

การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐาน ศึกษากรณี: นักเรียน
ระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบ้านท่าคอยนาง จังหวัดศรีสะเกษ*

The Developmental Process of Mindfulness-Based Learning: A Case Study
Upper Primary School at Ban Tha Khoi Nang School Sisaket Provice

¹ณัฐสันต์ แก้วโสดวนะ และ พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส

¹Nuttasan Kaewsawatana and Phramaha Hansa Dhammahaso

¹มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

¹Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

¹Corresponding. Author's Email: S.anchor@gmail.com



บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาของนักเรียนโรงเรียนบ้านท่าคอยนาง จังหวัดศรีสะเกษ และทฤษฎี หลักการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐาน ตามแนววิทยาการสมัยใหม่ 2) เพื่อศึกษาวิเคราะห์ กระบวนการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐานตามหลัก พระพุทธศาสนาเถรวาท และ 3) เพื่อพัฒนาและนำเสนอ กระบวนการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐานของนักเรียนโรงเรียนบ้านท่าคอยนาง จังหวัดศรีสะเกษ เป็นการวิจัยเชิงพัฒนา โดยการศึกษาเอกสาร งานวิจัย และสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 2 กลุ่ม ทั้งหมด 26 ท่าน การสนทนากลุ่มมีผู้ทรงคุณวุฒิ 13 ท่าน ทดลองใช้กับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนบ้านขามทับซอน และใช้สอนจริงกับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนบ้านท่าคอยนาง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้เป็นแบบทดสอบก่อนและหลังเรียน และวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยมาตรฐานของผลลัพธ์

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนติดโทรศัพท์จนส่งผลการต่อการเรียน โดยครูผู้สอนให้ข้อมูลว่านักเรียน นิยมจับกลุ่มพูดคุยถึงสิ่งบันเทิงที่ได้รับจากโทรศัพท์ มากกว่าการให้ความสนใจในบทเรียน และมีผลการเรียน ที่ลดลง 2) กระบวนการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐาน ผู้ปฏิบัติกิจกรรมควรต้องมีสติอยู่กับปัจจุบันด้วยเครื่องมือ การพัฒนาสติตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทคือ หลัก สติปัฏฐาน 4 3) การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติ เป็นฐาน ประกอบด้วย 7 หน่วยการเรียนรู้ 20 คาบเรียน ซึ่งประกอบด้วยหน่วยการเรียนรู้ดังต่อไปนี้ 1) Mobile Phone 3 คาบเรียน 2) มีสติสมาธิเกิด 3 คาบเรียน 3) กล้าแสดงความคิด 2 คาบเรียน 4) ไม่แกล้ง เพื่อน 3 คาบเรียน 5) คนดีมีความรับผิดชอบ 3 คาบเรียน 6) วิถีไทยในวิถีพุทธ 3 คาบเรียน 7) สรุป 3 คาบ เรียน สามารถแก้ปัญหาและเหมาะสมกับสภาพบริบทเป็นอย่างดี

คำสำคัญ: การพัฒนา; กระบวนการเรียนรู้; สติ



Abstract

The research article consisted of three objectives: 1) to study the problems of students of Ban Tha Khoi Nang School in Sisaket province as well as the theories and principles on mindfulness-based learning according to modern science; 2) to analyze the mindfulness-based learning process according to Theravada Buddhism; and 3) to develop and present the mindfulness-based learning process of the students of Ban Tha Khoi Nang School in Sisaket province. The study employed a research and development method by studying documents, researches, and in-depth interview with 2 groups of key informants, in a total of 26 persons. The focus group discussion was conducted with 13 experts. The study was experimented with the upper primary school students of Ban Kham Tub Khon School and applied with upper primary school students of Ban Tha Khoi Nang School. The instruments used for collecting data was a pre-test and post-test. The acquired data were analyzed to find the mean.

The results of the research are as follows: 1) Students are addicted to telephone in which the teachers said that students prefer to stay as a group and talk about the entertainment they got from using telephone instead of paying attention to the lessons, resulting in bad grades of studying; 2) The mindfulness-based learning process according to Theravada Buddhism requires practitioners to have mindfulness in every present moment by applying the tools for developing mindfulness according to Theravada Buddhism, that is, Satipaṭṭhāna (the Four Foundations of Mindfulness); and 3) The mindfulness-based learning process comprises 7 learning units and 20 classrooms as follows: 1) 3 classes on mobile phone, 2) 3 classes on having mindfulness and concentration, 3) 2 classes on being confident to do good deeds, 4) 3 classes on not bullying friends, 5) 3 classes on being a good and responsible person, 6) 3 classes on Thai way and Buddhist way; and 7) 3 classes on summarizing. All of these can solve problems and appropriate to the contexts.

Keywords: Development; Learning Processes; Mindfulness

บทนำ

เนื่องจากในยุคสมัยปัจจุบันนี้เป็นโลกแห่งเทคโนโลยีที่มีการสื่อสารไร้พรมแดน โลกของเราได้ก้าวเข้าสู่ยุคสังคมดิจิทัล (Digital Economy) หรือ ยุคเศรษฐกิจใหม่ (New Economy) ชีวิตประจำวันของผู้คนในสังคม ได้สัมผัสกับการทำธุรกรรมผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ (E-Business) และมีความคุ้นเคยกับการใช้ระบบสื่อสารข้อมูล คอมพิวเตอร์ และระบบสารสนเทศ (IT) ต่าง ๆ ซึ่งเข้ามาอำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวันมากขึ้น โลกดิจิทัลวันนี้จึงมีความสำคัญมากต่อมนุษย์ยุคนี้ ซึ่งโลกของเราได้ก้าวเข้าสู่ยุค 4.0



