



การพัฒนาชุดฝึกอบรม การเจริญสติแบบไหว-นิ่ง ที่มีต่อ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่4-6

Development of a Training Package of 'Move-Still' Buddhist Mindfulness Meditation Practice to Enhance Learning Achievement of Prathomsuksa 4-6 Students

จิระศักดิ์ เลพล¹, สุทธิพร บุญส่ง²

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาชุด ฝึกอบรมโดยวิธีการฝึกสติแบบไหว - นิ่ง 2) เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดฝึกอบรม โดยวิธีการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 ผลจากการศึกษาพบว่า ผู้ที่ผ่านการฝึกอบรม มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภายหลังการฝึกอบรมของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการฝึกอบรมที่คะแนนเฉลี่ยทางสถิติที่ระดับ .05 และเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ค่าเฉลี่ยระหว่างผู้เรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลของทักษะปฏิบัติระหว่างฝึกอบรมภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=3.38$) เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อของการประเมินพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดได้แก่ ข้อที่ 12-15 ($\bar{x}=3.35$) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดได้แก่ ข้อที่ 1 ($\bar{x}=3.25$) ผลการศึกษาดังกล่าวชี้ให้เห็นว่าการนำวิธีปฏิบัติการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นข้อหนึ่งในหลักการปฏิบัติสมณะกรรมฐานของทางพระพุทธศาสนาที่นำมาเป็นแนวทางการจัดการเรียนการสอนในการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง ที่เป็นทางเลือกในการนำมาเป็นวิธีจัดการเรียนการสอน เพื่อพัฒนาผู้เรียน ให้เกิดการเรียนรู้วิธีการหนึ่ง อีกทั้งยังเป็นการเผยแพร่หลักการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาสู่เยาวชนเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอีกด้วย

คำสำคัญ : การเจริญสติแบบไหว-นิ่ง, ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

¹ นักศึกษา ปริญญาโท คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี, e-mail: jirasak2522@windowslive.com

² อาจารย์ประจำภาควิชาการศึกษา คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี



Abstract

The objectives of this study were to 1) develop a training package of 'Move-Still' Buddhist mindfulness meditation practice and 2) examine the effect of using the training package on learning achievement of Prathomsuksa 4-6 students. The findings showed that the students from the control group who were taught through training package had a higher learning achievement level after the training than before with a mean of at the 0.5 level of significance. The learning achievement of the experimental group and the control group was compared. The mean between the students from the experimental group and the control group was not significantly different at the 0.05 level. The results of performance skills during the overall training were high ($\bar{x}=3.38$). When considering a single item of the evaluation, the items with the highest mean were 12-15 ($\bar{x}=3.35$) and the item with the lowest mean was 1 ($\bar{x}=3.25$). The results indicated that the 'Move-Still' Buddhist mindfulness meditation practice, one of Buddhist codes of meditation practice, which was applied for a guideline for the teaching and learning process in order to enhance learning achievement, can be used as an alternative method of teaching and learning to develop learners to initiate their knowledge. It also was a way to disseminate Buddhist codes of practice to a young generation so that they know and understand Buddhist codes.

Keywords : move-still buddhist mindfulness meditation practice, learning achievement

บทนำ

ตามที่ พรบ.การศึกษาแห่งชาติกล่าวว่า ให้สถานศึกษาจัดการประเมินผู้เรียนโดยพิจารณาจากพัฒนาการของผู้เรียน ความประพฤติ การสังเกตพฤติกรรมการเรียน การร่วมกิจกรรม และการทดสอบ ควบคู่ไปในกระบวนการเรียนการสอน ตามความเหมาะสมของแต่ละระดับ และรูปแบบการศึกษา ให้สถานศึกษา ใช้วิธีการที่หลากหลาย ในการจัดสรรโอกาส การเข้าศึกษาต่อ และให้นำผลการประเมินผู้เรียน ตามวรรคหนึ่ง มาใช้ประกอบการพิจารณาด้วย

นอกจากนี้ ผู้เรียนต้องปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบข้อบังคับของครอบครัว โรงเรียน และสังคมเป็นปกติวิสัย ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น ผู้เรียนแสดงออกถึงความตั้งใจ มีความเพียรพยายามในการเรียนรู้และเข้าร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ แสวงหาความรู้จากแหล่งภายในและภายนอกจากโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการเลือกใช้สื่ออย่างเหมาะสม บันทึกความรู้ สรุป



วิเคราะห์เป็นองค์ความรู้ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ถ่ายทอด เผยแพร่และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ (มาตรฐานการศึกษาขั้นพื้นฐาน : 2.1) เห็นคุณค่าและสวดมนต์ แผ่เมตตา มีสติที่เป็นพื้นฐานของสมาธิในพระพุทธศาสนา หรือการพัฒนาจิตตามแนวทางของศาสนาที่ตนนับถือตามที่กำหนด (หลักสูตรแกนกลางการศึกษา ขั้นพื้นฐาน 2551, 12)

การพัฒนาประสิทธิภาพการศึกษา เป็นความต้องการที่จำเป็นต่อสถาบันการศึกษา ทฤษฎีทางการศึกษาหลายๆทฤษฎีได้กล่าวไว้ว่าการศึกษาไว้หลายวิธี ที่จะก่อให้เกิดผลต่อการเรียนที่ดีที่สุด ซึ่งไม่เป็นเพียงแต่จะเป็นวิธีสอนใหม่ ๆ หรือวิธีสอนที่แตกต่างกัน แต่จะต้องเป็นการเสนอแนะแนวทางที่จะสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพทางการเรียนของแต่ละคนให้ดีที่สุด (Rubottom, 1972, 854)

ในทางการศึกษามีนักการศึกษาได้แบ่งวัตถุประสงค์ทางการศึกษาออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านพุทธิปัญญา (cognitive Domain) จิตพิสัย (Affective Domain) ทักษะพิสัย (Psychomotor Domain)

บุคคลจะทำอะไรจะต้องใช้ความสามารถทางด้านปัญญาเป็นหลัก โดยมีความรู้ ความจำเป็นพื้นฐานทางด้านความคิด จากแง่คิดของบลูมนี้ (Bloom) ทำให้เห็นว่าถ้ามนุษย์ปราศจากความรู้ ความจำเป็นในการใช้ชีวิต ถึงแม้จะมีประสบการณ์แต่ขาดความจำได้หมายรู้ ในสิ่งที่ได้เรียนรู้ที่ผ่านมาแล้ว ก็ไม่ถือว่าเกิดการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 มาตรา 6 ระบุว่า “การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข”

(กมลรัตน์ หล้าสูงค์, 2528 : อ้างถึง Kurger, 1929) ทดลองได้ผลสรุปว่า ยิ่งเรียนเกินมากเท่าไรความจำยิ่งเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น พูโบลล์ (Publo) (Ruch, 1967, 213 : citing publos, 1960) ทดลองพบว่า การเรียนถ้าได้มีการพักผ่อนสลับกับเป็นตอน ๆ จะได้ผลดีกว่าการฝึกแบบช่วงยาว ๆ อย่างต่อเนื่อง สำหรับในประเทศไทยมีผู้วิจัยเกี่ยวกับความจำนี้ หลายท่าน เช่น พงนิย รอดทรัพย์ (พงนิย รอดทรัพย์, 2518, บทคัดย่อ) ได้ทดลองความสัมพันธ์ระหว่างความจำ วัดโดยวิธีการหยั่งกับจำนวนตัวนำ และจำนวนตัวแทรก โดยการใช้สิ่งเร้าเป็นพยัญชนะไทย ผลปรากฏว่า เมื่อตัวนำและตัวแทรกเพิ่มจำนวนมากขึ้นเท่าใดการจำแบบระลึกได้จะลดน้อยลง และเมื่อตัวนำน้อยลงเท่าใด การจำแบบระลึกได้ก็จะถูกต้องขึ้นหรือสูงขึ้นเท่านั้น จากการศึกษาดังกล่าวจะเห็นได้ว่า บุคคลจะสามารถเรียนรู้ได้ มีปัจจัยหลายอย่าง ได้แก่ การเรียนกิน การพักผ่อนที่เพียงพอ ความสนใจ นอกจากนี้ ภาวะทางอารมณ์ จิตใจสิ่งแวดล้อม ความกังวลใจ ภาวะทางอารมณ์ และอารมณ์ซึมเศร้า ทำให้มีผลต่อความจำได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจในการที่จะดำเนินการวิจัยเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียน โดยเฉพาะด้านพุทธิพิสัย โดยนำหลักการปฏิบัติการเจริญสติ ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติตามหลักของพระพุทธศาสนาเป็นแนวทาง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียน สติ คือการคอยระลึกถึงอยู่



