอง ทุกครั้ง และการประเมินจากผู้สอนร่วมกันไป

3) เพิ่มพูนจริยะ (จริยธรรม) ทุกการเรียนรู้มีการแทรกด้วยจริยธรรมโดยเด็กจะไม่รู้สึกตัวเองว่าตัวเอง ถูกบังคับที่ต้องเรียนรู้เรื่องจริยธรรม กระบวนการเรียนรู้ที่จะทำให้ผู้เรียนทราบได้ว่า ตนเองได้อะไร ความ



ประพาศิตความดี ความซำว ความถุก ความผิด สิ่งทีควรเว้น สิ่งทีควรทำ ซิมซำบรับสิ่งทีดี ๆ สู้ตนเอง เพือการพัฒนาศูการเป็นคนดีของสังคมต่อไป และสิ่งทีได้จากการเรียนรู้อครั้งนี อาทิต (1) สัจจะ รับปากแล้วทำ (สมุดทำ ความดี) เด็ก ๆ จำทำและนำส่งตามเวลาที่กำหนด (2) ซื่อสัตย์ ซื่อตรงต่อหน้าที พุดจริงทำจริง ไม่โกหก (3) วินัย ตรงต่อเวลา (4) กตัญญูกตเวทิตี มีความคิดถึงคนที่คูแลตนเองอยู่เสมอ (5) เคารพ ด้วยกริยาทำทาง อ่อนน้อมถ่อมตน (6) มีเมตตา กรุณา แบ่งปันซิงกันและกัน ทั้งนี้ ผู้สอนควรสะท้อนให้เกิดความเข้าใจพร้อมซิม ชมเมื่อกิจกรรมนั้นสิ่งทีดี ๆ ภาพจำตรงนี้จะทำให้ผู้เรียนภูมิใจมีกำลังใจเดินหน้าเป็นคนดีของสังคม

4) เสริมทักษะสะท้อนผล การทำกิจกรรมาการเรียนรู้อหากไม่มีการสะท้อนผลทีชัดเจนผู้เรียนจะเรียนรู้อแบบไปอย่างนั้น การเรียนรู้อแบบสติเชิงรุกและรับนั้นจะเห็นตัวอย่างจากองค์พระสัมพระพุทเจ้า ท่านเป็นต้นแบบทีชัดเจนในการสอนแบบ Active Learning เรียนรู้อสะท้อนผล เพราะท่านได้เปลี่ยนจากการสอนจากเดิมด้วยการเรียนรู้อจากการอ่านและอ่านบาลีมาเป็นสอนด้วยการเทศน์ สะท้อนด้วยแบบทดสอบ สะท้อนด้วยการสอนผ่านมุมมองของชีวิต เพื่อให้ผู้ฟัง เกิดสภาวะธรรมด้วยตนเอง “ธรรม” คือ “ทำ” นำไปทำ คือฟัง หรือผู้เรียนเอง ดังนั้น ภาพจำในการกระทำขณะปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้อทุก ๆ กิจกรรม นอกจากจะ ได้ทักษะสติเชิงรุกและรับแล้ว ผู้สอนต้องทำหน้าทีกระตุ้นให้เกิดการสะท้อนผลจริง ๆ ในการเรียนรู้อนั้น ๆ การสร้างภาพจำทีดีและเห็นชัดทีสุดมาจากการสะท้อนจากสิ่งทีทำ ทีจะกระตุ้นให้เกิดภาพจำ ต้องอาศัย “การฟัง การถาม การสะท้อนกลับ” เพือปลูกสำนึกเป็นอีกหนึ่งมุมมองให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อและรู้จักตัวเอง

