

ความต้องการจำเป็นในการบริหารกิจการนักเรียนของโรงเรียนวัดนวลนรดิศตามแนวคิดการมีสติ

ชัยจติ โอสถ*

ธีรภัทร ภูโลภาส**

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับการมีสติของนักเรียน และความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภูมิหลังกับการมีสติของนักเรียน และ 2) ศึกษาความต้องการจำเป็นในการบริหารกิจการนักเรียนของโรงเรียนวัดนวลนรดิศ ตามแนวคิดการมีสติ โดยมีผู้ให้ข้อมูลคือ ผู้บริหารโรงเรียน ครู และนักเรียน โรงเรียนวัดนวลนรดิศ จำนวน 465 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดระดับการมีสติของนักเรียน และแบบสอบถามสภาพปัจจุบัน และสภาพที่พึงประสงค์ของการบริหารกิจการนักเรียนโรงเรียนวัดนวลนรดิศตามแนวคิดการมีสติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน และค่าดัชนีลำดับความต้องการจำเป็น

ผลวิจัยพบว่า 1) ระดับการมีสติของนักเรียนโดยภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ปัจจัยภูมิหลังที่ส่งผลต่อการมีสติของนักเรียนคือ ระดับการศึกษา และผลการเรียน และ 2) ความต้องการจำเป็นในการบริหารกิจการนักเรียนของโรงเรียนวัดนวลนรดิศตามแนวคิดการมีสติ ในภาพรวม เท่ากับ 0.326 เมื่อวิเคราะห์ความต้องการจำเป็นรายด้าน พบว่า งานวินัยและความประพฤติ มีความต้องการจำเป็นสูงสุด รองลงมาคือ งานกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน และงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนตามลำดับ

คำสำคัญ: ความต้องการจำเป็น; การบริหารกิจการนักเรียน; การมีสติ

* นิสิตระดับปริญญาโทบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร 10330

**รองศาสตราจารย์ ดร. อาจารย์ประจำ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร 10330



The Priority Needs for Student Affairs Management of Wat Nuannoradit School Based on the Concept of Mindfulness

Chaijuti Osot*
Dhirapat Kulophas**

Abstract

Mindfulness is one of the key concepts that can improve students' behavioral issues. Therefore, schools need to find ways to develop mindfulness in students. This research aims: 1) To study the level of mindfulness among students and examine the relationship between background factors and students' mindfulness, and 2) To study the priority needs for student affairs management of Wat Nuannoradit School based on the concept of mindfulness. The informants include the school administrators, teachers, and students of Wat Nuannoradit School, totaling 465 individuals. The research instruments used are the student mindfulness scale and the questionnaire on the current and desired state of student affairs management. The statistical methods used for data analysis are frequency, percentage, mean, standard deviation, t-test for independent samples, and modified priority needs index.

The research findings indicate that 1) The overall level of mindfulness among students is relatively high. Influencing factors on student mindfulness include the level of education and academic performance. 2) The priority needs for student affairs management indicate that the modified priority needs index in an overall context is 0.326. Upon analyzing the specific requirements in different areas, it was observed that discipline and behavior management has the highest level of necessity, followed by student development activities, and student support system.

Keywords: Priority Needs; Student Affairs Management; Mindfulness

* Graduate students, Faculty of education Chulalongkorn University. Bangkok 10330

**Assoc. Prof. Dr., Faculty of education Chulalongkorn University. Bangkok 10330

Received: 13 February 2024/ Revised: 7 August 2024/ Accepted: 26 August 2024

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันปัญหาเรื่องประชากรมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เป็นอีกหนึ่งปัญหาหลักของประเทศไทย จากยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 และฉบับที่ 13 กล่าวว่าต้องการปรับเปลี่ยนค่านิยมคนไทยให้มีคุณธรรม จริยธรรม มีวินัย จิตสาธารณะ และพฤติกรรมที่พึงประสงค์ มีคุณลักษณะตามบรรทัดฐานที่ดีของสังคม สามารถดำรงชีวิตร่วมกันในสังคมได้อย่างสงบสุข (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12, 2559; แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13, 2565) และยังสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ. 2561 – 2580 คือ มีเป้าหมายการพัฒนาที่สำคัญเพื่อพัฒนาคนในทุกมิติและในทุกช่วงวัยให้เป็นคนดี เก่ง และมีคุณภาพ โดยคนไทยมีความพร้อมทั้งกาย ใจ สติปัญญา มีจิตสาธารณะรับผิดชอบต่อสังคมและผู้อื่น มัธยัสถ์ อดออม โอบอ้อมอารี มีวินัย รักษาศีลธรรม และเป็นพลเมืองดีของชาติ (ยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ. 2561 – 2580, 2561) แสดงให้เห็นว่าปัญหาดังกล่าวนั้นมีมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันและจะส่งผลกระทบต่อในอนาคต

สถานการณ์ในปัจจุบันในด้านการศึกษ พบว่านักเรียนยังมีปัญหาในเรื่องของการมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์อยู่อย่างต่อเนื่อง ทั้งในเรื่องของนักเรียนขาดความสนใจในการเรียน มาโรงเรียนสายและหนีเรียน ปัญหาด้านความประพฤติ เกี่ยวกับปัญหาการทะเลาะวิวาท การแต่งกายผิดระเบียบ ก้าวร้าว ไม่สุภาพ ปัญหาการขาดระเบียบวินัย ไม่ปฏิบัติตามระเบียบ และข้อบังคับของโรงเรียน ก่อให้เกิดผลเสียแก่ตัวเอง และสังคม ส่งผลต่อคุณภาพประชาชนของประเทศ และความเจริญของประเทศ (อัญชลียา ยอดมัน และคณะ, 2560) ปัญหาเรื่องการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ โดยกรมสุขภาพจิต (2559) ได้สรุปว่า หนึ่งในปัจจัยสำคัญที่เป็นสาเหตุของการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนคือ การขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์ หรือการทำอะไรโดยที่ขาดการยับยั้งชั่งใจ ซึ่งแนวคิดหนึ่งที่สำคัญ และสามารถนำมาใช้แก้ไขพฤติกรรมที่เกิดจากการขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์ หรือการทำอะไรโดยที่ขาดการยับยั้งชั่งใจ คือ การมีสติ (Mindfulness) (ลลิตา ภูทอง, 2560; นเรนทร์ฤทธิ์ นันทะสิทธิ์, 2564)