เนื่อง ๆ การหวนระลึก (พระราชมุนี 2529, 804) ในขณะที่ทำพุดคิด ถ้าไม่มีสติจะไม่รู้ขณะทำอะไรอยู่ คิดอะไรอยู่ เนื่องจากไปอยู่กับความคิดสมองคิดโน้นคิดนี้ไม่หยุด มักจะไปสองทางคือ ฟุ้งซ่านไปในอดีต กับวิตกกังวลไปในเรื่องของอนาคต ทำให้ยุ่งและมีปัญหาเท่าที่ควร (เทียน จิตตสุโภ, 2527, 12-14) สติจะช่วยให้เราระลึกถึงอิริยาบถการเคลื่อนไหวของการและการคิดของจิตที่เป็นธรรมดา ๆ อย่างเป็นธรรมชาติ (วิมล ปิยะมโนธรรม 2528, 152) ทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพที่เป็นของตัวเอง เพราะมีความโปร่งเบาเป็นสุขตามสภาพของมัน (พระราชมุนี, 2529, 810) และความคิดฟุ้งซ่านต่าง ๆ ลดลงปลดปล่อยความขี้หลงขี้ลืม (ประชา ปสนนธมโม, 2521, 51) สติเป็นสิ่งที่หัดทำให้มีมากขึ้นได้ คือหัดทำความรู้สึกตัวในขณะที่ทำ พุด คิด ยิน เดิน นั่ง หัดทำความรู้สึกในกิจอย่างอื่น เช่น บริโภคอาหาร ในขณะที่จะพุด จะทำอะไรทุกอย่าง รู้จักควบคุมจิตให้อยู่ในกิจที่จะทำนั้น ๆ ไม่ใช่ทำอะไรแล้วปล่อยใจไป ให้ลอยละล่องในเรื่องอื่น ๆ ที่เรียกว่า ใจลอย ซึ่งเป็นอาการขาดสติ (พระสาสนโสภณ, 2514, 34-35) เราต้องสร้างสมความมีสติ คือ สำนึกรู้ตัวบ่อย ๆ อาจต้องใช้เวลานาน แต่ถ้าเราได้ฝึกวันละเล็กวันละน้อย ประโยชน์มันก็จะเกิดขึ้นวันละเล็กวันละน้อยอยู่ตลอดเวลา (บุญมี เมธางกูร, 2514, 34) การเจริญสติ คือ การฝึกให้รู้ตัว โดยฝึกให้รู้กาย ให้รู้จิต ซึ่งในทางวิชาการ การเจริญสติ ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม หรือมหาสติปัฏฐาน 4 คือมีสติอยู่ในฐานทั้ง 4 (ประเวศ วะสี, 2545) สติ หมายถึง (หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, 2546) สติ คือ ความรู้สึกตัว และเป็นองค์ประกอบของชีวิตโดยพื้นฐาน มีอยู่ตามสัจจะตามญาณในขณะที่มีชีวิตอยู่ได้ ซึ่งในหลักไตรสิกขาสติ สมาธิ และปัญญาความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด กล่าวคือ สติเป็นจุดเริ่มต้น สมาธิเป็นตัวดำเนินการ ส่วนปัญญาเป็นช่วงสุดท้ายของการดำเนินการ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า สติเป็นตัวควบคุมจิต ตั้งจิตไว้ให้อยู่ในอารมณ์เดียว ทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่านไปในทางอื่น เมื่อจิตจ่อในอารมณ์เดียวก็ก่อให้เกิดสมาธิ และการเจริญสติหรือการหาความรู้ตัว เป็นวิถีทางที่ตรงไปตรงมาที่สุด ที่จะพาเราออกจากโลกของการปรุงแต่ง หรือความนึกคิดทั้งหลาย ซึ่งปิดกั้นเราไว้จากสัจธรรมที่แท้จริงการฝึกสติ มีหลายวิธี แต่ผู้วิจัยสนใจวิธีการฝึกสติแบบเคลื่อนไหวของท่านหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ วัดทับมิ่งขวัญ จังหวัดเลย จากการได้ศึกษาพบว่าเป็นวิธีปฏิบัติที่ง่ายและเป็นธรรมชาติ และจากการบันทึกการปฏิบัติการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว (ประชา ปสนนธมโม, 2528, 23 - 24) พบว่า การเจริญสตินั้นถ้าทำอย่างต่อเนื่องเป็นลูกโซ่และอยู่บนความสมดุลของการวางจิตวางใจอย่างสบาย คลายความยึดมั่นในผลกับการเอาใจใส่พยายามอย่างไม่หยุดหย่อน เมื่อทำเช่นนี้ติดต่อกันหลายครั้งความรู้สึกที่เคยขาด ๆ หาย ๆ เนื่องจากใจไม่อยู่กับปัจจุบันขณะ หรือเฝ้าเพ่งกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็เริ่มต่อเนื่องเกิดเป็นกระแสและชัดเจนขึ้น เมื่อกายเคลื่อนไหว ใจก็รู้สึกถึงอาการรับรู้ นั้น เมื่อฝืนฟุ้งถึงอารมณ์ใด อารมณ์หนึ่งใจก็เริ่มรู้สึกตัวเร็วขึ้นโดยนัยนี้สติก็แก่กล้าขึ้นเป็นลำดับความสะสมสะสมไม่กระจำจืดในกิริยาอาการของตน ที่เกิดขึ้นเป็นปกติในชีวิตประจำวันก่อนหน้านั้น ก็เริ่มต้นตัวและรู้สึกแจ่มชัดในอาการอิริยาบถต่าง ๆ มากขึ้น



จากข้อความที่กล่าวข้างต้นผู้วิจัยจึงสนใจวิธีการฝึกการเจริญสติตามแนวทางพ่อเทียน จิตตสุโภ มาฝึกให้แก่นักเรียนระดับประถมศึกษา เพื่อศึกษาว่าการฝึกการเจริญสตินั้นมีผลสามารถเพิ่มประสิทธิภาพเพื่อให้เกิดการพัฒนาพฤติกรรมในการเรียนรู้ได้อย่างไร อันอาจเป็นการเพิ่มพูนความสามารถในการเรียนรู้ของนักเรียนในระดับประถมศึกษา ซึ่งจะเป็ประโยชน์ต่อการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับตัวบ่งชี้ที่ 6 และ 7 ของการประเมินคุณภาพการศึกษา (สมศ.) ว่า ครู/อาจารย์ นาประสบการณ์จากการสอนมาสร้างสรรค์ห้องเรียน/แหล่งเรียนรู้คุณภาพ ในสถานศึกษาเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้บรรลุเป้าหมายตามหลักสูตร โดยเน้นความเหมาะสม สะดวก รวดเร็ว แปลกใหม่ ไร้ใจสอดคล้องกับความสนใจของผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนมีความสุข และมาใช้บริการ ห้องเรียน/แหล่งเรียนรู้นั้นอย่างต่อเนื่อง และใช้คู่มือ สื่อการสอน สิ่งประดิษฐ์ แบบจำลองงาน สร้างสรรค์ นวัตกรรมหรืองานวิจัย ที่นำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน ซึ่งได้รับการรับรองจาก สถานศึกษา และ/หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง นอกจากนี้ ตัวบ่งชี้ที่ 8 ของการประเมินคุณภาพการศึกษา (สมศ.) ยังได้ระบุว่า ครู/อาจารย์ได้รับการเพิ่มพูนความรู้ /ประสบการณ์เพื่อพัฒนาความรู้/ทักษะ ที่สำคัญ เช่น วิธีการจัดการเรียนการสอน การวัดประเมินผล การส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ ตลอดจนความรู้ในวิชาที่สอนเพื่อให้ทันสมัยทันโลก ฯลฯ โดยการเข้าร่วมการประชุมวิชาการ /เข้ารับ การอบรม/ศึกษาบางวิชา/ดูงาน/แลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายใน และระหว่างสถานศึกษาทั้งในและ ต่างประเทศ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้หลักสูตรฝึกอบรม โดยวิธีการฝึกสติแบบ ไหว-นิ่ง สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไผ่บุลย์ อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาชุดฝึกกิจกรรม โดยวิธีการฝึกสติแบบเคลื่อนไหว ในการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6
2. เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดฝึกกิจกรรม โดยวิธีการฝึกสติแบบเคลื่อนไหวที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนบ้านโนนสวาท อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 ที่มีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 1.5 – 2.5 ที่กำลังศึกษารายวิชาสังคมศึกษาศาสนาและวัฒนธรรมตามหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไผ่บุลย์



1. กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนบ้านโนนสวาท อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู โดยวิธีสุ่มอย่างง่าย จำนวน 39 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 1 กลุ่มและกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม ๆ ละ 20 คน และ 19 คน

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยเรื่องนี้มีขอบเขตด้านเนื้อหา ดังนี้

1. วิธีการฝึกการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว 15 ชั้น ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ

1.1 ตัวแปรที่ทำการศึกษา

1.2 ตัวแปรต้น คือ การฝึกเจริญสติ ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ

1.3 ตัวแปรตาม คือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ระยะเวลาการทดลอง การทดลองในครั้งนี้จะใช้เวลาทั้งหมด 4 สัปดาห์ โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการฝึกและการเรียนโดยปกติ โดยให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองจะฝึกเจริญสติทุกวันในช่วงเช้าตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันอาทิตย์ วันละ 30 นาที เฉพาะวันจันทร์ถึงวันศุกร์จะฝึกกับผู้วิจัย สำหรับวันเสาร์และอาทิตย์ ให้ฝึกการเจริญสติด้วยตนเองที่บ้าน ส่วนกลุ่มควบคุมก็เข้าเรียนในรายวิชาที่ทำการสอนอยู่ตามปกติเป็นเวลา 4 สัปดาห์ เท่ากับกลุ่มทดลอง

ตัวแปรที่ทำการศึกษา

ตัวแปรต้น คือ การฝึกเจริญสติ การฝึกเจริญสติตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ

ตัวแปรตาม คือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหว (ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ)มีอยู่ 15 จังหวะ



เพื่อให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ให้สูงขึ้น

วิธีการดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบ ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไพรบูลย์ อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู จำนวน 3 ห้องเรียนที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 รวมทั้งสิ้นจำนวน 39 คน



กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไพรบูลย์ จำนวน 20 คน ที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ได้ดำเนินการฝึกอบรม ระหว่างวันที่ 6 พฤษภาคม - 5 มิถุนายน พุทธศักราช 2558 ณ อาคารเอนกประสงค์ โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไพรบูลย์ อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. ศึกษาข้อมูลพื้นฐานโดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียนด้านคุณธรรม และข้อมูลจากการตรวจประเมินคุณภาพการศึกษา (สมศ.)
2. หลักสูตรฝึกอบรมการเจริญสติแบบไหว-นั่งเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไพรบูลย์ มีแผนกิจกรรมการเรียนรู้ 3 แผน รวมทั้งสิ้น 9 คาบ 18 ชั่วโมง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาผลฝึกอบรม ได้แก่ แบบประเมินพฤติกรรมการเรียนด้านความอ่อนน้อมถ่อมตน แบบประเมินพฤติกรรมการเรียนด้านจิตพิสัย แบบประเมินทักษะระหว่างฝึกอบรม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ มีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 2 ชนิดดังนี้

1. แผนกิจกรรมการเรียนรู้ การฝึกการเจริญสติแบบไหว-นั่ง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียน
2. ชุดฝึกกิจกรรม การฝึกเจริญสติแบบไหว-นั่ง

ขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ชุดฝึกกิจกรรม การฝึกเจริญสติแบบไหว - นั่งเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนบ้านโนนสวาท อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาดังนี้

1.1 จากการศึกษาหลักสูตร มาตรฐานการเรียนรู้ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และหลักสูตรโรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไพรบูลย์ กลุ่มสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนา และเอกสารประกอบการเรียนการสอนที่เกี่ยวข้อง เพื่อทำความเข้าใจสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดจุดมุ่งหมายของหลักสูตร ขอบข่ายเนื้อหา วิธีการสอน และการวัดผลประเมินผล

1.2 ศึกษาเอกสารเกี่ยวกับชุดฝึกกิจกรรม การฝึกเจริญสติแบบไหว-นั่ง เช่น หลักการจุดมุ่งหมาย โครงสร้าง เนื้อหา แนวคิดกิจกรรม สื่อการเรียน เกณฑ์ การวัดผลผล ประเมินผล องค์ประกอบของชุดฝึกกิจกรรม ประโยชน์ ขั้นตอนในการสร้างทฤษฎีการเรียนรู้ที่นำมาใช้ในการสร้างชุดฝึกกิจกรรม การเจริญสติแบบไหว-นั่ง และลักษณะชุดฝึกกิจกรรมที่ดี

- 1.3 ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างชุดฝึกกิจกรรม การฝึกเจริญสติแบบไหวนั่ง

1.4 การฝึกเจริญแบบไหว-นิ่ง การประเมินทักษะ ทั้ง 15 ขั้นตอน จากการเปรียบเทียบคะแนนระหว่างการฝึกอบรมในแต่ละแผนกิจกรรม

เกณฑ์การวัดผลให้คะแนนระดับคุณภาพของทักษะระหว่างฝึกอบรม ดังนี้

มีสติมากที่สุด = 4 ประสิทธิภาพอยู่ในเกณฑ์ 90-100%

มีสติมาก = 3 ประสิทธิภาพอยู่ในเกณฑ์ 70-89%

มีสติปานกลาง = 2 ประสิทธิภาพอยู่ในเกณฑ์ 50-69%

ไม่มีสติเลย = 1 ประสิทธิภาพต่ำกว่าเกณฑ์ 50%

1.5 วิเคราะห์ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง กำหนดขอบข่ายเนื้อหาในชุดฝึกกิจกรรม โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็นแผนแผนกิจกรรมการเรียนรู้ 3 แผน กำหนดรูปแบบในการนำเสนอเนื้อหาในชุดฝึกกิจกรรม

2. การสร้างคู่มือชุดฝึกกิจกรรม การฝึกเจริญสติ ดังนี้

2.1 จากการศึกษาหลักสูตร มาตรฐานการเรียนรู้ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และหลักสูตรโรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไผ่บุลย์ กลุ่มสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนา โดยศึกษาโครงสร้างหลักสูตร หน่วยการเรียนรู้ สาระมาตรฐานการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้อง คือ

2.1.1 ศึกษาเอกสารตำราเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน

2.1.2 ศึกษาตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้ กระบวนการจัดการเรียนรู้ ทักษะกระบวนการที่นักเรียนจะต้องฝึก/สื่อ แหล่งเรียนรู้ และการวัดผลประเมินผล

2.2 สร้างคู่มือการใช้ชุดฝึกกิจกรรม ที่ประกอบด้วยแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 3 แผน กำหนดการจัดการเรียนรู้ และส่วนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