อย่างเต็มตัวแล้ว การเปลี่ยนแปลงของโลกเราทุกวันนี้ เกิดขึ้นจากเทคโนโลยีดิจิทัลมากเกินจินตนาการในอดีต เดิม ๆ จนหมดสิ้น เทคโนโลยีใหม่ถูกต่อยอดจากอุปกรณ์ดิจิทัลเดิม เข้าสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์อย่างสิ้นเชิง โดยเฉพาะการใช้ชีวิตประจำวันของมนุษย์ ทำให้เทคโนโลยีและมนุษย์ในสังคมปัจจุบัน ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ (Lamphongchat, 2020) มีข้อมูลรายงานเรื่องทิศทางสุขภาพคนไทย ปี 2563 ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (Thai Health Promotion Foundation, 2020) พบว่า ประเด็นสุขภาพเด็กและเยาวชนที่มาแรง คือ การเสพติดออนไลน์ ภัยคุกคามออนไลน์ และการติดเกม สอดคล้องกับข้อมูลจากสถาบันจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ พบว่า เด็กและเยาวชนไทย ใช้ชีวิตอยู่หน้าจอมากกว่าสถิติโลก คือ 35 ชม./สัปดาห์ ซึ่งปกติไม่ควรเกิน 16 ชม./สัปดาห์ และจากการสำรวจเด็กวัย 6-18 ปี จำนวนกว่า 15,000 คน พบ 61% มีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดเกมออนไลน์เพราะเล่นเกมมากกว่า 3 ชม./วัน และจากเกมออนไลน์จะนำพาเด็กและเยาวชนไปสู่ความเสี่ยงอื่น ๆ อย่างการพนัน ความรุนแรง ในขณะที่สำนักงานสถิติแห่งชาติได้มีการเปิดเผยถึงข้อมูลการใช้ ITC ของเด็กและเยาวชนอายุระหว่าง 6-24 ปี มีประมาณ 16.5 ล้านคน เป็นเพศชาย 8.4 ล้านคน (ร้อยละ 50.8) และเพศหญิง 8.1 ล้านคน (ร้อยละ 49.2) เมื่อเปรียบเทียบการใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตของเด็กและเยาวชนอายุ 6 - 24 ปี ระหว่างปี 2560 - 2561 (ไตรมาส 4) พบว่ามีการใช้คอมพิวเตอร์ลดลงจากร้อยละ 64.7 เป็นร้อยละ 58.6 แต่มีการใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 78.8 เป็นร้อยละ 84.0 โดยประชากรส่วนใหญ่ใช้อินเทอร์เน็ตผ่านโทรศัพท์มือถือมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น รองลงมาเป็นคอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะสำหรับกิจกรรมในการใช้คอมพิวเตอร์ ส่วนใหญ่ใช้เพื่อการเรียน ร้อยละ 89.4 รองลงมาเพื่อใช้งานอินเทอร์เน็ต ร้อยละ 81.9 และใช้เพื่อความบันเทิง ร้อยละ 64.0 เด็กและเยาวชนที่ใช้อินเทอร์เน็ตส่วนใหญ่ใช้ตามสถานที่ต่าง ๆ ผ่านโทรศัพท์มือถือ ร้อยละ 86.2 รองลงมาใช้ที่บ้าน/ที่พักอาศัย ร้อยละ 64.7 และใช้ที่สถานศึกษา ร้อยละ 55.5 ส่วนกิจกรรมในการใช้อินเทอร์เน็ต ส่วนใหญ่ใช้ในการดาวน์โหลด รูปภาพ/หนัง/วิดีโอ/เพลง/เกม เล่นเกม ดูหนัง ร้อยละ 92.3 รองลงมาเป็นการใช้โซเชียลเน็ตเวิร์ค ร้อยละ 87.8 และใช้ในการอัปโหลดข้อมูล รูปภาพ/ภาพถ่าย วิดีโอ เพลง ซอฟต์แวร์ ฯลฯ เพื่อการแบ่งปันบนเว็บไซต์ ร้อยละ 54.3 เด็กและเยาวชนส่วนใหญ่ใช้อินเทอร์เน็ตช่วงเวลาหลังเลิกเรียน/ทำงาน คือ ช่วงเวลา 16.00 - 19.59 น. ร้อยละ 57.2 รองลงมาเป็นช่วงเวลา 20.00 - 23.59 น. ร้อยละ 31.4 และช่วงเวลา 12.00 - 15.59 น. ร้อยละ 29.3 (Nodethaisong, 2018) ในขณะที่การเรียนการสอนนักเรียนของโรงเรียนส่วนใหญ่ในปัจจุบันนี้มีการมุ่งเน้นเทคโนโลยีการเรียนการสอนที่ทันสมัยเพื่อให้สอดคล้องกับยุคดิจิทัลที่กำลังดำเนินอยู่ในปัจจุบัน และสอดคล้องกับสภาพบริบทสังคมที่กำลังเกิดขึ้น ทางโรงเรียนหรือสถาบันมุ่งเน้นการพัฒนาการส่งต่อความรู้สู่เด็กนักเรียนให้นักเรียนสามารถเข้าถึงข้อมูลได้ง่ายและรวดเร็วที่สุด แต่กลับไม่สัมพันธ์กับวิถีชีวิต และไม่ตอบโจทย์คุณค่าที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจ สิ่งที่เกิดขึ้นคือนักเรียนได้รับความรู้จากการที่ได้ปฏิสัมพันธ์กับเทคโนโลยีที่เร้าจิตวิญญาณมากเกินไปจนเกิดการขาดทักษะความเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำงานในพื้นที่โรงเรียนบ้านท่าคอยนาง ตั้งอยู่ที่ ต.สวาย อ.ปรางค์ จ.ศรีสะเกษ นักเรียนในโรงเรียนบ้านท่าคอยนาง จังหวัดศรีสะเกษ มีทั้งสิ้นจำนวน 89 คน มีการดำเนินการเรียนการสอนเริ่มตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลจนถึงระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยกลุ่มของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา



ตอนปลายมีจำนวนทั้งสิ้น 25 คน แบ่งออกเป็น เพศชาย 14 คน เพศหญิง 11 คน มีนโยบายในการดำเนินงานเพื่อบ่มเพาะการเรียนรู้และการสอนให้เกิดผลสัมฤทธิ์ ตามหลักเกณฑ์ของกระทรวงศึกษาธิการภายใต้การควบคุมดูแลของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน หรือ (สพฐ.) (Buakhiao, 2020) จากการที่ผู้วิจัยทำการลงพื้นที่เพื่อสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth Interview) ผู้ปกครองของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายจำนวน 5 ท่าน และคณะผู้อำนวยการโรงเรียนและคุณครู จำนวน 10 ท่าน โดยการใช้เครื่องมือแบบสอบถามที่ผ่านการรับรองค่าความเที่ยงตรง (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ จึงได้ทราบถึงปัญหาของเด็กนักเรียนในพื้นที่โดยมีลักษณะขาดสมาธิในการเรียนรู้ และตั้งใจในการศึกษาหาความรู้ หนึ่งในผู้ปกครองของนักเรียนได้ให้ข้อมูลว่าบุตรของตนเองนั้นให้ความสนใจกับสื่อบันเทิงในโทรศัพท์จนไม่สนใจทบทวนการบ้าน และมีอารมณ์ฉุนเฉียวเวลาถูกว่ากล่าวตักเตือน Moonjad (2020)

จากสภาพปัญหาทั้งหมดที่ผู้วิจัยได้กล่าวมาข้างต้น ทางสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยคณะอนุกรรมการส่งเสริมขั้นพื้นฐานได้เห็นถึงความสำคัญอย่างมากในสิ่งที่จะต้องเตรียมความพร้อมให้กับเด็กรุ่นใหม่ที่กำลังจะก้าวเข้ามาเป็นอนาคตของชาติด้วยปฏิรูปการจัดการเรียนรู้ให้อยู่บนพื้นฐานของสติและสมาธิเพื่อที่มาเติมเต็มคุณค่าและความหมายให้แก่การเสพ และใช้เทคโนโลยียุคดิจิทัลโดยมุ่งให้เป็น “สติดิจิทัล” (Mindful Digital) เพื่อการใช้หรืออยู่กับดิจิทัลให้รู้เท่าทันมากยิ่งขึ้น มุ่งเน้นเรื่องการศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับชีวิตเพราะที่ผ่านมาการเรียนการสอนไม่ค่อยสัมพันธ์กับวิถีชีวิต และไม่ตอบโจทย์คุณค่าการเปลี่ยนแปลงภายในเท่าที่ควร Office of the Basic Education Commission, 2019) ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายของภาครัฐที่ได้มีการวางยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (The 20-Year National Strategy, 2018) และหนึ่งในยุทธศาสตร์ชาติที่สำคัญคือการวางแผนในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เริ่มตั้งแต่ในวัยเด็ก โดยเฉพาะเด็กนักเรียนทุกคนที่จะเติบโตไปเป็นอนาคตของชาติ ต้องได้รับการพัฒนาทักษะ ความรู้ และความสามารถผ่านอุปกรณ์ สื่อการเรียนการสอน และกระบวนการเรียนการสอนที่ทันสมัยที่เท่าเทียมกันทั่วประเทศ มี “ครู” ที่จะมามีบทบาทมากกว่าการเป็นครูผู้สอน สู่การเป็น “ผู้อำนวยการการเรียนรู้” ที่จะคอยกระตุ้น สร้างแรงบันดาลใจ แนะนำวิธีเรียนรู้และวิธีจัดระเบียบการสร้างความรู้ให้กับนักเรียน เพื่อให้เด็กนักเรียนได้รับการปูพื้นฐานความพร้อมทั้งกาย ใจ และปัญญาให้พร้อมรองรับการพัฒนาของช่วงวัยต่อไป ได้รับการปลูกฝังวัฒนธรรมการใช้ชีวิตในสังคมที่ดี ให้เป็นคนดี มีจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม (Office of the National Economics and Social Development Council, 2018)

ในทางพระพุทธศาสนานั้นได้มีการกล่าวถึงเครื่องมือที่ช่วยให้เกิดการตื่นรู้คือ “สติ” การมีสติตามจดจ่อ กำหนดรู้สภาวะธรรมความเคลื่อนไหวที่เป็นไปทั้งหมดของ “รูปนาม” หรือ สติปัฏฐาน Sayadaw Bhaddanta Wirosana (B. Wirosana), 2017) อันประกอบด้วยกาย เวทนา จิต ธรรม สติจะทำหน้าที่เป็นตัวรู้ ทำให้ผู้ที่ปฏิบัติกิจกรรมบนพื้นฐานของความมีสตินั้นเป็นผู้ที่รู้ตัว รู้ตน ตลอดเวลาไม่เลื่อนลอย และอยู่กับกิจกรรมที่ทำ แต่หากว่าเด็กและเยาวชนยังขาดทักษะในการคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ ไม่สามารถคัดกรองและเลือกรับวัฒนธรรมที่ดีงามและเหมาะสมกับช่วงวัยของตนเองได้ จนนำมาซึ่งพฤติกรรม การลอกเลียนแบบที่ไม่เหมาะสมกับช่วงวัยของตนเอง นิยมพฤติกรรม ที่เน้นวัตถุนิยม บริโภคนิยม



ขาดจิตสำนึกสาธารณะ ประกอบกับการเรียนรู้ของเด็กนักเรียนในปัจจุบันนี้ยังขาดทักษะในการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ย่อมอาจส่งผลกระทบต่ออนาคตของประเทศชาติในภายภาคหน้าได้

จากประเด็นดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐาน สำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนบ้านท่าคอยนาง จังหวัดศรีสะเกษ เพื่อให้มีความเหมาะสมกับสภาพปัญหาที่แท้จริง สภาพบริบทของพื้นที่ ชุมชน วิถีชีวิต ที่นักเรียนอยู่อาศัย และเกิดการพัฒนาภายในตัวนักเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ และพร้อมที่จะเติบโตเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาของนักเรียนโรงเรียนบ้านท่าคอยนาง จังหวัดศรีสะเกษ และทฤษฎี หลักการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐาน ตามแนววิทยาการสมัยใหม่
2. เพื่อศึกษาวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐานตามหลัก พระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อพัฒนาและนำเสนอกระบวนการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐานของนักเรียนโรงเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนบ้านท่าคอยนาง จังหวัดศรีสะเกษ