การมีสติจะส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ สังคม และการเรียนดี เช่น ควบคุมอารมณ์ได้ดี มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีอารมณ์สุขุม มีความคิดเป็นเหตุเป็นผล พุดจาสื่อสารอย่างระมัดระวัง มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความรอบคอบ รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง สามารถยับยั้งชั่งใจ และยับยั้งพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การกลายเป็นปัญหาของสังคมได้ (กรมสุขภาพจิต, 2559; อดิณญา เรืองวานิช, 2557) อีกทั้งยังพบว่า การมีสตินั้นทำให้สุขภาพจิต อารมณ์ การควบคุมตัวเอง การคิดเชิงบวก ความสามารถในการเรียนเพิ่มขึ้น พัฒนาความสามารถในการสังเกต และสามารถอธิบายในสิ่งที่กำลังทำอยู่ได้ (Baer, 2009; Weare Katherine, 2013) นอกจากนี้การมีสตินั้นยังช่วยทำให้นักเรียนมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดี (หยกสุวรรณ แก้วดอก, 2553) และจากการศึกษาระดับการมีสติพบว่า นักเรียนที่มีระดับการมีสติที่สูงจะสามารถรับรู้ถึงสิ่งที่ตนเองกำลังทำ และสามารถควบคุมตนเองได้ ทำให้สามารถยับยั้งชั่งใจตัวเองในการแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีออกมา (Gilbert & Waltz, 2010)

สถานศึกษามีบทบาทสำคัญในการบ่มเพาะการมีสติของนักเรียน หนึ่งในงานสำคัญของสถานศึกษาที่ช่วยส่งเสริมการมีสติ และสามารถลดการมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ คือ งานบริหารกิจการนักเรียน ซึ่งเป็น

งานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมพัฒนาให้นักเรียนมีวินัย คุณธรรม จริยธรรม มีคุณภาพเหมาะสมตามวัย เป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ มีความประพฤติที่ดีงาม มีทักษะในการแก้ปัญหา สามารถปรับตัวให้เข้ากับคนอื่น ๆ ได้ดี ทั้งในทางอารมณ์และจิตใจ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมกับภาวะการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคมโลก (ชัยเดช อารีศิริไพศาล, 2562; สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2553) จะเห็นได้ว่าการบริหารกิจการนักเรียน และการมีสตินั้นมีความสัมพันธ์กัน โดยสามารถพัฒนา และส่งเสริมการมีสติผ่าน ขอบข่ายการบริหารกิจการนักเรียนได้ทั้งใน งานวินัยและประพฤติ งานกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน และงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน (พระนันทนากร เชื้อคำสด, 2559; พระปลัดไพฑูรย์ ธมฺมโชโต, 2564; นวรัตน์ สถาพรพานิช, 2564) ดังนั้น หากนำแนวคิดเรื่องการมีสติไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนานักเรียนที่มีปัญหาพฤติกรรมจากการขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์ หรือการทำอะไรโดยที่ขาดการยับยั้งชั่งใจ ผ่านการบริหารกิจการนักเรียน จะมีส่วนทำให้นักเรียนมีคุณลักษณะและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ซึ่งจะส่งผลดีต่อนักเรียน สังคม และความเจริญของประเทศต่อไป

โรงเรียนวัดนวลนรดิศ มีเป้าประสงค์ข้อแรก คือ “ผู้เรียนทุกคนได้รับการพัฒนาตามมาตรฐานการศึกษาของชาติ และมาตรฐานสากลอย่างมีคุณภาพ พร้อมทั้ง ได้รับการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์” เมื่อพิจารณาผลการประเมินตนเองด้านคุณลักษณะ และค่านิยมที่ดีตามที่สถานศึกษากำหนดในการส่งเสริมด้านคุณธรรม ค่านิยม จิตสังคม และจิตสำนึก ซึ่งโดยภาพรวมของนักเรียนส่วนใหญ่ผ่านเกณฑ์ในระดับดีขึ้นไป และด้านสุขภาวะทางร่างกาย ลักษณะ จิตสังคม ด้านการรักษาอารมณ์ และสุขภาพจิตของนักเรียน มีผลการประเมินนักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่จากสถิติของงานบริหารกิจการนักเรียนพบว่า นักเรียนส่วนหนึ่งถูกตัดคะแนนพฤติกรรมอยู่บ่อยครั้ง เช่น การไม่ปฏิบัติตามกฎของโรงเรียน การมาโรงเรียนสาย (โรงเรียนวัดนวลนรดิศ, 2565) ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักเรียนยังคงมีปัญหาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และจากการศึกษาผลการประเมินในด้านต่าง ๆ พบว่า โรงเรียนยังไม่มีมีการศึกษาระดับการมีสติ และความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภูมิหลังกับการมีสติของนักเรียน อีกทั้งยังไม่เคยนำแนวคิดการมีสติมาพัฒนานักเรียนผ่านการบริหารกิจการนักเรียน ดังนั้น จึงมีความจำเป็นในการศึกษาระดับการมีสติของนักเรียน และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภูมิหลังและการมีสติของนักเรียน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่แท้จริงเกี่ยวกับการมีสติของนักเรียน และสามารถทำความเข้าใจถึงปัจจัยที่ส่งผลถึงระดับการมีสติของนักเรียน รวมไปถึงการศึกษาความต้องการในการบริหารกิจการนักเรียน ตามแนวคิดการมีสติ จากผู้บริหารโรงเรียนและครู เพื่อนำข้อมูลไปประกอบการพัฒนาการมีสติของนักเรียนผ่านการบริหารกิจการนักเรียนซึ่งจะพัฒนาความประพฤติของนักเรียนให้ดีขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. ศึกษาการมีสติของนักเรียน และความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภูมิหลังกับการมีสติของนักเรียน
2. ศึกษาความต้องการจำเป็นในการบริหารกิจการนักเรียนของโรงเรียนวัดนวลนรดิศ ตามแนวคิดการมีสติ