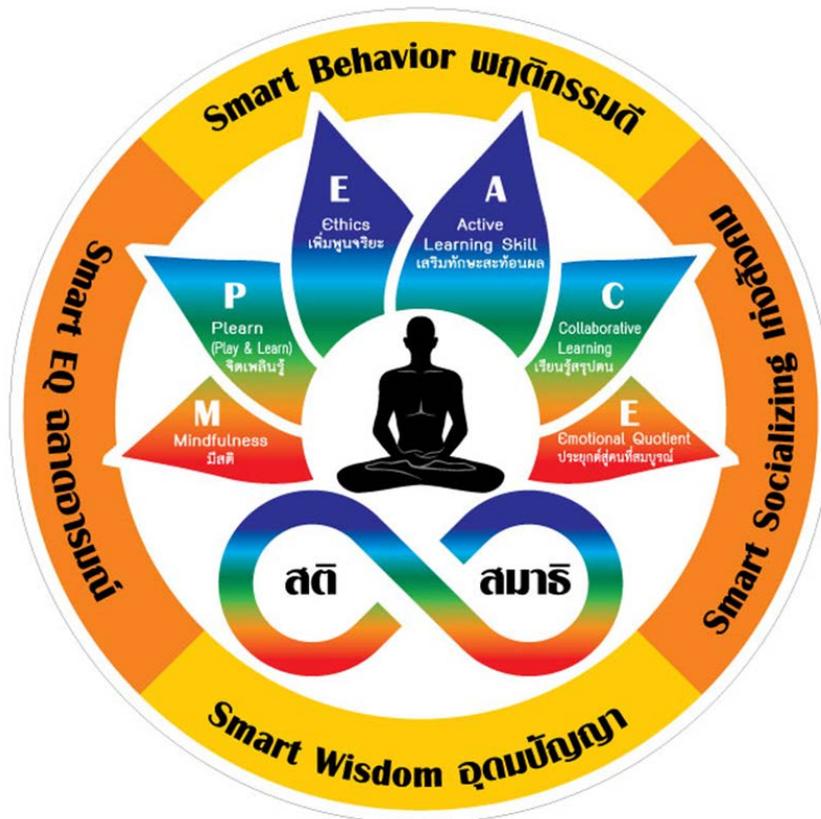
5) เรียนรู้อสรูปตน เป็นการมองแบบ 360 องศาองผ่านกิจกรรมจากการฟัง การวัดการดู การเรียนรู้อ ไปนั้นนั้น ได้อย่างทีตนต้องการใหม่ ระดับใด ตามทีตั้งใจสำเร็จตามเป้าหมายทีวางไว้หรือไม่ และการเรียนรู้อ ณ ขณะนั้น ผู้สอนจะต้องซี้ซัดให้เห็นถึงความสำคัญในการเรียนรู้อว่าเพือกระตุ้นและตอกย้ำ ปลูกให้ผู้เรียนสามารถเห็นสร้างเป็นภาพจำของตนเองได้

6) ประยุกต์สู่คนที่สมบูรณ์ เด็กวันนี คือ ทรพยากรผู้ใหญ่ทีมีค่าในวันหน้า เด็กวันนีต่างจากวันวาน ด้วยการเข้าถึงการเสพสื่อต่าง ๆ ในโลกยุคดิจิทัลนั้นง่ายตายมาก ๆ เพียงแค่ปลายนิ้วสามารถย่อโลกทั้งใบ มาอยู่ในสายตาได้แล้ว สิ่งทีผู้สอนทำได้ คือ กระบวนการเรียนรู้อทีซี้ให้เห็นถึงสิ่งทีดี ไม่ตีแยกแยะวิเคราะห์ นั่นคือการได้มาจากการมีสติและสมาธิเป็นพื้นฐานทั้งนั้น ทักษะทีดี เรียนรู้อดีต้องถูกยุคสมัยจะเป็นด่านแรก ให้เกิดความระวัง การสะกิดตนยับยั้งใจ คิดพิจารณา สามารถนำมาประยุกต์ต่อยอดใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองต่อไป

ดังนั้น จากการบูรณาการจึงมุ่งสร้างการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้อ ยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ จึงต้องยึดหลักการทางพระพุทศาสนาถือว้าเป็นเป้าหมายหลักด้วยการไม่ทำชั่ว การทำความดี และทำจิตใจให้สงบ มีสติ และสมาธิ เป็นเด็ก Gen Peace ทีมีท่าทีทีสงบ มีสติ สมาธิ โดยกระบวนการให้เกิดการเรียนรู้อนั้นมุ่งสร้างกิจกรรม เพือเป็นสื่อให้เรียนเกิดความเข้าใจง่ายและมีส่วนร่วมในการเรียนรู้อ มุ่งหาเครื่องมือเพือให้เกิดความเข้าใจง่ายในเรื่องนั้น ๆ เป็นสิ่งทีความสำคัญมาก การเรียนรู้อแบบ Active Learning เป็นการเปลี่ยนสภาวะการเรียนรู้อ มีการนำศาสตร์สมัยใหม่เข้ามาบูรณาการกับพระพุทศาสนา คือ พุทสันตวิธิ ซิงเป็นเครื่องมือในการพัฒนาสติและสมาธิการเรียนรู้อทีเกิดขึ้นกับตัวนักเรียนได้