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัย เรื่อง “การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐาน ศึกษากรณี: นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนบ้านท่าคอยนาง จังหวัดศรีสะเกษ” เป็นการวิจัยแบบ Research and Development (R&D) การวิจัยในครั้งนี้เป็นกระบวนการค้นหาข้อเท็จจริงเพื่อสร้างความรู้และนวัตกรรมเครื่องมือ โดยผลลัพธ์เป็น ข้อมูลความต้องการของคนในพื้นที่, สภาพบริบท, ปัญหา, ความรู้ในมิติต่าง ๆ เพื่อนำมาพัฒนา และสร้างนวัตกรรม “การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐาน” ที่มุ่งเน้นนำผลการวิจัยทดลองไปใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างเป็นรูปธรรม เห็นผล ชัดเจนตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ โดยผ่านการทดลองและมีการวัดผลเพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐานให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด โดยหลักเกณฑ์ที่ผู้วิจัยใช้ในการคัดเลือกพื้นที่ทำการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยต้องการโรงเรียนที่มีขนาดเล็กในพื้นที่ชนบท และมีสภาพบริบทที่แตกต่างจากโรงเรียนในเมือง รวมถึงมีความคล่องตัวในการทำกิจกรรม เพราะผู้วิจัยเชื่อว่ากระบวนการเรียนรู้ที่มาจากศูนย์กลางการศึกษาเพียงอย่างเดียว ยังตอบโจทย์ และสามารถแก้ไข ปัญหาในโรงเรียนที่มีสภาพบริบทที่แตกต่างกันได้

ขั้นตอนที่ 1 ทำการลงพื้นที่เพื่อศึกษาและสำรวจถึงความต้องการที่แท้จริง สภาพปัญหา และสภาพบริบท ของนักเรียนโรงเรียนบ้านท่าคอยนาง จังหวัดศรีสะเกษ ด้วยการสัมภาษณ์ผ่านเครื่องแบบสอบถามที่ผ่านการรับรองค่าความเที่ยงตรง (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิเรียบร้อยแล้วมีพร้อมทั้งศึกษาแนวทางการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐาน แล้วนำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาทำการสังเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการ (SWOT Analysis) เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลในมิติต่าง ๆ



ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารหรือการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) มุ่งศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ และวรรณกรรมพระพุทธศาสนาในยุคปัจจุบัน อีกทั้งศึกษาในส่วนที่เป็นแนวคิดทฤษฎี และทำการลงพื้นที่เพื่อสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านสติ และผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการ การศึกษามีจำนวนทั้งหมด 24 รูป/คน ด้วยเครื่องมือ ชุดแบบสอบถาม ที่ผ่านการตรวจสอบและรับรองจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน

ขั้นตอนที่ 3 นำข้อมูลความรู้ที่ได้จากศึกษาและทำการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้เชี่ยวชาญ และศึกษาความรู้จากตำรา เอกสาร วิทยานิพนธ์ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และหลักการปฏิบัติสติปัฏฐาน นำมา บูรณาการ เพื่อจัดทำเป็น “การพัฒนาระบบการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐาน: ศึกษากรณีโรงเรียนบ้านท่าคอยนาง จังหวัดศรีสะเกษ และเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้เชี่ยวชาญ และนักวิชาการ ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับงานการศึกษา และ ครูพระสอนศีลธรรม จำนวน 13 รูป/คน เพื่อร่วมทำการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) เพื่อรับรองร่างหน่วย และ กิจกรรม การเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐาน ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบ้านท่าคอยนาง จังหวัดศรีสะเกษ และนำคำแนะนำ ไปปรับปรุงพัฒนารูปแบบหรือโมเดลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้มีความถูกต้อง เหมาะสมยิ่งขึ้น

ขั้นตอนที่ 4 นำรูปแบบฯไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียน บ้านขามทับซอน อำเภอลำดวน จังหวัดศรีสะเกษ และทำการพัฒนาเพื่อใช้ทำการเรียนการสอนจริงที่ โรงเรียน บ้านท่าคอยนาง อ.ปรางค์ จังหวัด ศรีสะเกษ

ขั้นตอนที่ 5 สรุปผลการวิจัย และนำเสนอ “การพัฒนาระบบการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐาน ของนักเรียน ระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนบ้านท่าคอยนาง จังหวัดศรีสะเกษ”

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาระบบการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐาน ศึกษากรณี นักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนบ้านท่าคอยนาง จังหวัดศรีสะเกษ สรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อศึกษาสภาพปัญหาของนักเรียนโรงเรียนบ้านท่าคอยนาง จังหวัดศรีสะเกษ และ ทฤษฎี หลักการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐาน ตามแนววิทยาการสมัยใหม่ ผลการลงพื้นที่ทำการวิจัยพบว่าโรงเรียน บ้านท่าคอยนาง ตั้งอยู่ที่ ตำบลสวาย อำเภอลำดวน จังหวัดศรีสะเกษ เป็นโรงเรียนขนาดเล็กและมีการเรียน การสอนตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาล จนถึงระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีนักเรียนรวมทั้งสิ้น 89 คน เป็นโรงเรียน ที่อยู่ภายใต้การดูแลของสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาขั้นพื้นฐาน นักเรียนของโรงเรียนบ้านท่า คอยนางนั้นมาจาก 4 หมู่บ้าน ประกอบด้วยบ้านทับซอน,บ้านท่าคอยนาง,บ้านบึง และบ้านกู่ กลุ่มผู้อยู่อาศัย ในพื้นที่นั้นประกอบด้วย 3 ชาติพันธุ์ คือ กลุ่มชาติพันธุ์เขมร กูย และ ลาว ปัญหาที่สำคัญเป็นอันดับต้น ๆ คือ เด็กนักเรียนนั้นมีพฤติกรรมติดโทรศัพท์จนส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมทางด้านอื่น ๆ อาทิเช่น ขาดสมาธิใน การเรียนเพราะมีจิตใจจดจ่ออยู่กับความต้องการในการใช้โทรศัพท์ ขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง ในบางรายมีพฤติกรรมลอกเลียนแบบจากสื่ออย่างไม่เหมาะสม นอกเหนือจากประเด็นดังกล่าวแล้วยังพบว่า เยาวชนในพื้นที่นั้นยังมีการขาดความกล้าแสดงออก และยังขาดเรื่องของจิตสาธารณะอีกด้วย (Srileart, 2020)