ทั้งนี้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนชั้นสำรวจและค้นหา ผู้วิจัยได้ใช้ชุดฝึกกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นให้นักเรียนได้ศึกษาค้นหาคำตอบ ด้วยตนเองโดยการลงมือปฏิบัติจริง ทั้งการประเมินก่อนทำการทดลอง ผู้วิจัยได้ทำการประเมินโดยเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของนักเรียนทั้งสองกลุ่ม ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 โดยกำหนดเนื้อหาออกเป็นแผนแผนกิจกรรมการเรียนรู้ 3 แผน

2.3 นำชุดฝึกกิจกรรม การฝึกเจริญสติแบบไหว-นิ่งเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 20 ข้อ ให้ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน 3 ท่าน และด้านหลักสูตรฝึกอบรมปฏิบัติธรรม ตรวจสอบความสอดคล้องของเนื้อหาของหลักสูตรฝึกอบรมโดยใช้ค่า (IOC : Index of item Objective Congruence) นำตาราง IOC ของผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง ซึ่งเนื้อหาหลักสูตรมีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 – 1.00 ขึ้นไป โดยใช้เกณฑ์การประเมิน ดังนี้

+1 หมายถึง แน่ใจว่าเนื้อหาตรงกับจุดประสงค์นั้น

0 หมายถึง ไม่ แน่ใจว่าเนื้อหาตรงกับจุดประสงค์นั้น



-1 หมายถึง แนใจว่าเนื้อหาไม่ตรงกับจุดประสงค์นั้น

2.4 ปรับปรุงแก้ไขคู่มือการใช้ชุดฝึกกิจกรรมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ และดำเนินการจัดทำเป็นรูปเล่มแล้วนำไปใช้จริงกับกลุ่มที่ทำการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้คือ

1. สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง การหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและเชิงโครงสร้างของเครื่องมือทุกฉบับ โดยใช้ดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item - Objective Congruence : IOC)

2. การหาค่าสถิติ t-test แบบ Dependent samples เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของผลสัมฤทธิ์ การฝึกเจริญสติแบบไหว-นิ่ง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1. ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean)
2. ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) โดยคำนวณจากสูตร

การเก็บรวบรวมข้อมูล

จากการพัฒนาชุดฝึกกิจกรรมการเจริญสติแบบไหว-นิ่ง ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไพรบูลย์ อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู เป็นประเด็นในการอภิปรายผล ดังนี้

วิธีดำเนินการวิจัยผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย 2 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ผลการพัฒนาชุดฝึกกิจกรรมวิธีการฝึกสติแบบเคลื่อนไหว

ขั้นตอนที่ 2 ผลการใช้ชุดฝึกกิจกรรม โดยวิธีการฝึกสติแบบเคลื่อนไหว

ขั้นตอนที่ 1 ผลการพัฒนาชุดฝึกกิจกรรม การ ฝึกกิจกรรมวิธีการฝึกสติแบบเคลื่อนไหว

1. ศึกษาเอกสาร แนวคิดทฤษฎี การพัฒนาชุดฝึกกิจกรรม เพื่อจะเป็นแนวทางในการสร้างชุดฝึกกิจกรรม การศึกษาข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไพรบูลย์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลทั่วไป สภาพปัญหา ความต้องการจำเป็น เพื่อเข้ารับการฝึกกิจกรรม การพัฒนาหลักสูตรฝึกกิจกรรมการเจริญสติแบบไหว - นิ่ง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไพรบูลย์

2. เก็บรวบรวมข้อมูล นำมาวิเคราะห์ข้อมูล แล้วนำข้อมูลมาสร้างหลักสูตรฉบับร่าง ประกอบด้วย หลักการและเหตุผล จุดมุ่งหมายของชุดฝึก โครงสร้างของหลักสูตร เนื้อหาหลักสูตร แนวการจัดกิจกรรม สื่อประกอบการฝึกกิจกรรม ระยะเวลาและการวัดผลประเมินผล

ผลการดำเนินการพัฒนาหลักสูตร

รวบรวมข้อมูลที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้และข้อมูลจากสำนักงานประกันคุณภาพการศึกษา (สมศ) ข้อมูลทั่วไป สภาพปัญหา ความต้องการจำเป็น แล้วนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อขอคำแนะนำและตรวจสอบข้อมูล เพื่อจัดทำชุดฝึกฉบับร่าง และปรับปรุงแก้ไข แล้วนำหลักสูตรเสนอผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน 3 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้านอบรมปฏิบัติการ 2 ท่าน จากนั้นปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุง ก่อนนำหลักสูตรไปใช้จริง

ขั้นตอนที่ 2 ผลการใช้หลักสูตรฝึกอบรม โดยวิธีการฝึกสติแบบเคลื่อนไหว

ผลการทดลองใช้ชุดฝึกอบรมการเจริญสติแบบไหว-นิ่ง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไพรบูลย์ จังหวัดหนองบัวลำภู ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการแบ่งประชากรสำหรับวิจัยเป็น 2 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มทดลอง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 20 คน 2) กลุ่มควบคุม คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 18 คน รวมทั้ง 2 กลุ่มจำนวน 38 คน สำหรับกลุ่มทดลองนั้นได้จากการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) รวมทั้งสิ้น 20 คน ประกอบด้วย 1) นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 5 คน 2) นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 8 คน 3) นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 7 คน ที่เข้ารับการฝึกอบรมภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2558 ได้ดำเนินการอบรมระหว่างวันที่ 6 พฤษภาคม – 5 มิถุนายน พุทธศักราช 2558 ตรงกับวันพุธ วันที่สิ้นสุดการฝึกอบรมตรงกับวัน ศุกร์ รวมระยะเวลาในการฝึกอบรมทั้งสิ้น 30 วัน ณ อาคารเอนกประสงค์ โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไพรบูลย์ อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยได้ร่วมกันดำเนินการและเก็บรวบรวมข้อมูลตลอดระยะเวลาการใช้หลักสูตร โดยดำเนินการตามแผนของกิจกรรมของหลักสูตรที่ใช้ในการทดลองใช้หลักสูตร ตามกระบวนการตามแผนกิจกรรมการเรียนรู้ ตามแผนและกระบวนการของการจัดกิจกรรมที่ได้กำหนดไว้ ในการฝึกอบรมสรุปผลได้ดังนี้

1. การเตรียมการก่อนการทดลองใช้หลักสูตร หลังจากได้ทำการปรับปรุงหลักสูตรฉบับทดลองใช้ และกำหนดวันและระยะเวลาในการฝึกอบรมแล้ว ได้เตรียมการดังนี้

1.1 การนำเสนอหลักสูตรฝึกอบรมการเจริญสติแบบไหว-นิ่ง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไพรบูลย์ อำเภอนากลางจังหวัดหนองบัวลำภู เพื่อขอ อนุญาตดำเนินการฝึกอบรม

1.2 นำหนังสือจากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี เพื่อชี้แจงแก่ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไพรบูลย์ อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู เพื่อขอเก็บข้อมูลและกำหนดประชุมชี้แจงการดำเนินการฝึกอบรม ของคณะกรรมการดำเนินการ ประกอบด้วย คณะพระวิทยากร และผู้เกี่ยวข้องชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการฝึกอบรมการเจริญสติ เพื่อทดลองใช้หลักสูตร



1.3 ประสานงานกับพระวิทยากร ผู้วิจัยได้อารานนระวิทยากร (ผู้ช่วยวิทยากร) ที่มีความเหมาะสมกับการฝึกอบรมการเจริญสติ โดยได้รับการอนุเคราะห์แนะนำพระวิทยากรจาก ท่านพระอธิการพระอาจารย์คำไม จิตสโร เจ้าอาวาสวัดทับมิ่งขวัญ จังหวัดเลย และประสานงาน คณะ (ผู้ช่วยวิจัย) ประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้โดยการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน

1.4 การเตรียมเอกสารในการอบรม ผู้วิจัยได้จัดทำเอกสารในการฝึกอบรมประกอบด้วย เอกสารการฝึกอบรมแก่นักเรียนที่เข้ารับการอบรม โดยมีเนื้อหาและรายละเอียดตามเนื้อหาของ หลักสูตรที่ได้กำหนดไว้ แบ่งออกเป็น แผนการจัดกิจกรรม จำนวน 3 แผน แบบประเมินพฤติกรรม การเรียนรู้ด้านคุณธรรม แบบประเมินทักษะระหว่างฝึกอบรม