องค์ความรู้ใหม่

การพัฒนาระบบการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐาน M-P-E-A-C-E MODEL



มีรายละเอียดรูปแบบดังนี้

1) ด้านการสร้างสันติภายใน (M Mindfulness Inner Peace) การมีสติมีสมาธิอันมั่นคงทำให้ผู้เรียนสามารถควบคุม การพัฒนาจิตตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 นำเพียงหลักอานาปานสติมาเพื่อสร้างสันติภายใน นับเป็นการนำเครื่องมือของพุทธสันติวิธีไปใช้ ให้มีสติ ตามด้วยขันติ มีสันติภายในตัวเอง “เริ่มด้วยความสงบ เรียนรู้ให้เกิดทักษะพัฒนาสมองให้เกิดความฉลาด” สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองแม้จะเจอปัญหาต่าง ๆ ที่เป็นอุปสรรค สงบทั้งภายในและสงบทั้งภายนอก สร้างฐานของการเรียนรู้ด้วยสติและสมาธิ

2) ด้านการสร้างวิธีการและเครื่องมือ (P Plearn (Play & Learn) เกิดจากสร้างแรงผลักดันจากความ สุขที่เกิดจากความพอใจ(ฉันทะ) ให้มีความสุขเมื่อเกิดความสุขในการเรียนรู้ เปิดสมองส่วนหน้าทำให้เกิดความอยากอยากที่จะเรียนรู้ การเพิ่มพูนความรู้จึงถือว่าเป็นเบื้องต้นของการจะพัฒนาให้เกิดความแจ่มแจ้ง จนเกิดความเข้าใจเพราะเป็นบันไดขั้นแรกของการพัฒนา และการร่วมเรียนรู้อย่างสนุกสนาน ผ่านกิจกรรม สื่อ เทคโนโลยีและนวัตกรรม คือ การเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ เรียนรู้ แบบเพลิน มีความพยายาม มีความมุ่งมั่น ตามหลักของอิทธิบาท 4 เมื่อมีความสุขสนุก ตามหลักพุทธศาสนาบอกว่าเมื่อเราเรียนเพื่อรู้ เมื่อเรารู้ให้นำมา ปฏิบัติ เมื่อเราได้ปฏิบัติก็เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ และผลลัพธ์ทำให้เกิดประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต การงาน และ สังคม

3) ด้านพัฒนาจริยธรรม (E Ethics) การเรียนรู้ทางพุทธธรรม ฝึกการใช้สติสมาธิการเรียนรู้ที่ใช้หลักธรรมมาสู่ชีวิตเกิดสันติภาพภายในสู่ภายนอก ประพฤติ การกระทำและความคิดที่ถูกต้องเหมาะสม การทำหน้าที่ของตนอย่างถูกต้องสมบูรณ์ เว้นสิ่งควรเว้น ทำสิ่งควรทำ ด้วยความฉลาดรอบคอบ รู้เหตุรู้ผล ถูกต้องตามกาลเทศะและบุคคล พร้อมเกิดเข้าใจ มีเมตตา น้ำใจ รู้จักการแบ่งปันเอื้อเฟื้อและนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไป

4) ด้านการเสริมทักษะผู้นำการเรียนรู้ (A Active learning Skill) หัวใจและพื้นฐานการเรียนรู้คือการได้รับความรู้ การเป็นผู้นำ สิ่งสำคัญของทักษะ คือ ฝึกและลงมือปฏิบัติจริง ลองผิดลองถูก ทำซ้ำ ๆ จนเกิดทักษะความชำนาญในการถ่ายทอดการทำกิจกรรม การเรียนรู้ ต้องมีสติเชิงรุกมากกว่าเชิงรับ ต้องเพิ่มพูนทักษะด้านต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ เพราะต้องรู้จักคิด วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลสารสนเทศต่าง ๆ ประเมินและประยุกต์ใช้ข้อมูลสารสนเทศและความรู้ต่าง ๆ ได้อย่างมีเหตุมีผล ผู้เรียนสามารถสื่อสารกับเพื่อน ครูผู้สอน และบุคคลอื่น ๆ ในการทำงานเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลความรู้ ความคิดเห็นระหว่างกันได้ รวมถึงสามารถอธิบาย และนำเสนอผลงานของตนเอง การประยุกต์ความรู้สร้างสรรค์ แบ่งปันความรู้ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ผู้เรียนสนุกกับการเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ

5) ด้านสร้างการเรียนรู้ร่วมกัน (C Collaborative Learning) จากการเรียนรู้ร่วมกันในทักษะต่าง ๆ วิธีการถ่ายทอดศิลปะเพื่อเรียนรู้พุทธธรรม โดยพุทธสันติวิธี ล้วนใช้เวลาร่วมกันในการฝึกทักษะประสบการณ์ ผ่านการฟัง การเขียน การพูด การลงมือทำ การศึกษา การพัฒนา ผ่านการฝึกมากกว่า 36 ชั่วโมง สิ่งสำคัญของทักษะคือฝึกและลงมือปฏิบัติจริง ลองผิดลองถูก ทำซ้ำ ๆ ทักษะการทำกิจกรรมกลุ่มแบบ Active Learning เพราะเป็นกิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางเรียนรู้มุ่งประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วน กิจกรรมเพื่อเชื่อมโยงประสานให้รู้สึกถึงการให้ การให้อภัย และความรักที่ร่วมสร้างให้เกิดสังคมเล็ก ๆ ต่อยอดสู่สังคมที่ใหญ่ขึ้น

6) ด้านการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (E Emotional Quotient Development) รู้สติมีสมาธิในสิ่งที่ทำ ตั้งใจทำ วิเคราะห์ แยกแยะ ประยุกต์สู่คนที่สมบูรณ์ในอนาคต ไม่เป็นเหยื่อ ของสังคม หรืออารมณ์ของตนเอง พร้อมทั้งจะเดินหน้าเพื่อหาความสำเร็จในการใช้ชีวิตที่มีสติและสมาธิสร้างตน สร้างครอบครัวเป็นคนดีในสังคมและชุมชน

ในทุกด้านการเรียนรู้ขับเคลื่อนไปด้วย 6 ขั้นตอนให้เริ่มต้นด้วย มีสติ จิตเพ็ญรู้ เพิ่มพูน จริยะเสริมทักษะสะท้อนผล เรียนรู้สรุปตน ประยุกต์สู่คนที่สมบูรณ์ ขับเคลื่อนแทรกและซึมซับสร้างผลลัพธ์ของการเรียนรู้ ที่จะได้เห็นถึงการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐานสามารถพัฒนาผู้เรียนได้จะเกิดผล 4 ด้านดังนี้

1) Smart Behavior พฤติกรรมดี นักเรียนมีความรับผิดชอบมากขึ้นพัฒนาการทางกายดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกระหว่างการปฏิบัติเมื่อมีการใช้จะเก็บอุปกรณ์ได้อย่างเหมาะสม มีการใช้สติกับการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ในการสังเกตและปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม



2) Smart Socializing เก่งสังคม พัฒนาการทางสังคม นักเรียนสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นแบบมีความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีการสื่อสารการปฏิบัติต่อกันได้อย่างสร้างสรรค์ มีวินัยในการเข้าอบรมเรียนรู้มีความรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายและปฏิบัติกิจกรรมให้เสร็จทันตามเวลาที่ได้กำหนด

3) Smart Wisdom อุดมปัญญา ผู้เรียนมีพัฒนาการทางปัญญาด้วยกิจกรรมเรียนรู้จากพฤติกรรมของผู้เรียนในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ความรู้ ความจำ การนำไปใช้ การวิเคราะห์ ความเข้าใจการสังเคราะห์สามารถการประเมิน ตลอดจนการสร้างกระบวนการคิด กระบวนการสร้างสรรค์พฤติกรรมและการมีวิจารณ์ญาณที่ถูกต้อง

4) Smart EQ ฉลาดอารมณ์ เป็นการพัฒนาการทางอารมณ์ (จิตใจ) ด้วยคุณภาพจิต ได้แก่ มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อ แบ่งปันสิ่งของเผื่อแผ่ ให้กับผู้อื่น ด้วยสมรรถภาพจิต ได้แก่ มีความเพียรพยายามกระตือรือร้นในมีเหตุผล สามารถปฏิบัติกิจกรรม ด้วยสุขภาพจิตที่ดีร่าเริงแจ่มใสมีอารมณ์ดี และมีความสุขเสมอ