ในส่วนของกิจกรรมการเรียนการสอน ทางโรงเรียนยังมีกิจกรรมที่ไม่ครอบคลุมกับสภาพปัญหาที่แท้จริง บางประการที่ผู้วิจัยได้พบในพื้นที่ และกิจกรรมการเรียนการสอนยังไม่เป็นที่น่าสนใจมากนัก (Weeraban, 2020) ในปัจจุบันนี้การปฏิรูปการศึกษานั้นเป็นกระแสหลักของหลายๆประเทศ (Ruechaipanit, and Nimitpongkul, 2019) เด็กนักเรียนในวัยประถมนั้นเป็นช่วงที่มีความสนใจเรื่องของประสบการณ์มากกว่าความรู้ เป็นวัยที่เต็มเปี่ยมไปด้วยพลัง (Wisitchotiaungkoon, 2020) ในการฝึกเรื่องสติสำหรับเด็กนักเรียนในชั้นประถมศึกษาไม่ควรมุ่งเน้นเรื่องหลักธรรมมากเกินไป แต่ควรมุ่งเน้นไปในเรื่องของกิจกรรม Active Learning เพียงแค่เด็กสามารถจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งในระยะเวลาอันสั้นนั้น ถือว่าเด็กผู้นั้นเป็นผู้มีสติแล้ว เพราะเนื่องจากการพัฒนาสติตามช่วงวัยหรือเรียกได้อีกนัยหนึ่งว่าสติบริสุทธิ์

วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อศึกษาวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐาน ตามหลักพระพุทธศาสนา เถรวาท พบว่าการให้นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายได้ทำการสวดมนต์ และนั่งเจริญสติเพียงระยะเวลาสั้นๆแค่ 5 นาที จะช่วยส่งผลให้เด็กนักเรียนเกิดความสงบ และมีสติ พร้อมทั้งจะรับบทเรียนที่กำลังจะเริ่มขึ้นภายในชั่วโมงการเรียนการสอน เมื่อได้ทำการเรียนร่วมกับกิจกรรมที่ถูกออกแบบมาให้มีความเหมาะสมกับช่วงวัยแล้ว จะส่งผลให้นักเรียนเกิดความสนใจ และมีจิตใจจดจ่อกับการเรียนเพิ่มขึ้น แม้ว่านักเรียนจะจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงชั่วขณะที่ทำกิจกรรม ก็ถือว่ามีสติแล้ว เราไม่สามารถฝึกเด็กให้เข้าใจเรื่องสติพื้นฐานแบบตรง ๆ ได้ แต่เราสามารถสอนแบบทางอ้อมผ่านกิจกรรมได้ซึ่ง สติพื้นฐาน 4 แปลว่าฐานแห่งสติ หรือ การใช้สติโดยให้เฝ้าดูลักษณะของอาการทาง กาย เวทนา จิต (ความรู้สึกรู้สึก) และธรรม (รูปแบบของความเป็นจริง) (Harvey, 2018) เมื่อนักเรียนสามารถรู้เท่าทันอารมณ์ทั้ง 4 ได้แล้วย่อมส่งผลให้เป็นผู้ที่มีปัญญา เป็นผู้บริสุทธิ์ และเป็นเสมือนมีเกราะป้องกันตนเองให้พ้นจากกิเลสต่าง ๆ ที่จะเข้ามา (Thai Tripitakas: 10/301/327)

วัตถุประสงค์ที่ 3 เพื่อพัฒนาและนำเสนอกระบวนการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนบ้านท่าคอยนาง จังหวัดศรีสะเกษ ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการเรียนรู้ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนบ้านท่าคอยนางที่จะช่วยพัฒนาสติของนักเรียนควรปฏิบัติตามกระบวนการเรียนรู้ “7 หน่วยการเรียนรู้ 20 กิจกรรมการเรียนการสอน” ที่ออกแบบมาบนพื้นฐานของสภาพปัญหาที่พบจริงในพื้นที่ และมีความเหมาะสมกับสภาพบริบทมากที่สุด และถูกขับเคลื่อนด้วยกระบวนการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐาน โดยมีรายละเอียดดังนี้

กระบวนการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐาน เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ใช้ในการทำกิจกรรมในหน่วยการเรียนรู้ทั้งหมด 7 หน่วย 20 กิจกรรมการเรียนการสอน โดยใช้สภาพปัญหาจริงในพื้นที่มาทำการออกแบบเพื่อให้มีความเหมาะสมกับสภาพบริบทของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนบ้านท่าคอยนาง จังหวัดศรีสะเกษ โดยคุณครูประจำชั้นจะทำหน้าที่เป็นผู้นำในการทำกิจกรรมอย่างมีสติร่วมกันมีทั้งหมด 6 ขั้นตอน ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนดังต่อไปนี้ (1) ขั้นเตรียมพร้อมเรียนรู้อย่างมีสติ (2) ขั้นปฏิบัติกิจกรรมอย่างมีสติ (3) ขั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างมีสติ (4) ขั้นสรุปการเรียนรู้อย่างมีสติ (5) ขั้นประยุกต์วิถีธรรมสู่วิถีชีวิต และ (6) ขั้นประเมินผลอย่างมีสติ โดยในการดำเนินกิจกรรมทุกขั้นตอนนั้น ครูผู้สอนจะต้องทำหน้าที่เหมือน Trainer ที่คอยแนะนำให้นักเรียนปฏิบัติ สติพื้นฐาน โดยทางอ้อมผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ที่น่าสนใจและ

สอดคล้องกับวิถีชีวิตของนักเรียน เพื่อให้เด็กนักเรียนเกิดสติอย่างทรงพลังในการขับเคลื่อนกิจกรรมต่าง ๆ และทำการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในระหว่างคาบเรียนเพื่อถอดบทเรียนจากสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน

องค์ความรู้ใหม่



รูปที่ 1 การเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐาน: 7 หน่วยการเรียนรู้: 20 กิจกรรมการเรียนการสอน

