



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 ผู้ที่ผ่านการฝึกอบรมมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภายหลังการฝึกอบรมของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการฝึกอบรมที่คะแนนเฉลี่ยทางสถิติที่ระดับ .05 และเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ค่าเฉลี่ยระหว่างผู้เรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลของทักษะปฏิบัติระหว่างฝึกอบรมภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.38$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อของการประเมินพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดได้แก่ ข้อที่ 12-15 ($\bar{X} = 3.35$) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดได้แก่ ข้อที่ 1 ($\bar{X} = 3.25$)

ผลการศึกษาดังกล่าวชี้ให้เห็นว่าการนำวิธีปฏิบัติการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นข้อหนึ่งในหลักการปฏิบัติสมณะกรรมฐานของทางพระพุทธศาสนาที่นำมาเป็นแนวทางการจัดการเรียนการสอนในการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง 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 พบ.การศึกษาแห่งชาติกล่าวว่า ให้สถานศึกษาจัดการประเมินผู้เรียนโดยพิจารณาจากพัฒนาการของผู้เรียน ความประพฤติ การสังเกตพฤติกรรมการเรียน การร่วมกิจกรรม และการทดสอบ ควบคุมไปในกระบวนการเรียนการสอน ตามความเหมาะสมของแต่ละระดับ และรูปแบบการศึกษา ให้สถานศึกษา ใช้วิธีการที่หลากหลาย ในการจัดสรรโอกาส การเข้าศึกษาต่อ และให้นำผลการประเมินผู้เรียน ตามวรรคหนึ่ง มาใช้ประกอบการพิจารณาด้วย

นอกจากนี้ ผู้เรียนต้องปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบข้อบังคับของครอบครัว โรงเรียน และสังคมเป็นปกติวิสัย ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น (4. ผู้เรียนแสดงออกถึงความตั้งใจ มีความเพียรพยายามในการเรียนรู้และเข้าร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอ แสวงหาความรู้จากแหล่งภายใน



และภายนอกจากโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการเลือกใช้สื่ออย่างเหมาะสม บันทึกความรู้ สรุปวิเคราะห์เป็นองค์ความรู้ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ถ่ายทอด เผยแพร่และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ (มาตรฐานการศึกษาขั้นพื้นฐาน : 2.1) เห็นคุณค่าและสวดมนต์ แม่เมตตา มีสติที่เป็นพื้นฐานของสมาธิในพระพุทธศาสนา หรือการพัฒนาจิตตามแนวทางของศาสนาที่ตนนับถือตามที่กำหนด (หลักสูตรแกนกลางการศึกษา ขั้นพื้นฐาน 2551: 12)

การพัฒนาประสิทธิภาพการศึกษา เป็นความต้องการที่จำเป็นต่อสถาบันการศึกษา ทฤษฎีทางการศึกษาหลายๆทฤษฎีได้กล่าวถึงวิธีการทางการศึกษาไว้หลายวิธี 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 ความจำเป็นการใช้ชีวิต ถึงแม้จะมีประสบการณ์แต่ขาดความจำได้หมายรู้ ในสิ่งที่ได้เรียนรู้ที่ผ่านมาแล้ว ก็ไม่ถือว่าเกิดการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๔๕ มาตรา ๖ 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 จะได้ผลดีว่าการฝึกแบบช่วงยาว ๆ อย่างต่อเนื่อง สำหรับในประเทศไทยมีผู้วิจัยเกี่ยวกับความจำนี้ หลายท่าน เช่น พจนีย์ รอดทรัพย์ (พจนีย์ รอดทรัพย์ 2518 : บทคัดย่อ) ได้ทดลองความสัมพันธ์ระหว่างความจำ วัดโดยวิธีการหยั่งกับจำนวนตัวนำ และจำนวนตัวแทรก โดยการใช้สิ่งเราเป็นพยัญชนะไทย ผลปรากฏว่า เมื่อตัวนำและตัวแทรกเพิ่มจำนวนมากขึ้นเท่าใดการจำแบบระลึกได้จะลดน้อยลง และเมื่อตัวนำน้อยลงเท่าใด การจำแบบระลึกได้ก็จะถูกต้องขึ้นหรือสูงขึ้นเท่านั้น จากการศึกษาดังกล่าวจะเห็นได้ว่า บุคคลจะสามารถเรียนรู้ได้ มีปัจจัยหลายอย่าง ได้แก่ การเรียนกิน การพักผ่อนที่เพียงพอ ความสนใจ นอกจากนี้ ภาวะทางอารมณ์ จิตใจสิ่งแวดล้อม ความกังวลใจ ภาวะทางอารมณ์ และอารมณ์ซึมเศร้า ทำให้มีผลต่อความจำได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจในการที่จะดำเนินการวิจัยเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียน โดยเฉพาะด้านพุทธิวิสัย โดยนำหลักการปฏิบัติการเจริญสติ ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติตามหลัก



ของพระพุทธศาสนามาเป็นแนวทาง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมกรเรียน สติ คือการคอยระลึกถึงอยู่
 เนื่อง ๆ การทวนระลึก (พระราชมุนี 2529 : 804) ในขณะที่ทำพุดคิด ถ้าไม่มีสติจะไม่รู้ขณะทำ
 อะไรอยู่ คิดอะไรอยู่ เนื่องจากไปอยู่กับความคิดสมองคิดโน่นคิดนี่ไม่หยุด มักจะไปสองทางคือ
 ฟุ้งซ่านไปในอดีต กับวิตกกังวลไปในเรื่องของอนาคต ทำให้ยุ่งและมีปัญญาเท่าที่ควร (เทียน จิตตสุโก,
 2527 : 12-14) สติจะช่วยให้เราระลึกถึงอิริยาบถการเคลื่อนไหวของการและการคิดของจิตที่เป็น
 ธรรมดา ๆ อย่างเป็นธรรมชาติ (วัลลภ ปิยะมโนธรรม 2528 : 152) ทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ใน
 สภาพที่เป็นของตัวเอง เพราะมีความโปร่งเบาเป็นสุขตามสภาพของมัน (พระราชมุนี, 2529 : 810)
 และความคิดฟุ้งซ่านต่าง ๆ ลดลงปลดปล่อยความขี้หลงขี้ลืม (ประชา ปสนนธมโม, 2521 : 51) สติ
 เป็นเรื่องที่ดีทำให้มีมากขึ้นได้ คือหัดทำความรู้สึกตัวในขณะที่ ทำ พุด คิด ยืน เดิน นั่ง หัดทำ
 ความรู้สึกในกิจอย่างอื่น เช่น บริโภคอาหาร ในขณะที่จะพุด จะทำอะไรทุกอย่าง รู้จักควบคุมจิตให้
 อยู่ในกิจที่จะทำนั้น ๆ ไม่ใช่ทำอะไรแล้วปล่อยใจไป ให้ลอยละล่องในเรื่องอื่น ๆ ที่เรียกว่า ใจลอย
 ซึ่งเป็นอาการขาดสติ (พระสาสนโสภณ, 2514 : 34-35) เราต้องสร้างสมความมีสติ คือ สำนึกรู้ตัว
 บ่อย ๆ อาจต้องใช้เวลาานาน แต่ถ้าเราได้ฝึกวันละเล็กละน้อย ประโยชน์มันก็จะเกิดขึ้นวันละเล็ก
 ละน้อยอยู่ตลอดเวลา (บุญมี เมธางกูร, 2514 : 34) การเจริญสติ คือ การฝึกให้รู้ตัว โดยฝึกให้รู้
 กาย ให้รู้จิต ซึ่งในทางวิชาการ การเจริญสติ ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม หรือมหาสติปัฏ
 ฐาน 4 คือมีสติอยู่ในฐานทั้ง 4 (ประเวศ วะสี, 2545) สติ หมายถึง (หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, 2546)
 สติ คือ ความรู้สึกตัว และเป็นองค์ประกอบของชีวิตโดยพื้นฐาน มีอยู่ตามสัญชาตญาณในขณะที่มี
 ชีวิตอยู่ได้ ซึ่งในหลักไตรสิกขา สติ สมาธิ และปัญญาความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด กล่าวคือ สติเป็น
 จุดเริ่มต้น สมาธิเป็นตัวดำเนินการ ส่วนปัญญาเป็นช่วงสุดท้ายของการดำเนินการ หรือกล่าวอีก
 นัยหนึ่งว่า สติเป็นตัวควบคุมจิต ดึงจิตไว้ให้อยู่ในอารมณ์เดียว ทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่านไปในทางอื่น เมื่อ
 จดจ่อในอารมณ์เดียวก็ก่อให้เกิดสมาธิ และการเจริญสติหรือการหาความรู้ตัว เป็นวิถีทางที่ตรงไป
 ตรงมาที่สุด ที่จะพาเราออกจากโลกของการปรุงแต่ง หรือความนึกคิดทั้งหลาย ซึ่งปิดกั้นเราไว้จาก
 สัจธรรมที่แท้จริงการฝึกสติ มีหลายวิธี แต่ผู้วิจัยสนใจวิธีการฝึกสติแบบเคลื่อนไหวของท่านหลวง
 พ่อเทียน จิตตสุโก วัดทับมิ่งขวัญ จังหวัดเลย จากการได้ศึกษาพบว่าเป็นวิธีปฏิบัติที่ง่ายและเป็น
 ธรรมชาติ และจากการบันทึกการปฏิบัติการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว (ประชา ปสนนธมโม, 2528 :
 23 - 24) พบว่า การเจริญสตินั้นถ้าทำอย่างต่อเนื่องเป็นลูกโซ่และอยู่บนความสมดุลของการวางจิต
 วางใจอย่างสบาย คลายความยึดมั่นในผลกับการเอาใจใส่พยายามอย่างไม่หยุดหย่อน เมื่อทำเช่นนี้
 ติดต่อกันหลายครั้งความรู้สึกที่เคยขาด ๆ หาย ๆ เนื่องจากใจไม่อยู่กับปัจจุบันขณะ หรือเฝ้าเพ่งกับ
 สิ่งใดสิ่งหนึ่งก็เริ่มต่อเนื่องเกิดเป็นกระแสและชัดเจนขึ้น เมื่อกายเคลื่อนไหว ใจก็รู้สึกถึงอาการ
 รับรู้มัน เมื่อฝืนฟุ้งถึงอารมณ์ใด อารมณ์หนึ่งใจก็เริ่มรู้สึกตัวเร็วขึ้นโดยนัยนี้สติก็แก่กล้าขึ้นเป็นลำดับ
 ความสะลึมสะลือไม่กระจำงัดในกิริยาอาการของตน ที่เกิดขึ้นเป็นปกติในชีวิตประจำวันก่อนหน้า
 นั้น ก็เริ่มต้นตัวและรู้สึกแจ่มชัดในอาการอิริยาบถต่าง ๆ มากขึ้น