นิยามศัพท์เฉพาะ

การมีสติ หมายถึง การจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้น ทั้งเกิดขึ้นกับร่างกาย และจิตใจ รวมไปถึงกิจกรรมที่กำลังปฏิบัติอยู่ ทำให้สามารถควบคุมกาย วาจา จิตใจได้ มีความรู้สึกผิดชอบต่อสิ่งที่ไม่เหมาะสม จนนำไปสู่การยับยั้งการกระทำที่ไม่พึงประสงค์ได้

การรับรู้ หมายถึง การตระหนักรู้ถึง ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และจิตใจ ของนักเรียน และสิ่งที่เกิดขึ้นกับสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียนในขณะที่กำลังทำกิจกรรมต่าง ๆ ในโรงเรียน

การเข้าใจและอธิบายได้ หมายถึง ความสามารถในการทำความเข้าใจ และสื่อสารเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับนักเรียนตามความเป็นจริงอย่างละเอียด

การไม่ตัดสิน หมายถึง การเปิดใจ และยอมรับในสิ่งเกิดขึ้น ทั้งเรื่องการเรียนรู้ ความสัมพันธ์กับเพื่อน และครู และเรื่องอื่น ๆ โดยไม่พยายามใช้ประสบการณ์หรือความรู้สึกส่วนตัวเดิมมาตัดสิน

การระมัดระวัง หมายถึง การตื่นตัวในการเรียน และในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในโรงเรียน การระมัดระวังคำพูดและการปฏิบัติต่อครูและเพื่อน และการยับยั้งชั่งใจต่อสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว

การปล่อยวาง หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการปล่อยให้อารมณ์ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นผ่านไป โดยพยายามไม่ตอบสนองหรือมีความรู้สึกร่วมไปกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

การบริหารกิจการนักเรียน หมายถึง การบริหารงานที่อยู่นอกเหนือจากด้านการจัดการเรียนการสอน โดยมุ่งเสริมสร้างพฤติกรรมที่ดี พัฒนาทักษะทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และบุคลิกภาพ เพื่อให้นักเรียนโรงเรียนวัดนวลนรดิศมีสติ และสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

งานวินัยและความประพฤติ หมายถึง งานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาระเบียบวินัย คุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่ดีงามให้นักเรียน ผ่านการกำหนดข้อบังคับและกฎระเบียบต่าง ๆ ดำเนินการกำกับดูแลระเบียบวินัยและพฤติกรรม และอบรมฝึกฝนระเบียบวินัยและพฤติกรรม เพื่อฝึกฝนการมีสติของนักเรียนโรงเรียนวัดนวลนรดิศ

งานกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน หมายถึง งานที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ ความสามารถ พัฒนาทักษะชีวิต ทักษะการคิดวิเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์ ปลุกฝังระบบประชาธิปไตย การมีส่วนร่วม และความรับผิดชอบต่อสังคม ตามความสามารถ ความถนัด ความสนใจ ของนักเรียน และประเมินผลการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เพื่อส่งเสริมการมีสติของนักเรียนโรงเรียนวัดนวลนรดิศ

งานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน หมายถึง งานศึกษา คัดกรองนักเรียนเป็นรายบุคคล วิเคราะห์ ป้องกัน แก้ไขปัญหาให้นักเรียน และรายงานผลการดูแลช่วยเหลือนักเรียน เพื่อส่งเสริมการมีสติของนักเรียนโรงเรียนวัดนวลนรดิศ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Research) มีวิธีดำเนินการวิจัยตามวัตถุประสงค์ในการวิจัย ดังนี้

กรอบแนวคิด

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาความต้องการจำเป็นในการบริหารกิจการนักเรียนของโรงเรียนวัดนวลนรดิศ ตามแนวคิดการมีสติ ดังนี้ ปัจจัยภูมิหลังของนักเรียน ประกอบด้วย 1) เพศ 2) ระดับการศึกษา 3) ผลการเรียนรู้ 4) ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง และ 5) สถานะเศรษฐกิจทางบ้าน การบริหารกิจการนักเรียน ประกอบด้วย 1) งานวินัยและความประพฤติ 2) งานกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน 3) งานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน สังเคราะห์จาก (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2552; เอกชัย กี่สุขพันธ์, 2552; โฉมฉาย กาศโอสถ, 2554; Campbell et al. (1966, อ้างถึงใน วณิชย์ เอื้อน้อมจิตต์กุล, 2556); Tipp (1970, อ้างถึงใน วราภรณ์ บุญดอก, 2559); ทองแดง แสงบุญ, 2564) สำหรับแนวคิดการมีสติ ประกอบด้วย 1) การรับรู้ 2) การเข้าใจและอธิบายได้ 3) การไม่ตัดสินใจ 4) การระมัดระวัง 5) การปล่อยวาง สังเคราะห์จาก Bishop et al. (2004), Shapiro et al. (2006), Leary and Tate (2007), Kabat-Zinn and Hanh (2009), และ อำนาจ ไพณุชิต (2561)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

วัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1 ประชากร คือ นักเรียนโรงเรียนวัดนวลนรดิศ ปีการศึกษา 2566 จำนวน 2,390 คน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนโรงเรียนวัดนวลนรดิศ ปีการศึกษา 2566 จำนวน 336 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซีและมอร์แกน ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และยอมให้เกิดความคลาดเคลื่อนได้ $\pm 5\%$

วัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้บริหารโรงเรียน และครู โรงเรียนวัดนวลนรดิศ เป็นการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยเลือกจากประชากรทั้งหมดคือ ผู้อำนวยการโรงเรียน จำนวน 1 คน รองผู้อำนวยการโรงเรียน จำนวน 4 คน และครู จำนวน 124 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 129 คน

เครื่องมือที่ใช้วิจัย

วัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1 ใช้แบบวัดระดับการมีสติของนักเรียน ซึ่งผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบวัดการรับรู้สติบุคคลากรของโรงเรียน โดย อำนาจ ไพณุชิต (2561) ปรับข้อความให้สอดคล้องกับบริบทของโรงเรียน จากนั้นนำเสนอข้อคำถามให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา โดยนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตัวอย่างผู้ให้ข้อมูล จำนวน 30 คน พบว่าค่าความเที่ยง (Reliability) ซึ่งวัดด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) รวมทั้งฉบับเท่ากับ 0.778 ซึ่งมากกว่า 0.70 นั่นคือ แบบสอบถามมีความน่าเชื่อถือ และสามารถนำไปใช้ได้จริง (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2556) โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้ ตอนที่ 1 สอบถามสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check lists) จำนวน 4 ข้อ ตอนที่ 2 สอบถามระดับการมีสติของนักเรียน ซึ่งลักษณะของข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ และแบบตรวจสอบรายการ

(Check lists) จำนวน 32 ข้อ ตอนที่ 3 ความคิดเห็นเพิ่มเติม ซึ่งลักษณะของข้อคำถามปลายเปิด (Open-Ended Questions) จำนวน 1 ข้อ

วัตถุประสงค์การวิจัย ข้อที่ 2 ใช้แบบสอบถามสภาพปัจจุบัน และสภาพที่พึงประสงค์ของการบริหารกิจการนักเรียนฯ ซึ่งผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา โดยนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตัวอย่างผู้ให้ข้อมูล จำนวน 30 คน พบว่าค่าความเที่ยง (Reliability) ซึ่งวัดด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) รวมทั้งฉบับเท่ากับ 0.984 ซึ่งมากกว่า 0.70 นั่นคือ แบบสอบถามมีความน่าเชื่อถือ และสามารถนำไปใช้ได้จริง (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2556) โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้ ตอนที่ 1 สอบถามสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check Lists) จำนวน 6 ข้อ ตอนที่ 2 สอบถามระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัจจุบัน และสภาพที่พึงประสงค์ของการบริหารกิจการนักเรียนฯ ซึ่งลักษณะของข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ และแบบตรวจสอบรายการ (Check lists) จำนวน 72 ข้อ ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับแนวทางการบริหารกิจการนักเรียนฯ ซึ่งลักษณะของข้อคำถามปลายเปิด (Open-Ended Questions) จำนวน 3 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยจัดทำเอกสารขออนุมัติหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยจากสาขาวิชาบริหารการศึกษา ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อขออนุมัติเสร็จสิ้น ผู้วิจัยได้ขออนุญาตในการเก็บข้อมูล และเมื่อได้รับการอนุญาต ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามด้วยตนเอง ติดตามการตอบแบบสอบถาม หากแบบสอบถามไม่สมบูรณ์จะนำไปให้ผู้ตอบแบบสอบถามตอบแบบสอบถามให้สมบูรณ์อีกครั้ง ได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์คิดเป็นร้อยละ 100 และนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์หาระดับการมีสติของนักเรียน ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภูมิหลังและการมีสติของนักเรียน และความต้องการจำเป็นในการบริหารกิจการนักเรียนของโรงเรียนวัดนวลนรดิศ ตามแนวคิดการมีสติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามทั้ง 2 แบบสอบถาม ด้วยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และการหาค่าร้อยละ (Percentage) วิเคราะห์ระดับการมีสติของนักเรียน สภาพปัจจุบัน และสภาพที่พึงประสงค์ของการบริหารกิจการนักเรียน ด้วยการหาค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภูมิหลังและการมีสติของนักเรียน โดยใช้การทดสอบค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน (t-test for independent samples) วิเคราะห์ความต้องการจำเป็นในการบริหารกิจการนักเรียนด้วยการหาค่าดัชนีลำดับความต้องการจำเป็น หรือ Modified Priority Needs Index โดย สุวิมล ว่องวาณิช (2558)

สรุปผลการวิจัย

สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม นักเรียนผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 336 คน ประกอบไปด้วย นักเรียนเพศชาย (ร้อยละ 44.05) เพศหญิง (ร้อยละ 55.95) นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ในสัดส่วนเท่ากัน (ร้อยละ 16.67) ทั้งนี้เมื่อจำแนกโดยใช้ผลการเรียนเป็นเกณฑ์ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีผลการเรียนเฉลี่ยระดับ 3.00 – 3.49 (ร้อยละ 36.31) ในขณะที่พิจารณาจากระดับการศึกษาของผู้ปกครอง พบว่า ผู้ปกครองของนักเรียนส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี (ร้อยละ 58.33) และเมื่อพิจารณาจากสถานะเศรษฐกิจทางบ้าน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีสถานะเศรษฐกิจทางบ้านอยู่ในระดับ พอดีใช้ (ร้อยละ 80.95)

ผลวิจัยเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1 เกี่ยวกับระดับการมีสติของนักเรียน พบว่า นักเรียนมีสติอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($M = 3.864$, $S.D. = 1.379$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักเรียนมีสติอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ในด้านการรับรู้ ($M = 4.33$, $S.D. = 1.36$) ในด้านการระมัดระวัง ($M = 4.144$, $S.D. = 1.253$) และในด้านการเข้าใจและอธิบายได้ ($M = 3.964$, $S.D. = 1.382$) ตามลำดับ