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 Mobile Phone เป็นหน่วยการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการตระหนักรู้อย่างมีสติ และแก้ไขปัญหาเรื่องเยาวชนติดโทรศัพท์มือถือ ประกอบด้วย 1 กิจกรรมดังต่อไปนี้ (1) กิจกรรม มือถือสื่อเรียนรู้ เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้ถึงประโยชน์ และโทษของโทรศัพท์ (2) กิจกรรม รู้โทษอย่างเท่าทัน เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้อย่างมีสติและทราบถึงโทษภัยของการใช้โทรศัพท์อย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน (3) กิจกรรม เรียนรู้ออนไลน์ทำได้จริง เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้อย่างมีสติ และทราบถึงการใช้โทรศัพท์ให้เกิดประโยชน์เพื่อการศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 มีสติ สมาธิเกิด เป็นหน่วยการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการตระหนักรู้อย่างมีสติ และแก้ไขปัญหาเรื่องสมาธิสั้น ประกอบด้วย 1 กิจกรรมดังต่อไปนี้ (1) กิจกรรม กายตื่น เป็นกิจกรรมเรียนรู้ที่ส่งเสริมการตระหนักรู้อย่างมีสติ และเห็นประโยชน์ของการเคลื่อนไหว ยืน เดิน นั่ง นอน อย่างมีสติและสมาธิ (2) กิจกรรม สติรู้ เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการตระหนักรู้อย่างมีสติ และเข้าใจถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะที่มีสิ่งต่าง ๆ เข้ามากระทบทั้ง ทางร่างกาย จิตใจ และ อารมณ์ในชีวิตประจำวัน (3) กิจกรรม ต้นสติปัฏฐาน เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการตระหนักรู้อย่างมีสติ และมีสมาธิ นักเรียนสามารถจดจ่อในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม การเขียนอย่างมีสติ ไม่เลื่อนลอย



หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 กล้าแสดงความคิด เป็นหน่วยการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการตระหนักรู้อย่างมีสติ และแก้ไขปัญหาเรื่องเยาวชนชนชาติความกล้าแสดงออก ประกอบด้วย 2 กิจกรรมดังต่อไปนี้ (1) กิจกรรม จิตอาสา กล้าแสดงออก เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการตระหนักรู้อย่างมีสติ และช่วยส่งเสริมการกล้าแสดงออกในการทำความคิด และรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวม (2) กิจกรรม มัคคุเทศก์น้อย เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการตระหนักรู้อย่างมีสติ และช่วยส่งเสริมทักษะในการเป็นผู้ที่กล้าพูด และกล้าแสดงออก

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ไม่แก้งเพื่อน เป็นหน่วยการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการตระหนักรู้อย่างมีสติ และแก้ไขปัญหาเรื่องเยาวชนมีพฤติกรรมชอบรังแกเพื่อน ประกอบด้วย 3 กิจกรรมดังต่อไปนี้ (1) กิจกรรม เด็กดี มีศีลธรรม เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการตระหนักรู้อย่างมีสติ และช่วยส่งเสริมการประพฤติตนตามหลัก เบญจศีล เบญจธรรม และมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (2) กิจกรรม วัยใสไม่หลอกเพื่อน เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการตระหนักรู้อย่างมีสติ และช่วยส่งเสริมการประพฤติตนตามหลัก เบญจศีล เบญจธรรม และละเว้นจากการพูดปด และเข้าใจถึงผลเสียของการเป็นคนพูดปด (3) กิจกรรม คำร้ายๆ เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการตระหนักรู้อย่างมีสติ และช่วยส่งเสริมการประพฤติตนตามหลัก เบญจศีล เบญจธรรม และมีความรักใคร่เห็นอกเห็นใจผู้อื่น และตระหนักถึงการทำร้ายผู้อื่นด้วยคำพูด

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 คนดีมีความรับผิดชอบ เป็นหน่วยการเรียนรู้ที่ส่งเสริม และแก้ไขปัญหาเรื่องเยาวชนชนชาติความรับผิดชอบ ประกอบด้วย 3 กิจกรรมดังต่อไปนี้ (1) กิจกรรม รับผิดชอบต่อตนเอง เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการตระหนักรู้อย่างมีสติ และ ทำให้นักเรียนสามารถเข้าใจถึงหน้าที่ของตนเองได้ (2) กิจกรรม จิตอาสาพาสูสุขสู่สังคม เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการตระหนักรู้อย่างมีสติ และช่วยให้นักเรียนเห็นถึงคุณค่าของการมีความรับผิดชอบต่อสังคม (3) กิจกรรม รักษ์โลก เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการตระหนักรู้อย่างมีสติ และช่วยให้ นักเรียนเห็นถึงคุณค่าของการมีความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม และสังคม

หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 วิถีไทยในวิถีพุทธ เป็นหน่วยการเรียนรู้ที่ส่งเสริม วิถีชาวพุทธ และการเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี ประกอบด้วย 3 กิจกรรมดังต่อไปนี้ (1) กิจกรรม ผู้พิทักษ์ศาสนา เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการตระหนักรู้อย่างมีสติ และทำให้นักเรียนสามารถเข้าใจถึงความสำคัญของศาสนา และศาสนสถานได้ (2) กิจกรรม มารยาทงามตามวิถีพุทธ เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการตระหนักรู้อย่างมีสติ และทำให้นักเรียนสามารถเข้าใจถึงการปฏิบัติตนเมื่ออยู่ต่อหน้าพระสงฆ์ได้ (3) กิจกรรม พิธีกรรมน้อมนำปฏิบัติ เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการตระหนักรู้อย่างมีสติ และทำให้นักเรียนสามารถ อาราธนาศีล อาราธนาธรรม และอาราธนาพระปริตร เอนาไปใช้ในวัณธรรมสวณะได้อย่างถูกต้อง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 สรุป เป็นหน่วยการเรียนรู้ที่เป็นการทบทวนบทเรียนทั้งหมดที่ผ่านมา ประกอบด้วย 3 กิจกรรมดังต่อไปนี้ (1) กิจกรรม แสดงออกอย่างมีสติ เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการตระหนักรู้อย่างมีสติ และทำให้นักเรียนสามารถเข้าใจถึงประโยชน์ของสติ การใช้โทรศัพท์อย่างมีสติ และมีความกล้าแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ได้ (2) กิจกรรม สันติวิธี วิถีมีสุข เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการตระหนักรู้อย่างมีสติ และทำให้นักเรียนสามารถเข้าใจถึงการปฏิบัติตนเองตามหลักธรรมเพื่อการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น และวิเคราะห์สาเหตุและแนวทางในการแก้ไขความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้ (3) กิจกรรม ลูกพระพุทธเจ้า



เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการตระหนักรู้อย่างมีสติ และทำให้นักเรียนสามารถเข้าใจถึงการปฏิบัติตนต่อหน้าพระภิกษุสงฆ์ ศาสนสถาน และวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐาน: ศึกษากรณีนักเรียนโรงเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนบ้านท่าคอยนาง จังหวัดศรีสะเกษ (Ban Tha koi Nang School, 2019) ผู้วิจัยได้ตั้งวัตถุประสงค์ไว้ 3 ข้อ ซึ่งค้นพบผลวิจัย มีประเด็นที่นำมาอภิปรายผล ดังนี้

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า นักเรียนนั้นประสบปัญหาเรื่องของการติดโทรศัพท์มือถือเป็นหลักจนส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมทางด้านต่าง ๆ เช่น ขาดสมาธิในการเรียน ปัญหาสมาธิสั้น เกิดพฤติกรรมลงเรียนแบบอื่นไม่เหมาะสมจากสื่อออนไลน์และอื่น ๆ ทั้งนี้เป็นเพราะเนื่องจากผู้ปกครองต้องทำงานในเมือง ไม่ได้อยู่กับบุตรหลาน จึงนิยมซื้อโทรศัพท์เพื่อใช้ในการติดต่อสื่อสาร แต่เด็กใช้เพื่อความบันเทิงของตนเองอย่างผิดวัตถุประสงค์และขาดสติ ในส่วนของโรงเรียนนั้นยังไม่มีหลากหลายของกิจกรรมและรูปแบบการเรียน ที่สามารถจูงใจให้นักเรียนอยากมีส่วนร่วมในการเรียน จึงส่งผลให้ปัญหาที่กำลังดำเนินอยู่ในปัจจุบันนั้นยังไม่ได้รับการเยียวยาแก้ไข หากสามารถพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐานที่มีความน่าสนใจและเหมาะสมกับช่วงวัยการศึกษา นำมาใช้ในการทำการเรียนการสอนย่อมจะส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียนรู้ ที่สำคัญคุณครูผู้สอนต้องทิ้งความเป็นครูและมาเป็นโค้ช เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ร่วมกันกับนักเรียนและเพิ่มทักษะแห่งอนาคตซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดองค์กรเครือข่ายความร่วมมือเพื่อทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 (Ruechaipanit, and Chimpalee, 2017) ให้กับนักเรียน เพื่อที่จะได้มีชีวิตเจริญงอกงามโดยสมบูรณ์

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า กระบวนการเรียนรู้ที่มีสติและสมาธิเป็นฐาน: ศึกษากรณีนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนบ้านท่าคอยนาง จังหวัดศรีสะเกษ ควรมีการใช้หลักการเรียนการสอนแนวพุทธที่ประกอบด้วยหลักการใช้สติเป็นฐาน หรือ หลักสติปัญญา ตามแนวทางพระพุทธศาสนา มาบูรณาการร่วมกับการใช้เทคนิคการเรียนการสอนแบบ Active Learning ทั้งนี้เป็นเพราะเนื่องจากช่วงวัยของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายเป็นช่วงที่สนใจเรื่องของการประสบการณ์มากกว่าความรู้ ชอบในการทำกิจกรรมมากกว่าการเรียนผ่านตำราหรือสื่อการสอนแบบปกติทั่วไป การเริ่มต้นในการทำกิจกรรมในแต่ละคาบเรียน ควรใช้เวลาในการทำสมาธิอย่างสั้นๆ เพื่อเป็นการปรับอารมณ์และธาตุขันธ์ เตรียมพร้อมเข้าสู่กิจกรรมต่อไป การมุ่งฝึกสติสำหรับเด็กนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่เหมาะสมนั้นควรใช้กิจกรรมในการนำสติ ให้เด็กได้เรียนรู้สติในฐานทั้ง 4 ด้วยวิธีการทางอ้อมผ่านกิจกรรม ถึงแม้ว่าเด็กนักเรียนนั้นไม่สามารถนั่งสมาธิได้ต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน แต่การที่ได้ทำกิจกรรมที่ชอบ และมีความเหมาะสมกับช่วงวัยของตนจะส่งผลให้มีจิตจดจ่อกับงานที่ทำได้ดี ไม่เลือนลอย นับได้ว่าเป็นการฝึกสติอีกอย่างเช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ของ เจอโรม บรูเนอร์ (Lungkate, 2018)

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐาน ศึกษากรณีนักเรียน ระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนบ้านท่าคอยนาง เป็นการนำเอาหลักพุทธธรรมมาบูรณาการ



ร่วมกับการเรียนการสอนสมัยใหม่ ออกมาเป็น การเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐาน: 7 หน่วยการเรียนรู้; 20 กิจกรรมการเรียนการสอน ที่มุ่งเน้นให้เด็กนักเรียนเรียนรู้และได้ลงมือทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับช่วงวัย และเหมาะสมกับสภาพบริบทที่เป็นจริงในพื้นที่ของตน มากกว่าการเรียนรู้จากตำรา และทฤษฎีเพียงอย่างเดียว ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้ได้ออกข้อความรู้ใหม่ที่สอดคล้องกับแนวคิดทางด้านการศึกษาของประเทศ ฟินแลนด์ Ruechaipanit and Chimpalee (2017) ในเรื่องของกรณีที่ให้ผู้เรียนนั้นเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติกิจกรรม โดยมีคุณครูเป็นผู้ที่ทำหน้าที่คอยและเปลี่ยนเรียนรู้ เด็กจะได้รับการเรียนรู้จากการฝึกฝนลงมือปฏิบัติจริง รวมถึงความรับผิดชอบ และสิ่งที่สำคัญที่สุดคือการที่รัฐบาลของประเทศฟินแลนด์ให้อำนาจท้องถิ่นในการตัดสินใจเรื่องการศึกษา ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างมากเนื่องจากสภาพบริบทแต่ละพื้นที่นั้นล้วนมีความแตกต่างกัน การให้อำนาจท้องถิ่นในการตัดสินใจเรื่องการศึกษานั้นจึงเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้การศึกษาแต่ละท้องถิ่นเกิดประสิทธิภาพ