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่าปัญหาที่เกิดจากการเรียนรู้ที่สอดคล้องกัน ปัญหาที่เกิดขึ้นมาจากทั้งสองด้าน ด้านผู้เรียนและผู้สอน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสิ่งเร้าต่างๆในปัจจุบันด้านผู้เรียน อาทิเกม เอไอ ดิจิทัล โซเชียล media และด้านผู้สอนขาดแรงจูงใจให้เกิดการสอน ความรับผิดชอบ หากด้านผู้เรียนและผู้สอนสามารถเชื่อมโยงหากัน และเข้าในการเรียนรู้ย่อมนำไปพบความสำเร็จในการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับปัจจัยที่สำคัญแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560 – 2564 และแผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560 – 2574 (The 20-Year National Strategy, 2018) การนำทิศทางที่พัฒนาการศึกษาในมิติต่างๆ ของศาสตร์สมัยใหม่มาพัฒนาการเรียนรู้คุณภาพจากภายในสู่ภายนอก และการนำเรียนรู้โดยใช้พุทธวิธีตามแบบอย่างของพระพุทธเจ้าในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นแนวทางการจัดการศึกษาย่อมสร้างคุณภาพในการพัฒนามนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ (Phra Dharmakosajarn, (Prayoon Dhammajitto), 2020)

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐาน การตั้งสติสมาธิก่อนเริ่มการเรียนรู้ที่ผู้สอนต้องมีเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วม ไม่ควรอยู่แต่ในห้องแต่จะต้องเรียนรู้จากการทำกิจกรรม สถานการณ์จำลอง ให้เกิดประสบการณ์ตรง ด้วยการลงมือปฏิบัติจริง สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 พ.ศ. 2553 (Education Reform Office, 2010) มาตรา 24 ข้อ 2 ที่ให้สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมีกระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่อให้คนไทยได้ฝึกทักษะกระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์ และประยุกต์ความรู้มาใช้ และผลจากการที่วัดระดับความพึงพอใจในการทำงานร่วมกันอยู่ใน ระดับ “ดี” การเปลี่ยนไปของพฤติกรรมของผู้เรียนที่มีความสุข สนุก และมีความต้องการที่อยากเรียนรู้คือสิ่งที่ต่อยอดว่าหากผู้เรียนและผู้สอนมีสติสมาธิเป็นฐานมอง รู้ จดจ่อ สร้างการเรียนรู้ร่วมกัน ย่อมทำให้เกิดความสุขและความสำเร็จทั้ง 2 ด้าน

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่าการนำเสนอการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐานนั้น สิ่งสำคัญในการเริ่มต้นคือ “แก่นการสอน” หรือสิ่งที่จะสอน สิ่งที่ต้องการให้ผู้เรียนรู้ ผู้สอนควร

มีสติและสมาธิตั้งแต่การออกแบบการสอน สอนอย่างไร ผลที่ต้องการให้ผู้เรียนรู้คืออะไร ด้านผู้เรียนต้องมีสติ สมาธิจดจ่อกับสิ่งที่เรียน นำหลักการนี้ไปพัฒนาใช้ (Practical Trial) กับกลุ่มเป้าหมายนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้น โรงเรียนสวายพิทยาคม ตำบลสวาย อำเภอปราสาท จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 49 คน ติดตามเยี่ยม ประเมินผล 2 ครั้ง เป็นเวลา 2 เดือน สิ่งที่เพิ่มเติมคือการนำเสนอเรื่อง ทักษะต่างๆด้านการคิด วิเคราะห์ แยกแยะ ด้านสร้างสรรค์ ความรู้ที่จะนำมาปรับเปลี่ยนชีวิตของผู้เรียนให้รู้ ให้ใช้ชีวิตที่มีความสงบเป็นคนดี ของครอบครัว สังคมและประเทศชาติโดยมีสติและสมาธิเป็นฐานสอดคล้องกับแผนพัฒนาการศึกษา ของกระทรวงศึกษาธิการ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) (National Education Plan, 2017)

สรุป

การพัฒนาการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐานนั้น สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ การเปิดสมองให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ ด้วยความสุข สนุกเพลิดเพลินแต่เพิ่มเติมด้วยศรัทธา คำสอนของพระพุทธเจ้า เริ่มต้นด้วยฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา และก้าวข้ามการทำเพียงเพื่อตนเอง แต่มองสังคมาบข้าง รู้ยู่ให้ถูกที่ถูกทาง รู้สิ่งที่ควร ไม่ออกนอกกลุ่ม นอกทาง เสริมชีวิตด้วยหลักจริยธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ว่าจะล้ม ไม่ว่าจะผิดหวังจะสามารถ เริ่มต้นและวางแผนชีวิตตนเองอย่างมีสติและสมาธิที่จะเป็นฐานส่งผลให้มีพฤติกรรมดี เก่งสังคม (รู้เท่าทัน สังคม) อุดมปัญญา และฉลาดเท่าทันอารมณ์เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ต่อไป