จากข้อความที่กล่าวข้างต้นผู้วิจัยจึงสนใจวิธีการฝึกการเจริญสติตามแนวหลวงพ่อเทียนจิตตสุโก มาฝึกให้แก่แก่นักเรียนระดับประถมศึกษา เพื่อศึกษาว่าการฝึกการเจริญสตินั้นมีผลสามารถเพิ่มประสิทธิภาพเพื่อให้เกิดการพัฒนาพฤติกรรมในการเรียนรู้ได้อย่างไร อันอาจเป็นการเพิ่มพูนความสามารถในการเรียนรู้ของนักเรียนในระดับประถมศึกษา ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับตัวบ่งชี้ที่ 6 และ 7 ของการประเมินคุณภาพการศึกษา (สมศ.) ว่า ครู/อาจารย์ นาประสบการณ์จากการสอนมาสร้างสรรค์ห้องเรียน/แหล่งเรียนรู้คุณภาพในสถานศึกษาเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้บรรลุเป้าหมายตามหลักสูตร โดยเน้นความเหมาะสม สะดวก รวดเร็ว แพลกใหม่ รั้ใจสอดคล้องกับความสนใจของผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนมีความสุข และมาใช้บริการห้องเรียน/แหล่งเรียนรู้ที่นั้กันอย่างต่อเนื่อง และใช้คู่มือ สื่อการสอน สิ่งประดิษฐ์ แบบจำลองงานสร้างสรรค์ นวัตกรรมหรืองานวิจัย ที่นำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน ซึ่งได้รับการรับรองจากสถานศึกษา และ/หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง นอกจากนี้ ตัวบ่งชี้ที่ 8 ของการประเมินคุณภาพการศึกษา (สมศ.) ยังได้ระบุว่า ครู/อาจารย์ได้รับการเพิ่มพูนความรู้ /ประสบการณ์เพื่อพัฒนาความรู้/ทักษะที่สำคัญ เช่น วิธีการจัดการเรียนการสอน การวัดประเมินผล การส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ ตลอดจนความรู้ในวิชาที่สอนเพื่อให้ทันสมัยทันโลก ฯลฯ โดยการเข้าร่วมการประชุมวิชาการ /เข้ารับการอบรม/ศึกษาบางวิชา/ดูงาน/แลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายใน และระหว่างสถานศึกษาทั้งในและต่างประเทศ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

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

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

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

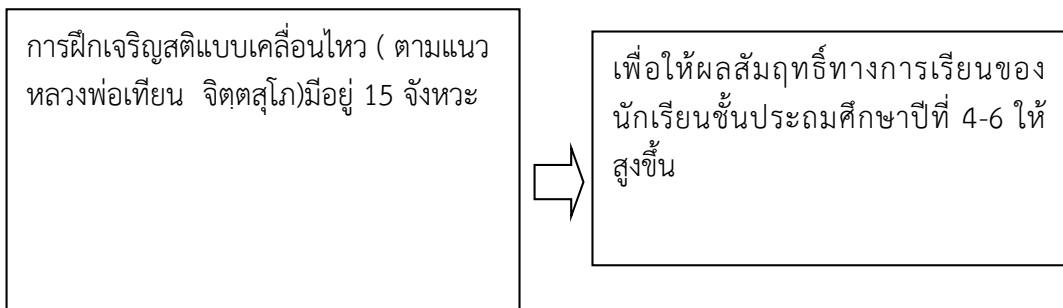
ระยะเวลาการทดลอง การทดลองในครั้งนี้จะใช้เวลาทั้งหมด 4 สัปดาห์ โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการฝึกและการเรียนโดยปกติ โดยให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองจะฝึกเจริญสติทุกวัน ในช่วงเช้าตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันอาทิตย์ วันละ 30 นาที เฉพาะวันจันทร์ถึงวันศุกร์จะฝึกกับผู้วิจัย สำหรับวันเสาร์และอาทิตย์ ให้ฝึกการเจริญสติด้วยตนเองที่บ้าน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

ตัวแปรที่ทำการศึกษา

ตัวแปรต้น คือ การฝึกเจริญสติ การฝึกเจริญสติตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ

ตัวแปรตาม คือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

กรอบแนวคิดในการวิจัย



วิธีการดำเนินการวิจัย

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบ ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไผ่บุลย์ อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู จำนวน 3 ห้องเรียนที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 รวมทั้งสิ้นจำนวน 39 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไผ่บุลย์ จำนวน 20 คน ที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ได้ดำเนินการฝึกอบรม ระหว่างวันที่ 6 พฤษภาคม - 5 มิถุนายน พุทธศักราช 2558 ณ อาคารเอนกประสงค์ โรงเรียน