นักเรียนมีสติอยู่ในระดับปานกลาง ในด้านการไม่ตัดสินใจ ($M = 3.431$, $S.D. = 1.451$) และด้านการปล่อยวาง ($M = 3.359$, $S.D. = 1.446$) ตามลำดับ ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภูมิหลังกับการมีสติของนักเรียน พบว่า ระดับการศึกษา ($F = 2.334$, $Sig < 0.01$) และผลการเรียนที่ต่างกัน ($F = 2.883$, $Sig < 0.01$) ส่งผลให้นักเรียนมีสติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ส่วน เพศ ระดับการศึกษาของนักเรียน และสถานะเศรษฐกิจทางบ้าน ไม่ส่งผลให้นักเรียนมีสติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตาราง 1

ตาราง 1 ระดับการมีสติของนักเรียน และความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภูมิหลังและการมีสติของนักเรียน

การมีสติ	ระดับการมีสติ		ระดับการศึกษา**		ผลการเรียน**	
	ค่าเฉลี่ย	SD	มัธยมศึกษาตอนต้น	มัธยมศึกษาตอนปลาย	น้อยกว่า 3.50	มากกว่า หรือ เท่ากับ 3.50
1) การรับรู้	4.330	1.355	4.129	4.531	4.279	4.426
2) การเข้าใจและอธิบายได้	3.964	1.382	3.719	4.208	3.877	4.128
3) การไม่ตัดสินใจ	3.431	1.451	3.599	3.262	3.410	3.470
4) การระมัดระวัง	4.144	1.253	3.954	4.333	4.050	4.322
5) การปล่อยวาง	3.359	1.446	3.457	3.260	3.304	3.463
เฉลี่ยรวมทั้งหมด	3.864	1.379	3.772	3.919	3.784	3.962

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 2 ความต้องการจำเป็นในการบริหารกิจการนักเรียนของโรงเรียน วัดนวนรดิศ ตามแนวคิดการมีสติ พบว่า ผลการวิเคราะห์ความต้องการจำเป็นในการบริหารกิจการนักเรียนของโรงเรียนวัดนวนรดิศ ตามแนวคิดการมีสติ ในภาพรวม = 0.325 เมื่อพิจารณาตามขอบข่ายการบริหารกิจการนักเรียนพบว่า งานวินัยและความประพฤติ มีความต้องการจำเป็นสูงสุด รองลงมา คือ งานกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน และงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน มีความต้องการจำเป็นต่ำที่สุด ดังตาราง 2

ตาราง 2 ความต้องการจำเป็นในการบริหารกิจการนักเรียนของโรงเรียนวัดนวลนรดิศ ตามแนวคิดการมีสติ

การบริหารกิจการนักเรียน	ประเด็น	1. การรับรู้	2. การเข้าใจและอธิบายได้	3. การไม่ตัดสินใจ	4. การระมัดระวัง	5. การปล่อยวาง	PNI _{modified}	ลำดับความต้องการจำเป็น
1. งานวินัยและความประพฤติ	D	3.114	3.160	3.057	2.971	2.907	0.363	1
	I	4.139	4.207	4.163	4.149	4.070		
	PNI _{modified}	0.329	0.331	0.362	0.397	0.400		
2. งานกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	D	3.181	3.215	3.140	3.128	3.190	0.317	2
	I	4.157	4.211	4.113	4.197	4.198		
	PNI _{modified}	0.307	0.310	0.310	0.342	0.316		
3. งานระบบดูแลช่วยเหลือ นักเรียน	D	3.271	3.274	3.246	3.176	3.238	0.297	3
	I	4.189	4.200	4.194	4.227	4.204		
	PNI _{modified}	0.280	0.283	0.292	0.331	0.298		
รวม	D	3.189	3.216	3.147	3.092	3.112	0.325	-
	I	4.162	4.206	4.156	4.191	4.157		
	PNI _{modified}	0.305	0.308	0.321	0.356	0.336		

หมายเหตุ: D = Degree of Success (สภาพปัจจุบัน), I = Importance (สภาพที่พึงประสงค์), PNI_{modified} = Modified Priority Needs Index (ค่าดัชนีความต้องการจำเป็น)

อภิปรายผล

ผลการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า นักเรียนมีระดับการมีสติอยู่ในระดับค่อนข้างสูง แสดงให้เห็นว่า นักเรียนโรงเรียนวัดนวลนรดิศมีความคิดเห็นว่าตนเองมีระดับการมีสติอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ซึ่งส่วนหนึ่ง อาจมาจากการที่คนทั่วไปมักประเมินความสามารถตนเองในเรื่องต่าง ๆ สูงกว่าระดับค่าเฉลี่ยเสมอ (Kruger and Dunning, 1999) การประเมินระดับการมีสติด้วยตนเองของนักเรียนจึงมีแนวโน้มที่ผลประเมินสูงกว่าความเป็นจริง อีกทั้งผลการวิจัยยังแสดงให้เห็นอีกว่า มีนักเรียนจำนวนหนึ่งประเมินตนเองโดยยอมรับว่ามีระดับการมีสติอยู่ในระดับปานกลางจนถึงต่ำ ซึ่งผู้บริหารโรงเรียน และครู ควรจะต้องพัฒนาการมีสติกับนักเรียนกลุ่มนี้ ต่อมาผลการวิจัยยังพบอีกว่า ด้านที่มีระดับการมีสติสูงสุด คือ ด้านการรับรู้ รองลงมาคือ การระมัดระวัง การเข้าใจและอธิบายได้ การไม่ตัดสินใจ ตามลำดับ ส่วนด้านที่มีระดับการมีสติต่ำที่สุดคือ การปล่อยวาง ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักเรียนมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องของการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง โดยมักจะมีอารมณ์และความรู้สึก รวมไปกับเหตุการณ์เหล่านั้น ไม่สามารถปล่อยให้ผ่านไปได้ ซึ่งตรงกับงานวิจัยของ เจนจิรา เพื่อนฝูง (2556)