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

พบว่าการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐานใช้กระบวนการผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับยุคที่เปลี่ยนแปลงและสอดคล้องกับหลักธรรมการดำเนินชีวิตที่ทันต่อเหตุการณ์โลก มีการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องเพื่อผู้เรียนได้สนุก ฝึก ทำ คิด สะท้อนผล ประยุกต์กับชีวิตตนเองได้

การพัฒนาการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐาน ผู้สอนต้องเรียนรู้ตนเอง เรื่องที่จะสอน ต้องรักที่จะเรียนรู้เพื่อให้เกิดการสอนการเรียนรู้ให้ถึงแก่น ที่นักเรียนจะได้จริง ๆ และต้องมีการติดตามวัดผลเพื่อให้ผู้เรียนสามารถประเมิน เรียนรู้และสามารถนำไปใช้ได้จริง ๆ

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยในครั้งต่อไป

2.1 นำการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐานไปขยายผลกับกลุ่มเป้าหมายในชั้นเรียน อื่น ๆ หรือกลุ่มเป้าหมายอื่น ๆ เป็นหลักสูตรระยะสั้นที่สามารถเป็นจุดเริ่มต้นให้กลุ่มเป้าหมายได้เรียนรู้การ มีสติและสมาธิเป็นฐานในการเรียนรู้เรื่องต่าง ๆ ของชีวิตต่อไปอาทิ หลักสูตร สติดีจิตดี ยุคนิวอมัล เป็นต้น

2.2 หลักพุทธธรรมอื่น ๆ ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิ เป็นฐาน ควรนำมาวิเคราะห์ และสังเคราะห์เพิ่มเติม เพื่อให้ได้องค์ความรู้ใหม่ ๆ ตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปตามยุค ตามสมัย

References

- Education Reform Office. (2010). *National Education Act Amendment (Third National Education Act.B.E. 2553 (2010)*. Bangkok: n.p.
- Eastern Research Team. (2007). *The monitoring of children and youth in the Eastern Province* (Research Report). Chachoengsao: Rajabhat Rajanagarindra University Ministry of Education.
- GENG. (2018). *The Gen Me era, the era of new breeds*. Retrieved April 15, 2020 from <https://www.graphicbuffet.co.th/era-gen-me-theeraofnewbreeds/>
- Konnikova, M. (2012). *The Power of Concentration*. New York: Section SR.
- Leicht, A., Combes, B., Byun, J. W., & Agbedahin, V. A. (2020). *Issues and Trends in Education for Sustainable Development*. Retrieved May 29, 2020, from <https://www.bic.moe.go.th/index.php/component/k2/item/4895-issues-and-trends-in-education>.
- Nirun, T. (2020). Sawai Pittayakom School Director. *Interview*. April, 26.
- National Education Plan. (2017). *National Education Plan 2017 -2036*. (1st ed.). Bangkok: Chili Sweet Graphic Co., Ltd.
- Office of the National Economic and Social Development Board and Office of the Prime Minister. (2018), *The Twelfth National Economic and Social Development Plan (2017-2021)*. Retrieved May 29, 2020, from https://data.thailand.Opendevelopmentmekong.net/library_record/12
- Office of the Basic Education Commission. (2019). *Process of mindfulness & Concentration Based Learning, Sub-committee for the teaching and learning reform of Buddhism in basic education institutions*. Bangkok: the Basic Education
- Phra Dharmakosajarn (Prayoon Dhammajitto). (2020). *Proactive propagation*. (1st ed.). Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.
- The American School Of Bangkok. (2020) The starting point of consciousness education. Retrieved June 21, 2020, from <https://asb.ac.th/sukhumvit/th/academics/mindful-education-initiative>
- Thomas, A., & Thorne, G. (2008). *Learning Process, learning language and a place called school*. Metairie, LA: Center for Development and Learning
- United Nations Thailand. (2015). *GOAL From MDGs to SDGs*. Retrieved April 29, 2020, from <https://www.un.or.th/globalgoals/th/the-goals/>