บ้านโนนสวาทหนองไผ่บุลย์ อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. ศึกษาข้อมูลพื้นฐานโดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านคุณธรรม และข้อมูลจากการตรวจประเมินคุณภาพการศึกษา (สมศ.)
2. หลักสูตรฝึกอบรมการเจริญสติแบบไหว-นั่งเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไผ่บุลย์ มีแผนกิจกรรมการเรียนรู้ 3 แผน รวมทั้งสิ้น 9 คาบ 18 ชั่วโมง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาผลฝึกอบรม ได้แก่ แบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านความอ่อนน้อมถ่อมตน แบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านจิตพิสัย แบบประเมินทักษะระหว่างฝึกอบรม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ มีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 2 ชนิดดังนี้

1. แผนกิจกรรมการเรียนรู้ การฝึกการเจริญสติแบบไหว-นั่ง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้
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 และหลักสูตรโรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไผ่บุลย์ 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

เกณฑ์การวัดผล ให้คะแนนระดับคุณภาพของทักษะระหว่างฝึกอบรม 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 และหลักสูตรโรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไพรบูลย์ กลุ่มสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนา โดยศึกษาโครงสร้างหลักสูตร หน่วยการเรียนรู้ สาระมาตรฐานการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้อง คือ

1. ศึกษาเอกสารตำราเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน

2. ศึกษาตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้ กระบวนการจัดการเรียนรู้ ทักษะกระบวนการที่

นักเรียนจะต้องฝึก/สื่อ แหล่งเรียนรู้ และการวัดผลประเมินผล

2.2 สร้างคู่มือการใช้ชุดฝึกกิจกรรม ที่ประกอบด้วยแผนการจัดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 3 แผน กำหนดการจัดการเรียนรู้ และส่วนอื่นๆที่เกี่ยวข้อง

ทั้งนี้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนขั้นสำรวจและค้นหา 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

สรุปผลการวิจัย

จากการดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตร เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) ที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยมีการประเมิลพฤติกรรม ก่อนและหลังการทดลอง โดยปรากฏผลซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ก่อนและ หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ภายหลังจากฝึกอบรมของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการฝึกอบรมที่คะแนนเฉลี่ยทางสถิติที่ระดับ .05 และเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมค่าเฉลี่ยระหว่างผู้เรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลของทักษะปฏิบัติระหว่างฝึกอบรมภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.38$) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

	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 คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการใช้ชุดฝึกอบรมการเจริญสติแบบไหว-นิ่ง สูงกว่าก่อนการใช้ชุดฝึกอบรมการเจริญสติแบบไหว-นิ่ง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผล

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

วิธีดำเนินการวิจัยผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย 2 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ผลการพัฒนาชุดฝึกอบรมวิธีการฝึกสติแบบเคลื่อนไหว

ขั้นตอนที่ 2 ผลการใช้ชุดฝึกอบรม โดยวิธีการฝึกสติแบบเคลื่อนไหว

ขั้นตอนที่ 1 ผลการพัฒนาชุดฝึกกิจกรรม การ ฝึกอบรมวิธีการฝึกสติแบบเคลื่อนไหว

1. ศึกษาเอกสาร แนวคิดทฤษฎี การพัฒนาชุดฝึกกิจกรรม เพื่อจะเป็นแนวทางในการสร้างชุดฝึกกิจกรรม การศึกษาข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไพรบูลย์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลทั่วไป สภาพปัญหา ความต้องการจำเป็น เพื่อเข้ารับการฝึกอบรม การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการเจริญสติแบบไหว – นิ่ง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมนักเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไพรบูลย์

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

ผลการดำเนินการพัฒนาหลักสูตร

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



ขั้นตอนที่ 2 ผลการใช้หลักสูตรฝึกอบรม โดยวิธีการฝึกสติแบบเคลื่อนไหว

ผลการทดลองใช้ชุดฝึกอบรมการเจริญสติแบบไหว-นิ่ง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 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 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยได้ร่วมกันดำเนินการ และเก็บรวบรวมข้อมูลตลอดระยะเวลาการใช้หลักสูตร โดยดำเนินการตามแผนของกิจกรรมของหลักสูตรที่ใช้ในการทดลองใช้หลักสูตร ตามกระบวนการตามแผนกิจกรรมการเรียนรู้ ตามแผน และกระบวนการของการจัดกิจกรรมที่ได้กำหนดไว้ ในการฝึกอบรมสรุปผลได้ดังนี้

1. การเตรียมการก่อนการทดลองใช้หลักสูตร หลังจากได้ทำการปรับปรุงหลักสูตรฉบับทดลองใช้ และกำหนดวันและระยะเวลาในการฝึกอบรมแล้ว ได้เตรียมการดังนี้