ที่ระบุว่า นักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร ไม่มีการปล่อยวางกับปัญหา จึงทำให้เกิดภาวะอารมณ์ทางลบ เช่น ความรู้สึกโกรธแค้นและคับแค้นใจ ก่อให้เกิดพฤติกรรมทางลบ เช่น การแสวงหาการแก้แค้น ดังนั้นหากพัฒนาให้นักเรียนสามารถปล่อยวางได้ก็จะสามารถพัฒนาให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ขึ้นได้

สำหรับผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภูมิหลังกับการมีสติของนักเรียน พบว่า

1) ระดับการศึกษาที่แตกต่างกันส่งผลต่อระดับการมีสติของนักเรียน โดยนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจะมีระดับการมีสติที่ต่ำกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เนื่องจากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และจิตใจจากวัยเด็กเป็นวัยรุ่น ซึ่งอาจจะทำให้ไม่รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากอารมณ์ของตนเอง จนไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ ดังนั้นจึงควรพัฒนาการมีสติกับนักเรียนในระดับนี้ สอดคล้องกับ อังสนา ทรัพย์สิน (2564) ที่ระบุว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาต้น อารมณ์จะปั่นป่วน เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิดง่าย เครียดง่าย โกรธง่าย เนื่องจากระบบประสาทการควบคุมอารมณ์ยังเติบโตไม่เต็มที่ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ จิตติวิ แก้วพรสวรรค์ (2555) ที่ระบุว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นช่วงที่เหมาะสมในการฝึกพัฒนาการทางพฤติกรรม และควรที่จะอบรมจริยธรรม และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Viafora et al. (2015) ที่พบว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นกลุ่มเป้าหมายที่มีความเครียดหรือภาวะทางจิตใจที่สูง มีความต้องการในการจัดการกับสถานการณ์ทางจิตใจและความเครียด และเมื่อพัฒนาการมีสติพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีระดับความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้าลดลง และมีความสุขมากขึ้น อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Wills et al. (2019) ที่พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มักจะมีปัญหาในเรื่องพฤติกรรม คือพฤติกรรมที่รบกวนการเรียนรู้ของผู้อื่น เช่น การพูดคุยกัณ การลุกออกจากที่นั่ง อีกทั้งยังมีพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อตนเองหรือผู้อื่น เช่น การทะเลาะวิวาท การข่มขู่ และการทำลายทรัพย์สิน เป็นต้น 2) ผลการเรียนรู้ที่แตกต่างกันส่งผลต่อระดับการมีสติของนักเรียน หรืออาจกล่าวได้ว่าการมีสตินั้น มีส่วนช่วยในการทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนสูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จีระศักดิ์ เลพล (2558) ที่ระบุว่าผู้ผ่านการฝึกอบรมการฝึกสติ มีการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าก่อนการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และสอดคล้องกับ Caballero et al. (2019) กล่าวว่า นักเรียนที่มีระดับสติสูงมีผลการเรียนดีกว่านักเรียนที่มีระดับสติต่ำ ผลสอบตามเกณฑ์มาตรฐานดีกว่า มีพัฒนาการทางการเรียนดี และขาดเรียนน้อยลง ผลการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า ความต้องการจำเป็นในการบริหารกิจการนักเรียนของโรงเรียนวัดนวลนรดิศ ตามแนวคิดการมีสติ ในภาพรวม คือ 0.325 เมื่อพิจารณาตามขอบข่ายการบริหารกิจการนักเรียนพบว่า ลำดับที่ 1 คือ งานวินัยและความประพฤติ จากผลการวิจัยดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า ผู้ให้ข้อมูลเห็นความสำคัญของงานวินัยและความประพฤติ ว่าสามารถฝึกฝนให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่ดีเกิดขึ้นได้ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาให้นักเรียนมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ จิรายุ คำพิมพ์ (2562) ที่กล่าวว่า สถานศึกษาควรมีการปลูกฝังสร้างเสริมเรื่องระเบียบวินัยอย่างจริงจัง ผู้บริหาร คณะครูควรมีการสอดแทรกความมีระเบียบวินัยให้กับนักเรียนจนเกิดเป็นอุปนิสัยที่ติดมาติดตัว รู้จักบทบาทหน้าที่ ความรับผิดชอบต่อตนเองและส่วนรวม และสามารถควบคุมอารมณ์ พฤติกรรมตนเองได้ โดยไม่ต้องมีคนมาคอยบังคับ จะเห็นได้ว่างานวินัยและความประพฤตินั้นสามารถฝึกฝนให้นักเรียนเป็นคนที่มีพฤติกรรมที่ดีได้ ดังนั้น