สรุป

กิจกรรมการเรียนการสอนที่มาจากส่วนกลาง การศึกษาโดยมุ่งเน้นในเรื่องของทฤษฎีและวิชาการเพียงอย่างเดียวนั้นอาจยังไม่สามารถตอบโจทย์การแก้ไขปัญหาประสิทธิภาพการเรียนการสอนในพื้นที่ต่าง ๆ ที่มีสภาพบริบทที่แตกต่างกันได้ จากการนำกระบวนการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐานไปใช้ทดลองทำการเรียนการสอนในโรงเรียนบ้านขามทับซอน จังหวัดศรีสะเกษ ที่มีสภาพบริบทแตกต่างจากโรงเรียนในเมือง แต่สภาพมีพื้นที่ใกล้เคียงกับโรงเรียนบ้านท่าคอยนาง จังหวัดศรีสะเกษ พบว่านักเรียนเกิดประสิทธิภาพในการเรียนรู้ที่เพิ่มมากขึ้นจากกิจกรรมที่มีความน่าสนใจและเหมาะสมกับช่วงวัยและวิถีชีวิตของนักเรียน ดังนั้นกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐาน: 7 หน่วยการเรียนรู้; 20 กิจกรรมการเรียนการสอน ที่ถูกออกแบบมาจากสภาพปัญหา และสภาพบริบทของพื้นที่จริงจึงสามารถตอบโจทย์และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจริงในพื้นที่วิจัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 ควรมีนโยบายเพื่อส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐาน โดยโรงเรียนแต่ละพื้นที่สามารถออกแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับบริบทของสถานศึกษาหรือพื้นที่ของตนเองได้ โดยมีเจ้าหน้าที่จากส่วนกลางกระทรวงศึกษาธิการรับรองมาตรฐานความเหมาะสมของบทเรียนกับพื้นที่

1.2 ควรมีการส่งเสริมการเรียนการสอนในระดับชั้นประถมศึกษาผ่านกิจกรรมมากขึ้นเพราะเด็กเรียนรู้ได้ดีผ่านกิจกรรม หรือการเล่น มากกว่าการท่องจำ

1.3 ควรมีการส่งเสริมให้เกิดการจัดตั้งศูนย์การเรียนรู้สำหรับเยาวชนในต่างจังหวัดเพิ่มมากขึ้น เพื่อสนับสนุนให้เด็กค้นพบทักษะและความสามารถที่แท้จริงได้เร็ว

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป



สำหรับการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับ

2.1 ศึกษาเพื่อนำกระบวนการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐานของระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนบ้านท่าคอยนาง จังหวัดศรีสะเกษ เชิงพุทธบูรณาการ ไปขยายผลเพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐานในจังหวัดอื่น ๆ ที่มีสภาพบริบทใกล้เคียงกัน

2.2 ศึกษาและพัฒนาคุณสมบัติอาจารย์ผู้สอน เพื่อให้มีทักษะในการใช้กระบวนการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด และสามารถประยุกต์ใช้เรื่องรอบตัวมาสอนเพื่อให้การเรียนรู้มีความเป็นปัจจุบันและทันสมัยได้ตลอดเวลา

References

- Buakhiao, K. (2020). School Director. *Interview*. July, 18.
- Harvey, P. (2018). *Common Buddhist Text Guidance and Insight from The Buddha*. (1st ed). Bangkok: MCU Press.
- Lamphongchat, K. (2020). Working Skill in the Digital Age. *The Secretariat of The Senate*, 10(4), 2-3
- Lungkate, A. (2018). *Psychology for teachers*. Retrieved Jan 18, 2020, from <http://anusalarngate2239.blogspot.com/2017/01/blog-post.html>
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Thai Tripitakas*. Bangkok: MCU Press.
- Moonjad, S. (2020). Parents. *Interview*. July, 18.
- National Statistical Office. (2018). *Statistical data office reveals the use of ICT among children and young people in 2018*. Retrieved Jan 14, 2021, from <http://www.nso.go.th/sites/2014/Pages/News/2562/N03-10-62-1.aspx>
- Office of the Basic Education Commission. (2019). *Process of mindfulness & Concentration Based Learning*. Bangkok: The Basic Education Commission.
- 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.opendevopmentmekong.net/library_record/12
- Office of the National Economics and Social Development Council. (2018). *National Strategy 20 years Summary*. Retrieved Jan 14, 2021, form http://www.nesdc.go.th/download/document/SAC/NS_SumPlanOct2018.pdf.
- Ruechaipanit, W., & Chimpalee, K., (2017). *Classroom of the future*. (1st ed.) Samut Sakhon: Pimdee Co., Ltd.,



- Ruechaipanit, W., & Nimitpongkul, W. (2019) *Teaching creativity and learning fun in the 4.0 era*. (1st ed.) Samut Sakhon: Pimdee Co., Ltd.,
- Sayadaw Bhaddanta Wirosana (B. Wirosana). (2017) *How to Cultivate Mahasatipatthana*. Bangkok: Direct Media Group (Thailand) Co., Ltd.
- Srileart, S. (2020). Teacher. *Interview*. July, 26.
- Thai Health Promotion Foundation. (2020). *Thai Helth Watch 2020*. [A.D. 1] Bangkok: Office of Relationship Development and International Relations Office of the Health Promotion Fund [2019]
- Weeraban, K. (2020). Teacher. *Interview*. July, 26.
- Wisitchotiaungkoon, J. (2020). Education Management Specialist. *Interview*. July, 21.