ผลการประเมินผลและปรับปรุงหลักสูตร

เมื่อสิ้นสุดการอบรมผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบ แบบประเมินทักษะปฏิบัติการ เจริญสติระหว่างฝึกอบรม และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนทั้งสองกลุ่มที่ทำการวิจัยในครั้งนี้ นำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าสถิติค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การวิเคราะห์ เนื้อหา (Content Analysis) และค่าที (t-test Dependent) และนำผลประเมินมาปรับปรุงเป็น หลักสูตรต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

จากการดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตร เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) ที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยมีการประเมิผลพฤติกรรม ก่อนและ หลังการทดลอง โดยปรากฏผลซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ก่อนและ หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง พบว่า ผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียน ภายหลังการฝึกอบรมของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการฝึกอบรมที่คะแนนเฉลี่ยทางสถิติ ที่ระดับ .05 และเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมค่าเฉลี่ย ระหว่างผู้เรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผล ของทักษะปฏิบัติระหว่างฝึกอบรมภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.38$) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ก่อน และหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

	N	Mean	S.D.	ผลต่างของ ค่าเฉลี่ย	t	df	Sig 1 tailed
กลุ่มทดลอง	20	3.84	0.30	-1.97	-0.888	17	0.194
กลุ่มควบคุม	18	5.81	9.42				

จากตาราง พบว่า การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของผู้เรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยหลังเรียน 3.84 ก่อนเรียน 1.90 มีค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนและหลังเรียน คือ 1.94 จากผลการทดสอบสมมติฐาน มีค่า t เท่ากับ 18.095 ค่า Sig 0.000 แสดงว่า คะแนน

สรุปผลการวิจัย

จากการดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตร เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) ที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยมีการประเมินผล ก่อนและหลัง การทดลอง โดยปรากฏผลซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1. การประเมินและปรับปรุงชุดฝึกอบรมการเจริญสติแบบไทว-นึ่ง เพื่อพัฒนา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

1.1 การประเมินและปรับปรุงหลักสูตร ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรม เจริญสติ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 สรุปผลได้ดังนี้

1.1.1 ผลการประเมินหลักสูตรฉบับร่าง โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน พบว่า หลักสูตรมีค่าความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00 นั่นคือ มีความเหมาะสมสอดคล้องกับบริบท ต่าง ๆ ทั้งนี้ข้อเสนอแนะในด้านโครงสร้าง เนื้อหา กิจกรรมการเรียนรู้ และระยะเวลาในการ ฝึกอบรม ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน ก็ไม่มีข้อเสนอแนะใด ๆ ผู้วิจัยจึงได้จัดทำหลักสูตรขึ้นและนำไป ทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

1.1.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หลังฝึกอบรมสูงกว่าก่อนฝึกอบรมอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.1.3 ทักษะปฏิบัติการเจริญสติ แผนที่ 1 ของนักเรียนที่เข้ารับการฝึกอบรม ภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก

1.1.4 ทักษะปฏิบัติการเจริญสติ แผนที่ 2 ของนักเรียนที่เข้ารับการฝึกอบรม ภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก

1.1.5 ทักษะปฏิบัติการเจริญสติ แผนที่ 3 ของนักเรียนที่เข้ารับการฝึกอบรม ภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก

1.1.6 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการ ฝึกอบรม ภาพรวมกลุ่มทดลองอยู่ในระดับดี ส่วนกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับดี

1.2 การปรับปรุงหลักสูตร ภายหลังจากใช้ชุดฝึกอบรม ผู้วิจัยได้พบข้อเสนอแนะใน การปรับปรุงหลักสูตร ในด้านของสถานที่ ในการฝึกอบรมว่าเวลานักเรียนที่เข้ารับการฝึกอบรม เวลาจะปฏิบัติควรทำการปฏิบัติในสถานที่อันเป็นสัปปายะ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำนักเรียนที่เข้ารับ การฝึกอบรมปฏิบัติการเจริญสติในช่วงแผนการปฏิบัติเจริญสติ ไปฝึกเจริญสติ ณ ศาลาการเปรียญ วัดบ้านโนนสาวทหนองไผ่บุลย์ และได้จัดทำเป็นหลักสูตรฝึกอบรมการเจริญสติแบบไทว-นึ่ง



เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านโนนสาวทหนองไพรบูลย์ จังหวัดหนองบัวลำภู ฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปใช้ได้อย่างเหมาะสมสอดคล้องต่อไป เฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการใช้ชุดฝึกอบรมการเจริญสติแบบไหว-นิ่ง สูงกว่าก่อนการใช้ชุดฝึกอบรมการเจริญสติแบบไหว-นิ่ง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผลการวิจัย

จากการพัฒนาชุดฝึกอบรมการเจริญสติแบบไหว-นิ่ง ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านโนนสาวทหนองไพรบูลย์ อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู เป็นประเด็นในการอภิปรายผล ดังนี้

1. ผลการประเมินหลักสูตรฉบับร่าง โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน พบว่า หลักสูตรมีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00 นั่นคือ มีความเหมาะสมสอดคล้องกับบริบทต่าง ๆ ทั้งนี้ ข้อเสนอแนะในด้านโครงสร้าง เนื้อหา กิจกรรมการเรียนรู้ และระยะเวลาในการฝึกอบรม ทั้งนี้ อาจเป็นผลมาจาก การสร้างชุดฝึกอบรม การเจริญสติแบบไหวนิ่ง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่ประกอบด้วยแผนฝึกอบรมทั้ง 3 แผน ได้ดำเนินการสร้างชุดฝึกอบรมอย่างเป็นระบบ โดยผู้ศึกษาได้ศึกษาจากหลักสูตรโรงเรียน ศึกษามาตรฐานการเรียนรู้แกนกลาง ตัวชี้วัด ของกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่าง ๆ กำหนดกิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง เรียนรู้จากทักษะการฝึกปฏิบัติด้วยตัวเอง โดยอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยบูรณาการกับการเรียนการสอน ให้สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มาตรา 23 (3) (อ้างถึงใน วิจิต ดอนมงคล, 2554, 105) ที่ระบุว่า การศึกษา ทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย ต้องเน้นความสำคัญ ทั้งความรู้ คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้ และบูรณาการ ตามความเหมาะสมของแต่ละระดับการศึกษา ในเรื่องความรู้เกี่ยวกับศาสนา ศิลปวัฒนธรรม การกีฬา ภูมิปัญญาและการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญา

ชุดฝึกอบรมการเจริญสติ แบบไหว-นิ่ง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ได้จึงเน้นเป็นชุดฝึกทักษะที่เน้นทักษะการทดลอง ให้นักเรียนได้ศึกษา และฝึกปฏิบัติได้ด้วยตนเอง ประการที่สอง การสร้างชุดฝึกอบรม การเจริญสติแบบไหวนิ่ง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านโนนสาวทหนองไพรบูลย์ จังหวัดหนองบัวลำภู องค์ประกอบของหลักสูตรประกอบด้วย หลักการและเหตุผล จุดมุ่งหมายของหลักสูตร โครงสร้าง เนื้อหา กิจกรรมการฝึกอบรม การวัดผลประเมินผล ของชุดฝึกอบรม และสื่อการฝึกอบรม จากการวิจัยพบว่า โครงร่างชุดฝึกอบรมมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00 เป็นชุดที่มีประสิทธิภาพ มีความสอดคล้องเหมาะสมกับบริบทต่าง ๆ ซึ่งเป็นไปตามหลักการการสร้างชุดฝึกอบรม เพราะแต่ละองค์ประกอบของหลักสูตรได้พัฒนาตามหลักการของทาบ (Taba 1962, 14) และโบแชมพ์ (Beauchamp 1962, 12) ที่กล่าวว่า ในการพัฒนาหลักสูตรต้องดำเนินตามลำดับขั้น โดยขั้นตอนของไทเลอร์