ผู้บริหารจึงต้องให้ความสำคัญกับการบริหารกิจการนักเรียน โดยเฉพาะในงานวินัยและความประพฤติ สอดคล้องกับงานวิจัยของ เกษรา เพิ่มสุขรุ่งเรือง (2563) ที่กล่าวว่า ผู้บริหารต้องมีความรู้ความเข้าใจ และทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการเสริมสร้างวินัยนักเรียน สามารถกำหนดนโยบายแนวทางในการส่งเสริมให้นักเรียน มีวินัย และผู้บริหารควรเป็นแบบอย่างของการการมีวินัย รวมไปถึงกระตุ้นให้ครูและบุคลากรของโรงเรียน ต้องปฏิบัติตามระเบียบวินัยอย่างมีเหตุผล เพื่อเป็นตัวอย่างให้นักเรียนปฏิบัติตาม รวมถึงสอดคล้องกับ งานวิจัยของ ปณิธิฤดี เลิศล้ำ (2555) ที่กล่าวว่า ผู้บริหารสถานศึกษาต้องกำหนดนโยบายให้สอดคล้องกับ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ โดยการส่งเสริมแนะแนวทางให้นักเรียนได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้มีคุณลักษณะ อันพึงประสงค์ และปรับปรุงการมีส่วนร่วมของครู เพื่อให้คุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนทุกด้านสูงขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 ครูควรตระหนักถึงความสำคัญในการส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่ดี โดยทำความเข้าใจ เกี่ยวกับนโยบาย แนวทางในการส่งเสริมพัฒนานักเรียนในด้านงานบริหารกิจการนักเรียนของโรงเรียน และนำมาออกแบบปฏิบัติผ่านการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน กิจกรรมเสริมหลักสูตร ให้คำแนะนำ คำปรึกษา กับนักเรียนที่มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนที่ดี และเป็นตัวอย่างที่ดี ให้กับนักเรียน เป็นต้น

1.2 ผู้บริหารโรงเรียนควรส่งเสริมพัฒนาให้นักเรียนมีระเบียบวินัย คุณธรรม จริยธรรม ผ่านงาน บริหารกิจการนักเรียน โดยเฉพาะงานวินัยและความประพฤติที่มีส่วนสำคัญให้การฝึกฝนให้นักเรียนปฏิบัติ ตามกฎระเบียบของโรงเรียน จนเกิดเป็นพฤติกรรมและลักษณะที่พึงประสงค์ที่ดีขึ้นกับนักเรียน โดยการ กำหนดนโยบาย แนวทางในการส่งเสริมพัฒนานักเรียนให้มีวินัยและความประพฤติที่ดี ปรับปรุงพัฒนา กฎระเบียบข้อบังคับต่าง ๆ ของโรงเรียนให้เข้ากับยุคสมัย เป็นต้น

1.3 โรงเรียนควรมีการจัดทำโครงการหรือกิจกรรมในการพัฒนาการมีสติผ่านการบริหารกิจการ นักเรียน โดยเน้นนักเรียนที่มีระดับการมีสติต่ำหรือมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เนื่องจากการมีสตินั้นส่งผลต่อ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและพฤติกรรมของนักเรียน เช่นการอบรมพัฒนาการมีสติโดยร่วมกับวัดนวลนรดิศ เป็นต้น

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาวินัยเพื่อพัฒนาแนวทางการมีสติให้กับนักเรียน และศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับผล ของการมีสติต่อพฤติกรรมและทัศนคติของนักเรียน

2.2 ควรมีการศึกษาวินัยต่อยอดทั้งในด้านระดับการมีสติของนักเรียน และความต้องการจำเป็นใน การบริหารกิจการนักเรียน ตามแนวความคิดการมีสติในประชากรที่มีขนาดใหญ่ขึ้น เพื่อสามารถนำไปอ้างอิงในวง กว้างได้มากยิ่งขึ้น

2.3 ควรมีการศึกษาวินัยในเชิงลึกเพิ่มเติมเกี่ยวกับแนวความคิดการมีสติในแต่ละด้าน เพื่อนำข้อมูลมาใช้ ประโยชน์ในการพัฒนาพฤติกรรมของนักเรียนทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมและลักษณะที่พึงประสงค์ที่ดีขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2559, 18 มิถุนายน). *กรมสุขภาพจิตแนะฝึกสติวัยรุ่นไทยลดปัญหาความรุนแรง*.
<https://www.ryt9.com/s/prg/2463458>
- เกษรา เพิ่มสุขรุ่งเรือง. (2563). *การเสริมสร้างวินัยนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษา*. [วิทยานิพนธ์ปริญญา
ดุษฎีบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- จिरายุ คำพิมพ์. (2562). ความต้องการจำเป็นในการพัฒนาวินัยนักเรียนด้านความรับผิดชอบ โรงเรียนสังกัด
องค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี. *วารสารการบริหารการศึกษาและภาวะผู้นำ มหาวิทยาลัยราชภัฏ
สกลนคร*, 7(28), 184-191.
- จิระศักดิ์ เลพล. (2558). *การพัฒนาชุดฝึกอบรม การฝึกเจริญสติแบบไหว-นิ่ง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์
ทางการเรียนสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต].
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- เจนจิรา เพื่อนฝูง. (2556). *การศึกษาการให้อภัยของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานครตามแนวคิดของเอนไรท์*.
[วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- โหมฉาย กาศโอสถ. (2554). รูปแบบการบริหารกิจการนักเรียนแบบมีส่วนร่วมในสถานศึกษาระดับ
ประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. *วารสารศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยนเรศวร*, 13(3), 1-19.
- ชัยเดช อารีศิริไพศาล. (2562, 1 พฤศจิกายน). *การบริหารกิจการนักเรียนที่มีคุณภาพ*.
<http://journalgrad.ssru.ac.th/index.php/miniconference/article/view/2063>
- จิตวี แก้วพรสวรรค์. (2555). ปัจจัยที่มีผลต่อความเป็นผู้มีสติของวัยรุ่นไทย. *วารสารสมาคมจิตแพทย์
แห่งประเทศไทย*, 57(4), 403-412.
- ทองแดง แสงบุญ (2564). การบริหารกิจการนักเรียนโรงเรียนปทุมราชวงศา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่
การศึกษามัธยมศึกษา เขต 29. *วารสารนวัตกรรมการศึกษาและการวิจัย*, 5(1), 179-188.
- นเรนทร์ฤทธิ์ นันทะสิทธิ์. (2564). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวร่วมกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ต่อ
ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแม่สายประสิทธิ์ศาสตร์ จังหวัดเชียงราย. *วารสาร
ราชพฤกษ์*, 19(1), 67-75.
- นวรรตน์ สถาพรพานิช. (2564). *แนวทางการสร้างวินัยตามหลักพุทธบริหารการศึกษาสำหรับนักเรียนประถมศึกษา
โรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาหนองบัว เขต 1* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหา
บัณฑิต]. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ปณิธิกฤดี เลิศล้ำ. (2555). ความสัมพันธ์ระหว่างการบริหารกิจการนักเรียนกับคุณลักษณะ อันพึงประสงค์ของ
นักเรียนในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 จังหวัดเพชรบุรี.
วารสารวิจัยมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย, 4(1), 13-22.
- แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564). (2559, 30 ธันวาคม). *ราชกิจจานุ
เบกษา*. เล่ม 139 ตอนพิเศษ 258 ง. หน้า 1-143.

- แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566 - 2570). (2565, 1 พฤศจิกายน). ราชกิจจานุเบกษา. เล่ม 133 ตอนที่ 115 ก. หน้า 1-215.
- พระนันทนากร เชื้อคำฮอด. (2559). รูปแบบการบริหารงานเสริมสร้างวินัยนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น. *วารสารวิชาการธรรมทรรศน์*, 16(3), 109-119.
- พระปลัดไพฑูรย์ ธมโชโต. (2564). ศึกษาการฝึกสติเสริมสร้างสมาธิในการเรียนของนักเรียนโรงเรียนสระลุ่มพูก อำเภอนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี. *วารสารมหาวิทยาลัยวิชาการ*, 8(3), 1-9.
- ยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ. 2561 – 2580. (2561, 13 ตุลาคม). ราชกิจจานุเบกษา. เล่ม 135 ตอนที่ 82 ก. หน้า 1-71.
- โรงเรียนวัดนวลนรดิศ. (2565). รายงานการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนประจำปีการศึกษา 2565.
- ลลิตา ภูทอง. (2560). ผลของการฝึกสติของนักศึกษา สาขา ภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยแม่โจ้. *วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้*, 5(2), 85-98.
- วณิชย์ เอื้อน้อมจิตต์กุล. (2556). การบริหารกิจการนักเรียนของโรงเรียนจิวรายนบุญมีรังษยชาติ [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- วรารณ บัญดอก. (2559). สภาพและปัญหาการบริหารกิจการนักเรียนโรงเรียนมัธยมวัดหนองจอก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ศิริชัย กาญจนวาสี. (2556). ทฤษฎีการทดสอบแบบดั้งเดิม (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2553, มกราคม). แนวทางการพัฒนา การวัดและประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551. http://www.edu.ru.ac.th/images/edu_files/curriculum51_assess.pdf
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2552). มาตรฐานการปฏิบัติงานโรงเรียนมัธยมศึกษา พ.ศ. 2552 (ปรับปรุง พ.ศ. 2560).
- สุวิมล ว่องวาณิช. (2558). การวิจัยประเมินความต้องการจำเป็น (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- หยกสุวรรณ แก้วดอก. (2553). การวิจัยเชิงปฏิบัติการในชั้นเรียนโดยบูรณาการการฝึกสติและสมาธิในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อณัญญา เรืองวานิช. (2557). แนวทางการบริหารงานกิจการนักเรียนของโรงเรียนนนทบุรีพิทยาคมสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 3. *วารสารวิชาการเครือข่ายบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ*, 4(7), 101-116.
- อังสนา ทรัพย์สิน. (2564, 7 มิถุนายน). พัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็กวัยมัธยมต้น. <https://www.trueplookpanya.com/knowledge/content/89097/-blog-edu->

- อัญชลียา ยอดมัน อานันต์ ทาปทา และชวนคิด มะเสนะ. (2560). สภาพ ปัญหา และแนวทางในการดำเนินงานระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน ในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาโยธธ เขต 1. วารสารราชธานีนวัตกรรมทางสังคมศาสตร์, 1(3), 22-33.
- อำนาจ ไพนุชิต. (2561). การพัฒนาโปรแกรมการฝึกเจริญสติเพื่อพัฒนาศักยภาพของโรงเรียนและสติของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาประจวบคีรีขันธ์ [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท บัณฑิต] มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เอกชัย กี่สุขพันธ์. (2552). เอกสารประกอบการสอนวิชาทฤษฎีบริหารการศึกษา. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Baer, R. A. (2009). Self-focused attention and mechanisms of change in mindfulness-based treatment. *Cognitive behavior therapy*, 38(S1), 15-20.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Specia, M., & Velting, D. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230.
- Caballero, C., Scherer, E., West, M. R., Mrazek, M. D., Gabrieli, C. F., & Gabrieli, J. D. (2019). Greater mindfulness is associated with better academic achievement in middle school. *Mind, Brain, and Education*, 13(3), 157-166.
- Gilbert, D., & Waltz, J. (2010). Mindfulness and health behaviors. *Mindfulness*, 1, 227-234.
- Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.
- Kruger, J., & Dunning, D. (1999). Unskilled and unaware of it: how difficulties in recognizing one's own incompetence leads to inflated self-assessments. *Journal of personality and social psychology*, 77(6), 1121.
- Leary, M. R., & Tate, E. B. (2007). The multi-faceted nature of mindfulness. *Psychological Inquiry*, 18(4), 251-255.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.
- Viafora, D. P., Mathiesen, S. G., & Unsworth, S. J. (2015). Teaching mindfulness to middle school students and homeless youth in school classrooms. *Journal of Child and Family Studies*, 24(1), 1179-1191.
- Weare Katherine. (2013). Developing mindfulness with children and young people: a review of the evidence and policy context. *Journal of Children's Services*, 8(2), 141-153
- Wills, H. P., Caldarella, P., Mason, B. A., Lappin, A., & Anderson, D. H. (2019). Improving student behavior in middle schools: Results of a classroom management intervention. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 21(4), 213-227.