1.1 การนำเสนอหลักสูตรฝึกอบรมการเจริญสติแบบไหว-นิ่ง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่4-6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไพรบูลย์ อำเภอนากลางจังหวัดหนองบัวลำภู เพื่อขอ อนุญาตดำเนินการฝึกอบรม

1.2 นำหนังสือจากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี เพื่อชี้แจงแก่ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไพรบูลย์ อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู เพื่อขอเก็บข้อมูลและกำหนดประชุมชี้แจงการดำเนินการฝึกอบรม ของคณะกรรมการดำเนินการ ประกอบด้วย คณะพระวิทยากร และผู้เกี่ยวข้องชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการฝึกอบรมการเจริญสติ เพื่อทดลองใช้หลักสูตร

1.3 ประสานงานกับพระวิทยากร ผู้วิจัยได้อารธนาระวิทยากร (ผู้ช่วยวิทยากร) ที่มีความเหมาะสมกับการฝึกอบรมการเจริญสติ โดยได้รับการอนุเคราะห์แนะนำพระวิทยากรจาก ท่านพระอธิการพระอาจารย์คำไม ฐิตสีโล เจ้าอาวาสวัดทับมิ่งขวัญ จังหวัดเลย และประสานงาน คณะ (ผู้ช่วยวิจัย) ประเมินพฤติกรรมการเรียนโดยการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน

1.4 การเตรียมเอกสารในการอบรม ผู้วิจัยได้จัดทำเอกสารในการฝึกอบรมประกอบด้วย เอกสารการฝึกอบรมแก่นักเรียนที่เข้ารับการอบรม โดยมีเนื้อหาและรายละเอียดตามเนื้อหาของ



หลักสูตรที่ได้กำหนดไว้ แบ่งออกเป็น แผนการจัดกิจกรรม จำนวน 3 แผน แบบประเมินพฤติกรรม การเรียนด้านคุณธรรม แบบประเมินทักษะระหว่างฝึกอบรม

ผล การประเมินผลและปรับปรุงหลักสูตร

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

สรุปผลการวิจัย

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

1. การประเมินและปรับปรุงชุดฝึกอบรมการเจริญสติแบบไหว-นิ่ง เพื่อพัฒนา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

1.1 การประเมินและปรับปรุงหลักสูตร ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรม เจริญสติ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 สรุปผลได้ดังนี้

1) ผลการประเมินหลักสูตรฉบับร่าง โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน พบว่า หลักสูตรมีค่าความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00 นั่นคือ มีความเหมาะสมสอดคล้องกับบริบทต่าง ๆ ทั้งนี้ข้อเสนอแนะในด้านโครงสร้าง เนื้อหา กิจกรรมการเรียนรู้ และระยะเวลาในการฝึกอบรม ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน ก็ไม่มีข้อเสนอแนะใด ๆ ผู้วิจัยจึงได้จัดทำหลักสูตรขึ้นและนำไปทดลองใช้ กับกลุ่มตัวอย่าง

2) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หลังฝึกอบรมสูงกว่าก่อนฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05

3) ทักษะปฏิบัติการเจริญสติ แผนที่ 1 ของนักเรียนที่เข้ารับการฝึกอบรมภาพรวม อยู่ในระดับดีมาก

4) ทักษะปฏิบัติการเจริญสติ แผนที่ 2 ของนักเรียนที่เข้ารับการฝึกอบรมภาพรวม อยู่ในระดับดีมาก

5) ทักษะปฏิบัติการเจริญสติ แผนที่ 3 ของนักเรียนที่เข้ารับการฝึกอบรมภาพรวม อยู่ในระดับดีมาก



6) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการฝึกอบรม ภาพรวมกลุ่มทดลองอยู่ในระดับดี ส่วนกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับดี

1.2 การปรับปรุงหลักสูตร ภายหลังจากใช้ชุดฝึกอบรม ผู้วิจัยได้พบข้อเสนอแนะในการปรับปรุงหลักสูตร ในด้านของสถานที่ ในการฝึกอบรมว่าเวลานักเรียนที่เข้ารับการฝึกอบรม เวลาจะปฏิบัติควรทำการปฏิบัติในสถานที่อันเป็นสัปปายะ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำนักเรียนที่เข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติภารกิจเจริญสติในช่วงแผนการปฏิบัติเจริญสติ ไปฝึกเจริญสติ ณ ศาลาการเปรียญ วัดบ้านโนนสวาทหนองไผ่บุลย์ และได้จัดทำเป็นหลักสูตรฝึกอบรมการเจริญสติแบบไหว-นึ่ง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไผ่บุลย์ จังหวัดหนองบัวลำภู ฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปใช้ได้อย่างเหมาะสมสอดคล้องต่อไป

อภิปรายผล

จากการพัฒนาชุดฝึกอบรมการเจริญสติแบบไหว-นึ่ง ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไผ่บุลย์ อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู เป็นประเด็นในการอภิปรายผล ดังนี้

1) ผลการประเมินหลักสูตรฉบับร่าง โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน พบว่า หลักสูตรมีค่าความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00 นั่นคือ มีความเหมาะสมสอดคล้องกับบริบทต่าง ๆ ทั้งนี้ ข้อเสนอแนะในด้านโครงสร้าง เนื้อหา กิจกรรมการเรียนรู้ และระยะเวลาในการฝึกอบรม ทั้งนี้ อาจเป็นผลมาจาก