เริ่มต้นโดยการกำหนดวัตถุประสงค์ของหลักสูตร การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ และการประเมิน ส่วนขั้นตอนของทาบาริเริ่มจากการวิเคราะห์สภาพปัญหา กำหนดจุดประสงค์ของการศึกษา การคัดเลือกเนื้อหาวิชา จัดลำดับขั้นตอนของเนื้อหาวิชา เลือกประสบการณ์การเรียนรู้ การประเมิน แนวทางปฏิบัติและตรวจสอบ สอดคล้องกับ (วิจิตร อวาทะกุล, 2540, 141-142) กล่าวว่า การสร้างและการพัฒนาหลักสูตรมีสิ่งที่ต้องคิดและยึดถือเป็นหลัก 4 ประการคือ (1) การกำหนด จุดมุ่งหมาย นโยบายของหลักสูตร (2) การบรรจุวิชาต่าง ๆ ลงในหลักสูตร เลือกวิชา จัดเนื้อหา วิทยาการ กิจกรรมเทคนิควิธีการฝึกอบรมที่จะช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมและเกิดการพัฒนานาจนบรรลุวัตถุประสงค์ Z3) การนำหลักสูตรไปดำเนินการ หรือการบริหาร หลักสูตร ให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล Z4) การประเมินหลักสูตร เพื่อทำการแก้ไขปรับปรุง ในทุก ๆ ด้าน สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ (คำพอง สมศรีสุข, 2546, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการ ปฏิบัติธรรม ด้วยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงพ่อดำเนิน จิตตสุโก ในการพัฒนา คุณภาพชีวิตของผู้เข้าปฏิบัติธรรมทั่วม้งขวัญ อำเภอมือง จังหวัดเลย จากกลุ่มเป้าหมายของหลวง พ่อดำเนิน จิตตสุโก มีิกษุ 20 รูป แม่ชี 20 คน อุบาสก อุบาสิกา 110 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธี สัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ สภาพจิต ก่อนและหลังของผู้เข้าอบรม ปฏิบัติธรรมในด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเอง การมีสติสัมปชัญญะ การรู้จักตนเอง การ เข้าใจผู้อื่นและ การมีสมาธิ ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่ผ่านการอบรมปฏิบัติธรรมมีการพัฒนาตนเองใน ทุก ๆ ด้าน คือ ด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเองอยู่ในระดับมาก ด้านการมีสติสัมปชัญญะอยู่ใน ระดับปานกลาง ด้านการรู้จักตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ด้านการเข้าใจผู้อื่นอยู่ในระดับมาก และด้านการมีสมาธิอยู่ในระดับมาก ผลจากการศึกษาสะท้อนให้เห็นว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น จะต้องอาศัยหลักพุทธธรรม เป็นเครื่องมือในการพัฒนา การศึกษา การเรียนรู้ การเจริญสติตามแนว หลวงพ่อดำเนิน จิตตสุโก เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้สนใจในการปฏิบัติธรรม ไม่ว่าจะนับถือ ศาสนาใด หรือเป็นคนชาติใด ไม่ว่าจะเป็หญิงหรือชาย เด็กหรือผู้ใหญ่ มีฐานะอย่างไร ได้มีทางเลือก ในการประพฤติปฏิบัติตน ในทุกอิริยาบถให้เกิดความมั่นใจ ซึ่งการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องนี้เป็น สิ่งจำเป็น และสำคัญที่สุดในชีวิตของการพัฒนาตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตให้พ้น จากทุกข์อย่างสิ้นเชิง ควรได้รับการสนับสนุนและเผยแผ่การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวให้ กว้างขวางต่อ ๆ ไป (พระมหาหาประนอม ทองไพรบูลย์, 2549, บทคัดย่อ) ได้พัฒนาหลักสูตร ฝึกอบรมเรื่องการลดทุกข์เพิ่มสุข สำหรับอุบาสก – อุบาสิกา โดยมีลำดับขั้นตอนการพัฒนา หลักสูตรดังนี้ 1) เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการสร้างหลักสูตรฝึกอบรม (2) เพื่อสร้างหลักสูตร (3) เพื่อทดลองใช้หลักสูตร (4) เพื่อประเมินผลและปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรม เรื่องการลดทุกข์เพิ่ม สุข สำหรับอุบาสก-อุบาสิกา ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ การศึกษาความต้องการพื้นฐานในการสร้าง หลักสูตรฝึกอบรม พบว่า อุบาสก-อุบาสิกา มีทั้งเพศชายเพศหญิง เท่า ๆ กัน ส่วนใหญ่มีอายุ 20-29 ปี ระดับการศึกษาส่วนมากอยู่ในระดับมัธยมศึกษา มีอาชีพเป็นเกษตรกรรายได้ในครอบครัวส่วนใหญ่



ไม่พอใช้ ส่วนใหญ่เคยได้รับการฝึกอบรม เรื่องที่ต้องการฝึกอบรมครั้งนี้คือ การลดทุกข์เพิ่มสุข สำหรับจำนวนวันที่ต้อง การฝึกอบรมครั้งนี้อยู่ระหว่าง 3 วัน 2 คืน และอุปาสก-อุปาสิกา ทั้งหมดมีความต้องการเข้าร่วมหลักสูตรครั้งนี้

การสร้างหลักสูตรพบว่า หลักสูตรฝึกอบรมประกอบด้วยโครงสร้างดังนี้ (1) หลักการและเหตุผล (2) วัตถุประสงค์ (3) แนวการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม (4) สื่อการฝึกอบรม (5) การวัดและการประเมินผล (6) เกณฑ์การผ่านหลักสูตรฝึกอบรม 3) การทดลองใช้หลักสูตรพบว่า ในการทดลองใช้หลักสูตรครั้งนี้ใช้เวลา 3 วัน 2 คืน มีกิจกรรม 3 ขั้นตอน คือ ก่อนการฝึก อบรม ระหว่างการฝึกอบรม และหลังการฝึกอบรม 4) การประเมินและปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรม พบว่า (1) ความรู้เกี่ยวกับการลดทุกข์เพิ่มสุข ของอุปาสก-อุปาสิกาหลังการฝึกอบรมสูงขึ้นก่อนการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) เจตคติโดยภาพรวมของอุปาสก-อุปาสิกา ที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรมอยู่ในระดับสูงมาก (3) พฤติกรรมเกี่ยวกับการลดทุกข์เพิ่มสุขของอุปาสกอุปาสิกาหลังการฝึกอบรม สูงกว่าก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลจากการใช้ชุดฝึกอบรมการเจริญสติแบบไหว-นั่ง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่4-6 โรงเรียนบ้านโนนสาวทหนองไพรบูลย์ จังหวัดหนองบัวลำภู ตั้งแต่วันที่6 พฤษภาคม พุทธศักราช 2558 ถึงวัน ศุกร์ที่ 5 มิถุนายน พุทธศักราช 2558 รวมระยะเวลาในการฝึกอบรมตามแผนกิจกรรมอบรมทั้งสิ้น 30 วัน เวลาที่ใช้ในการฝึกอบรมรวมทั้งสิ้น 9 คาบ 18 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้ารับการอบรมให้ความร่วมมือ อีกทั้งยังพร้อมเพรียง ตั้งใจ กระตือรือร้น ในการฝึกการเจริญสติตามเนื้อหาของแผนกิจกรรมทั้ง 3 แผน เป็นอย่างดี ด้านกิจกรรมมีการบรรยายประกอบสื่อถามตอบปัญหาต่าง ๆ โดยสอดแทรกหลักธรรมที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง และสอดแทรกเกมเพื่อให้ ผู้เข้ารับการอบรมเกิดการผ่อนคลาย ไม่เครียด โดยเทคนิคของคณะพระวิทยากรที่อบรม นักเรียนที่เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ เกิดทักษะการฝึกปฏิบัติการเจริญสติ ตามตารางและระยะเวลาตามแผนกิจกรรมที่กำหนดไว้ได้อย่างถูกต้องอันเป็นผลมาจากหลักสูตรที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น มีเนื้อหาสาระที่ใกล้ตัวนักเรียนนำไป ใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง มีกิจกรรมที่เน้นให้นักเรียนได้ลองฝึกปฏิบัติได้ด้วยตนเอง การสอนเพื่อให้นักเรียนมีพฤติกรรมในด้านคุณธรรมจริยธรรมที่ดีขึ้นเหมาะสมกับวัยของนักเรียน นั้น เป็นนามธรรมไม่สามารถจับต้องได้ จึงต้องอาศัยกิจกรรมที่เป็นรูปธรรมให้นักเรียนได้ปฏิบัติ เพื่อสื่อให้เห็นถึงนามธรรมที่ต้องอาศัยเทคนิควิธีการในการถ่ายทอดที่หลากหลายรูปแบบเพื่อให้ นักเรียนได้เข้าใจและต้องใช้ระยะเวลาอย่างเหมาะสม สอดคล้องกับ (วิจิตรพร หล่อสุวรรณ, 2554, 82-83) ที่กล่าวว่า การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมนั้นต้องใช้หลักสูตรพิเศษโดยเฉพาะ และจะต้องประกอบด้วยกิจกรรมการเรียนที่หลากหลาย ต้องใช้กลยุทธ์ที่เหมาะสมกับเนื้อหาหลักสูตร และใช้เทคนิคการสอนที่สามารถกระตุ้นความสนใจ ของนักเรียนได้อย่างต่อเนื่องไม่เบื่อ ไม่เคร่งเครียดกับการเรียนรู้ เทคนิคและการบวนการสอนเป็นการพัฒนานักเรียนได้อย่างเต็มศักยภาพมีประสิทธิภาพ



และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ (อุไร อินยารักษ์, 2541, บทคัดย่อ) ได้จัดการเรียนการสอน บทบาทสมมุติและกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อพฤติกรรมจริยธรรมของนักศึกษาผู้ใหญ่ ระดับมัธยมศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนแบบบทบาทสมมุติ กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ มีพฤติกรรมเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ ความเสียสละ และความสามัคคีสูงกว่า การสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ (จิราพร แสงนิรันดร์, 2543, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการสอนโดยใช้เทคนิคแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาเชิงจริยธรรมนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเทศบาลวัดกลาง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พบว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยเทคนิคแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาเชิงจริยธรรมมีเหตุผลเชิงจริยธรรม สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการสอนโดยเทคนิคแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาเชิงจริยธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับผลงานวิจัยที่นำเอาหลักธรรมของทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับ พุทธวิธีการสอน ที่ (วรรณ สุตวิจิตร, 2541, 18-20) ได้รวบรวมกลยุทธ์และอธิบายวิธี ประกอบการสอนควรมีการยกอุทาหรณ์และเล่านิทานประกอบ มีการเปรียบเทียบอุปมา – อุปมัย มีการใช้อุปกรณ์ในการช่วยสอน ซึ่งสอดคล้องกับ (พระมหาสิริชัย เสรีไตรรัตน์, 2549, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมศีลธรรม ค่ายคุณธรรมจริยธรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอเสนาห์ จังหวัดสระบุรี ได้จัดกิจกรรมการเรียน การสอนให้มีการปฏิบัติจริง ทำให้นักเรียนมีความสนใจและตั้งใจในการเรียนรู้ทำให้เกิดความเข้าใจ มีความสนุกสนานในการร่วมกิจกรรม และสามารถทำกิจกรรมร่วมกันได้เป็นอย่างดี

4. ผลการประเมินและการปรับปรุงชุดฝึกอบรม ผู้วิจัยได้แบ่งการประเมินเป็น 3 ระยะ คือ การประเมินผลก่อนการใช้ชุดฝึกอบรม การประเมินผลระหว่างการใช้หลักสูตร การประเมินผล หลังการใช้หลักสูตร

4.1 จากผลการประเมินก่อนและหลังการใช้ชุดฝึกอบรม ผลการประเมินเปรียบเทียบ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการใช้หลักสูตร พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.2 จากผลการประเมินระหว่างการใช้ชุดฝึกอบรม ผลจากการประเมินทักษะปฏิบัติการเจริญสติทั้ง 15 ขั้นตอนของนักเรียน พบว่า ส่วนการมีสติระหว่างอบรมของผู้ฝึกอบรม พบว่า นักเรียนที่เข้าอบรมฝึกปฏิบัติตามแผนกิจกรรมที่ 1 ส่วนใหญ่มีสติอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=2.84$) ส่วน แผนกิจกรรมที่ 2 การมีสติระหว่างฝึกอบรมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=3.30$) และแผนกิจกรรมที่ 3 การมีสติระหว่างฝึกอบรมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=3.38$) และผลจากการสังเกตนักเรียนมีทักษะ การปฏิบัติเจริญสติทั้ง 15 ขั้นตอนได้เป็นอย่างดี ซึ่งหมายความว่า วิธีการฝึกอบรมการเจริญสติ ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นเกิดการพัฒนา



พฤติกรรมเป็นไปในทางที่ดีขึ้น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับความรู้ความเข้าใจ และได้ลงมือปฏิบัติจริง และได้ฝึกคิด วิเคราะห์

4.3 จากผลการประเมินภายหลังการใช้ชุดฝึกอบรม ผลการประเมินเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการใช้หลักสูตร พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ ลัมพ์กิน (Lumpkin, 1990) ศึกษาอิทธิพลของการสอนทักษะการคิดเชิงวิจารณ์ญาณ ต่อความสามารถทางการคิดวิจารณ์ญาณ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความสามารถในการจำเนื้อหาวิชาสังคมศึกษาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 5, 6 ในรัฐอลาบามา โดยแบ่งนักเรียน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนการคือ วิจารณ์ญาณของนักเรียนทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคะแนนความสามารถในการจำเนื้อหาวิชาสังคมศึกษาของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำหลักสูตรไปใช้

1. ควรศึกษารายละเอียดของชุดฝึกอบรมการเจริญสติให้ชัดเจนเพื่อสะดวกและเหมาะสมสอดคล้องกับการนำไปใช้
2. วิทยากรที่ให้การอบรมตามชุดฝึกนี้ ควรเป็นผู้ที่มีประสบการณ์และชำนาญการเฉพาะด้านหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา
3. ระยะเวลาในการฝึกอบรมควรปรับให้เหมาะสมกับทางสถานศึกษา

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยติดตามผลของกลุ่มนักเรียนที่ผ่านการอบรม เพื่อติดตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนในระยะยาวว่ามีการเปลี่ยนแปลง หรือมีการพัฒนาขึ้นหรือไม่
2. การพัฒนาชุดฝึกอบรมการเจริญสติครั้งต่อไปควรพัฒนาชุดฝึกอบรมการเจริญสติในรูปแบบอื่นบ้าง เช่น การเจริญกายานุปัสสนา ในรูปแบบอื่น ๆ หรือการเจริญจิตตานุปัสสนา ในรูปแบบอื่น ๆ
3. การพัฒนาครั้งนี้เป็นการพัฒนาชุดฝึกอบรมการเจริญสติในรูปแบบการสอนของครู พระสอนศีลธรรมโรงเรียน เพื่อสอนนักเรียนในความรับผิดชอบของครูพระ ควรมีการขยายรูปแบบการสอนไปยังกลุ่มอื่นบ้าง เช่น ชาวบ้าน อุบาสก อุบาสิกา หรือกลุ่มข้าราชการท้องถิ่นดูบ้าง ที่ไม่ใช่เพื่อพัฒนาเป็นหลักสูตรสำหรับนักเรียนเพียงอย่างเดียว



แหล่งข้อมูลอ้างอิง

- คณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. (2544). **แกนหลักแนวคิดการปฏิรูปกระบวนการเรียนรู้และเกณฑ์การประเมินโรงเรียนปฏิรูปการเรียนรู้**. กรุงเทพมหานคร : การศาสนา กัญชลี ศรพรหม. (2541). **เจตคติต่อการสอนเพศศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดลพบุรี**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- คำพอง สมศรีสุข. (2546). **การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม ศึกษากรณีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.
- จกกลณี ชุตินาเทวินทร์. (2544). **การอบรมเชิงพัฒนา (พิมพ์ครั้งที่ 2)**. กรุงเทพมหานคร : พี.เอ.อี.ฟิง.
- จิราพร แสงนิรันดร์. (2543). **ผลการสอนโดยใช้เทคนิคผสมผสานเพื่อพัฒนาเหตุผลเชิงจริยธรรมนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเทศบาลวัดกลาง อ.เมือง จ.ขอนแก่น**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เฉลิม พิกอ่อน. (2546). **เอกสารเพิ่มประสบการณ์การวิจัยในชั้นเรียน**. (ม.ป.ท.). (อัดสำเนา).
- ชัชวาล เป็เลียนขำ. (2537). **การศึกษาสภาพและปัญหาในการนำหลักสูตรไปใช้ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนในโครงการขยายโอกาสทางการศึกษาสังกัด สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ชูศรี สุวรรณโชติ. (2544). **หลักสูตรและการพัฒนาหลักสูตร**. กรุงเทพมหานคร : ไทยอักษร.
- ถนอมวรรณ ประเสริฐเจริญสุข. (2542). **รายงานการวิจัย เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพของการศึกษาในโรงเรียนปฏิรูปการศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ**. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ฮันท์, ดิซ นัท. (2549). **ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ** (แปลจาก The Miracle of Being Awake โดยพระประชา ปสนนธมโม ผู้แปล) (พิมพ์ครั้งที่ 17). กรุงเทพมหานคร : (ม.ป.พ.).
- ดุสิต อารยกุล. (2548). **การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการจัดทำแผนกลยุทธ์ของสถานศึกษาสำหรับผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสุพรรณบุรี เขต 3**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.



- ทัศนีย์ ศุภเมธี. (2531). **หลักสูตรและแบบเรียนประถมศึกษา. ภาคหลักสูตรและการสอน วิทยาลัษครุธรนบุรี.** (ม.ป.ท.).
- ทิตินา แชนมมณี. (2528). **การประเมินหลักสูตร.** กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธำรง บัวศรี. (2532). **ทฤษฎีหลักสูตร : การออกแบบและพัฒนา** (พิมพ์ครั้งที่2). กรุงเทพมหานคร: ครูสภาลาดพร้าว.
- ธวัชชัย ชัยจิรฉายากุล. (2529). **การพัฒนาหลักสูตรจากแนวคิดสู่แนวปฏิบัติ.** กรุงเทพมหานคร : อักษรบัณฑิต.
- ธีระยุทธ วิสุทธิ. (2542). **การจัดการความเครียดของพนักงานโรงงาน โดยให้การศึกษาแบบกลุ่มรวมกับการเจริญสติ.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- นิรมล ศตวุฒิ. (2543). **การพัฒนาหลักสูตร ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.** (ม.ป.ท.).
- บรรพต สุวรรณประเสริฐ. (2544). **การพัฒนาหลักสูตรโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ** (พิมพ์ครั้งที่2). เชียงใหม่ : โนเลตเซนเตอร์.
- ปราโมทย์ จันทร์เรือง. (2545). **การพัฒนาหลักสูตรและเทคนิคฝึกอบรม.** (เอกสารประกอบการสอน). มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.
- _____. (2548). **หลักการและแนวทางการพัฒนาหลักสูตร.** ลพบุรี : มหาวิทยาลัยเทพสตรี.
- ประสิทธิ์ ทองอ่อนและคณะ. (2542). **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน.** กรุงเทพมหานคร : เอ็ดเวิร์ด เอ็ดดูเคชั่น.
- ประสาธ อิศรปริดา. (2520). **ธรรมชาติและกระบวนการเรียนรู้.** กรุงเทพมหานคร : กรุงเทพฯ.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540. **วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์.** กรุงเทพมหานคร : สำนักทดสอบทางการศึกษาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2538). **เทคนิคทางการวิจัยเพื่อการศึกษา.** กรุงเทพมหานคร : สุวีนิยาสาสน์.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2530). **การสร้างและพัฒนาแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์.** กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- พระมหาประนอม ทองไพบูลย์. (2549). **การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์เพิ่มความสุข สำหรับ อุบาสก อุบาสิกา.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.



- พิชิต ฤทธิ์เจริญ. (2544). **ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์หนังสือราชภัฏพระนคร.
- วิชาการ, กรม. (2534). **การพัฒนาหลักสูตรตามความต้องการของท้องถิ่น**. กรุงเทพมหานคร : ครูสภาลาดพร้าว.
- _____. (2544 ก.). **คู่มือการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม**. กรุงเทพมหานคร : องค์รับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- _____. (2544). **หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544** (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร : องค์รับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- _____. (2544). **และมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม พุทธศักราช 2544**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.
- สำนักงานมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (องค์การมหาชน). (2553). **รายงานการประเมินคุณภาพภายนอกสถานศึกษาระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานรอบ 2**. (พ.ศ. 2549 – 2553). กรุงเทพมหานคร : (ม.ป.พ.).
- วิจิตร ภักดีรัตน์. (2538). **“หน่วยที่ 9 สื่อมวลชนทางการศึกษา” ในเอกสารการสอนชุดวิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา**. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วิจิตร อวาทกุล. (2537). **การฝึกอบรม**. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- วิเชียร วงศ์ใหญ่ (2525). **การพัฒนาหลักสูตรและการสอนมิติใหม่**. กรุงเทพมหานคร : ธเนศวร.
- _____. (2544). **หลักและแนวทางการจัดหลักสูตรสถานศึกษา สานปฏิรูป**, 3(45). 50-53.
- วิภาดา เกตพิทักษ์ (2539). **การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และสภาพแวดล้อมทางสังคมในห้องเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในจังหวัดขอนแก่น**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ. มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วิราพร พงศ์อาจารย์. (2542). **ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการวิจัย**. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม.
- วีไล ทองแผ่. (2542). **ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการวิจัย**. ลพบุรี : มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.
- สมพร หวานเสริม. (2545). **การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมผู้ปกครองเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาระดับปฐมวัย**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ. มหาวิทยาลัยขอนแก่น.



- สมศักดิ์ ดงศรี. (2536). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมสอนปรียัติธรรมแผนกบาลี*. กรมศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ.
- สงวน สุทธิ เลิศอรุณ. (2543). *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน*. กรุงเทพมหานคร : พิทยวิสุทธิ.
- สังัด อุทรานันท์. (2530). *ทฤษฎีและหลักสูตร*. กรุงเทพมหานคร : มิตรสยาม.
- _____. (2532). *พื้นฐานและการพัฒนาหลักสูตร* (พิมพ์ครั้งที่3). กรุงเทพมหานคร : มิตรสยาม.
- Beauchamp, George. (1981). *Curriculum theory*. Lllionois : F.E. Peacock Publister.
- Best, Johnson W. (1981). *Research in Education*. (4th ed). Englewood Cliffs : Prentice – Hall inc.
- Dawitt Chales Maurice. (1958). “ *The Extent of Relationship between Theory and Practicen Teaching of Social Studies in Elementary School,*” Dissertation Abstracts. 18{2}: 522 – A, February.
- Fullan, M. & A.Pomfret. (1977). *Research on Curriculum and Instruction Imprementation*. Reviews of Educational, 47(2), 342 – 349.
- Good, C.V. (1973). *Dictionary of Education*. New York : McGraw – Hill.
- Lazarowilz, R. (1976). *Doss The Use of Curriculum Change Teacher’ Attitude Inquiry*.
- Taba, Hida. (1962). *Curriculum Dvelopment : Theory in to practice*. New York : Macmilan. Brace & Warill, Inc.
- Tyler, Ralph W. (1970). *Basic principle of curriculum and instruction*. Chicago : University of Chocago Press.