ประการแรก การสร้างชุดฝึกอบรม การเจริญสติแบบไหว-นึ่ง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่ประกอบด้วยแผนฝึกอบรมทั้ง 3 แผน ได้ดำเนินการสร้างชุดฝึกอบรมอย่างเป็นระบบ โดยผู้ศึกษาได้ศึกษาจากหลักสูตรโรงเรียน ศึกษามาตรฐานการเรียนรู้แกนกลาง ตัวชี้วัด ของกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่าง ๆ กำหนดกิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง เรียนรู้จากทักษะการฝึกปฏิบัติด้วยตัวเอง โดยอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยบูรณาการกับการเรียนการสอน ให้สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มาตรา 23(3) (อ้างถึงในวิชิต ดอนมงคล, 2554: 105) ที่ระบุว่า การศึกษา ทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย ต้องเน้นความสำคัญ ทั้งความรู้ คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้ และบูรณาการ ตามความเหมาะสมของแต่ละระดับการศึกษา ในเรื่องความรู้เกี่ยวกับศาสนา ศิลปวัฒนธรรม การกีฬา ภูมิปัญญาและการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญา

ชุดฝึกอบรมการเจริญสติ แบบไหว-นึ่ง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ได้จึงเน้นเป็นชุดฝึกทักษะที่เน้นทักษะการทดลอง ให้นักเรียนได้ศึกษา และฝึกปฏิบัติได้ด้วยตนเอง ประการที่สอง การสร้างชุดฝึกอบรม การเจริญสติแบบไหว-นึ่ง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไผ่บุลย์ จังหวัดหนองบัวลำภู องค์ประกอบของหลักสูตรประกอบด้วย หลักการและเหตุผล จุดมุ่งหมายของหลักสูตร โครงสร้าง เนื้อหา กิจกรรมการฝึก



อบรม การวัดผลประเมินผล ของชุดฝึกอบรม และสื่อการฝึกอบรม จากการวิจัยพบว่า โครงร่างชุดฝึกอบรมมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00 เป็นชุดที่มีประสิทธิภาพ มีความสอดคล้องเหมาะสมกับบริบทต่างๆ ซึ่งเป็นไปตามหลักการการสร้างชุดฝึกอบรม เพราะแต่ละองค์ประกอบของหลักสูตรได้พัฒนาตามหลักการของทาบ่า {Taba 1962, p. 14} และโบแชมพ์ {Beauchamp 1962, p. 12} ที่กล่าวว่า ในการพัฒนาหลักสูตรต้องดำเนินตามลำดับขั้น โดยขั้นตอนของไทเลอร์เริ่มต้นโดยการกำหนดวัตถุประสงค์ของหลักสูตร การเลือกประสบการณ์การเรียน และการประเมินส่วนขั้นตอนของทาบ่าเริ่มจากการวิเคราะห์สภาพปัญหา กำหนดจุดประสงค์ของการศึกษา การคัดเลือกเนื้อหาวิชา จัดลำดับขั้นตอนของเนื้อหารายวิชา คัดเลือกประสบการณ์การเรียน การประเมิน แนวทางปฏิบัติและตรวจสอบ สอดคล้องกับ (วิจิตร อวาทกุล, 2540, หน้า 141-142) กล่าวว่า การสร้างและการพัฒนาหลักสูตรมีสิ่งที่จะต้องคิดและยึดถือเป็นหลัก 4 ประการคือ 1) การกำหนดจุดมุ่งหมาย นโยบายของหลักสูตร 2) การบรรจุวิชาต่าง ๆ ลงในหลักสูตร เลือกวิชา จัดเนื้อหา วิทยาการ กิจกรรมเทคนิควิธีการฝึกอบรมที่จะช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและเกิดการพัฒนาจนบรรลุวัตถุประสงค์ 3) การนำหลักสูตรไปดำเนินการ หรือการบริหารหลักสูตร ให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล 4) การประเมินหลักสูตร เพื่อทำการแก้ไขปรับปรุงในทุก ๆ ด้าน สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ (คำพอง สมศรีสุข, 2546, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการปฏิบัติธรรม ด้วยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโณ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เข้าปฏิบัติธรรมทั่วมังขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดเลย จากกลุ่มเป้าหมายของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโณ มีภิกษุ 20 รูป แม่ชี 20 คน อุบาสก อุบาสิกา 110 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างนำวิเคราะห์และสังเคราะห์ สภาพจิต ก่อนและหลังของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรม ในด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเอง การมีสติสัมปชัญญะ การรู้จักตนเอง การเข้าใจผู้อื่นและการมีสมาธิ ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่ผ่านการอบรมปฏิบัติธรรมมีการพัฒนาตนเองในทุก ๆ ด้าน คือ ด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเองอยู่ในระดับมาก ด้านการมีสติสัมปชัญญะอยู่ในระดับปานกลาง ด้านการรู้จักตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ด้านการเข้าใจผู้อื่นอยู่ในระดับมาก และด้านการมีสมาธิอยู่ในระดับมาก ผลจากการศึกษาสะท้อนให้เห็นว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น จะต้องอาศัยหลักพุทธธรรม เป็นเครื่องมือในการพัฒนา การศึกษา การเรียนรู้ การเจริญสติตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโณ เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้สนใจในการปฏิบัติธรรม ไม่ว่าจะนับถือศาสนาใด หรือเป็นคนชาติใด ไม่ว่าจะหญิงหรือชาย เด็กหรือผู้ใหญ่ มีฐานะอย่างไร ได้มีทางเลือกในการประพฤติปฏิบัติตน ในทุกอิริยาบถให้เกิดความมั่นใจ ซึ่งการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องเป็นสิ่งจำเป็น และสำคัญที่สุดในชีวิตของการพัฒนาตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตให้พ้นจากทุกข์อย่างสิ้นเชิง ควรได้รับการสนับสนุน และเผยแพร่การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวให้กว้างขวางต่อไป (พระมหาประพนธ์ ท่องไพรบูลย์, 2549, บทคัดย่อ) ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเรื่องการลดทุกข์เพิ่มสุข สำหรับอุบาสก - อุบาสิกา โดยมีลำดับขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรดังนี้ 1) เพื่อศึกษาข้อมูล



พื้นฐานในการสร้างหลักสูตรฝึกอบรม (2) เพื่อสร้างหลักสูตร (3) เพื่อทดลองใช้หลักสูตร (4) เพื่อประเมินผลและปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดทุกข์เพิ่มสุข สำหรับอุบาสก-อุบาสิกา ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ (1) การศึกษาความต้องการพื้นฐานในการสร้างหลักสูตรฝึกอบรม พบว่า อุบาสก-อุบาสิกา มีทั้งเพศชายเพศหญิง เท่าๆกัน ส่วนใหญ่มีอายุ 20-29 ปี ระดับการศึกษาส่วนมากอยู่ในระดับมัธยมศึกษา มีอาชีพเป็นเกษตรกรรายได้ในครอบครัวส่วนใหญ่ไม่พอใช้ ส่วนใหญ่เคยได้รับการฝึกอบรม เรื่องที่ต้องการฝึกอบรมครั้งนี้คือ การลดทุกข์เพิ่มสุข สำหรับจำนวนวันที่ต้องการฝึกอบรมครั้งนี้อยู่ระหว่าง 3 วัน 2 คืน และอุบาสก-อุบาสิกา ทั้งหมดมีความต้องการเข้าร่วมหลักสูตรครั้งนี้ (2) การสร้างหลักสูตรพบว่า หลักสูตรฝึกอบรมประกอบด้วยโครงสร้างดังนี้ (1) หลักการและเหตุผล (2) วัตถุประสงค์ (3) แนวการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม (4) สื่อการฝึกอบรม (5) การวัดและการประเมินผล (6) เกณฑ์การผ่านหลักสูตรฝึกอบรม 3) การทดลองใช้หลักสูตร พบว่า ในการทดลองใช้หลักสูตรครั้งนี้ใช้เวลา 3 วัน 2 คืน มีกิจกรรม 3 ขั้นตอน คือ ก่อนการฝึกอบรม ระหว่างการฝึกอบรม และหลังการฝึกอบรม 4) การประเมินและปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรม พบว่า (1) ความรู้เกี่ยวกับการลดทุกข์เพิ่มสุข ของอุบาสก-อุบาสิกาหลังการฝึกอบรมสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) เจตคติโดยภาพรวมของอุบาสก-อุบาสิกาที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรมอยู่ในระดับสูงมาก (3) พฤติกรรมเกี่ยวกับการลดทุกข์เพิ่มสุขของอุบาสก-อุบาสิกาหลังการฝึกอบรม สูงกว่าก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลจากการใช้ชุดฝึกอบรมการเจริญสติแบบไหว-นิง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่4-6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไทรบูลย์ จังหวัดหนองบัวลำภู ตั้งแต่วันที่6 พฤษภาคม พุทธศักราช 2558 ถึงวัน ศุกร์ที่ 5 มิถุนายน พุทธศักราช 2558 รวมระยะเวลาในการฝึกอบรมตามแผนกิจกรรมอบรมทั้งสิ้น 30 วัน เวลาที่ใช้ในการฝึกอบรมรวมทั้งสิ้น 9 คาบ 18 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้ารับการอบรมให้ความร่วมมือ อีกทั้งยังพร้อมเพรียงตั้งใจ กระตือรือร้น ในการฝึกการเจริญสติตามเนื้อหาของแผนกิจกรรมทั้ง 3 แผน เป็นอย่างดี ด้านกิจกรรมมีการบรรยายประกอบสื่อถามตอบปัญหาต่างๆโดยสอดแทรกหลักธรรมที่จะสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง และสอดแทรกเกมเพื่อให้ ผู้เข้ารับการอบรมเกิดการผ่อนคลาย ไม่เครียด โดยเทคนิคของคณะพระวิทยากรที่อบรม นักเรียนที่เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ความเข้าใจ เกิดทักษะการฝึกปฏิบัติการเจริญสติ ตามตารางและระยะเวลาตามแผนกิจกรรมที่กำหนดไว้ได้อย่างถูกต้องอันเป็นผลมาจากหลักสูตรที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น มีเนื้อหาสาระที่ใกล้ตัวนักเรียนนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง มีกิจกรรมที่เน้นให้นักเรียนได้ลองฝึกปฏิบัติได้ด้วยตนเอง การสอนเพื่อให้นักเรียนมีพฤติกรรมในด้านคุณธรรมจริยธรรมที่ดีขึ้นเหมาะสมกับวัยของนักเรียนนั้น เป็นนามธรรมไม่สามารถจับต้องได้ จึงต้องอาศัย กิจกรรมที่เป็นรูปธรรมให้นักเรียนได้ปฏิบัติ เพื่อสื่อให้เห็นถึงนามธรรมที่ต้องอาศัยเทคนิควิธีการในการถ่ายทอดที่หลากหลายรูปแบบเพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจและต้องใช้ระยะเวลาอย่างเหมาะสม สอดคล้องกับ (วิจิตรพร หล่อสุวรรณ, 2554, หน้า82



– 83) ที่กล่าวว่า การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมนั้นต้องใช้หลักสูตรพิเศษโดยเฉพาะ และจะต้องประกอบด้วยกิจกรรมการเรียนที่หลากหลาย ต้องใช้กลยุทธ์ที่เหมาะสมกับเนื้อหาหลักสูตร และใช้เทคนิคการสอนที่สามารถกระตุ้นความสนใจ ของนักเรียนได้อย่างต่อเนื่องไม่เบื่อ ไม่เคร่งเครียดกับการเรียนรู้ เทคนิคและการบวนการสอนเป็นการพัฒนานักเรียนได้อย่างเต็มศักยภาพมีประสิทธิภาพ และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ (อุไร อินยารักษ์, 2541, บทคัดย่อ) ได้จัดการเรียนการสอน บทบาทสมมติและกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อพฤติกรรมจริยธรรมของนักศึกษาผู้ใหญ่ ระดับมัธยมศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนแบบบทบาทสมมติ กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ มีพฤติกรรมเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ ความเสียสละ และความสามัคคีสูงกว่า การสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ (จิราพร แสงนิรันดร์, 2543, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการสอนโดยใช้เทคนิคแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาเชิงจริยธรรมนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเทศบาลวัดกลาง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พบว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยเทคนิคแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาเชิงจริยธรรมมีเหตุผลเชิงจริยธรรมสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการสอนโดยเทคนิคแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาเชิงจริยธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับผลงานวิจัยที่นำเอาหลักธรรมของทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับพุทธวิธีการสอน ที่ (วรรณ สุตวิจิตร, 2541, หน้า 18 – 20) ได้รวบรวมกลยุทธ์และอุบายวิธีประกอบการสอนควรมีการยกอุทาหรณ์และเล่านิทานประกอบ มีการเปรียบเทียบอุปมา – อุปมัย มีการใช้อุปกรณ์ในการช่วยสอน ซึ่งสอดคล้องกับ (พระมหาสิริชัย เสรีไตรรัตน์, 2549, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมศีลธรรม ค่ายคุณธรรมจริยธรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอเสนาให้ จังหวัดสระบุรี ได้จัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้มีการปฏิบัติจริง ทำให้นักเรียนมีความสนใจและตั้งใจในการเรียนรู้ทำให้เกิดความเข้าใจ มีความสนุกสนานในการร่วมกิจกรรม และสามารถทำกิจกรรมร่วมกันได้เป็นอย่างดี

4. ผลการประเมินและการปรับปรุงชุดฝึกอบรม ผู้วิจัยได้แบ่งการประเมินเป็น 3 ระยะ คือ การประเมินผลก่อนการใช้ชุดฝึกอบรม การประเมินผลระหว่างการใช้หลักสูตร การประเมินผลหลังการใช้หลักสูตร

4.1 จากผลการประเมินก่อนและหลังการใช้ชุดฝึกอบรม ผลการประเมินเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการใช้หลักสูตร พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.2 จากผลการประเมินระหว่างการใช้ชุดฝึกอบรม ผลจากการประเมินทักษะปฏิบัติการเจริญสติทั้ง 15 ขั้นตอนของนักเรียน พบว่า ส่วนการมีสติระหว่างอบรมของผู้ฝึกอบรม พบว่า นักเรียนที่เข้าอบรมฝึกปฏิบัติตามแผนกิจกรรมที่ 1 ส่วนใหญ่มีสติอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 2.84$) ส่วนแผนกิจกรรมที่ 2 การมีสติระหว่างฝึกอบรมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.30$) และแผนกิจกรรมที่ 3 การมีสติระหว่างฝึกอบรมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.38$) และผลจากการสังเกตนักเรียนมีทักษะ



การปฏิบัติการเจริญสติทั้ง 15 ขั้นตอนได้เป็นอย่างดี ซึ่งหมายความว่า วิธีการฝึกอบรมการเจริญสติ ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นเกิดการพัฒนาพฤติกรรมเป็นไปในทางที่ดีขึ้น 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

ข้อเสนอแนะในการนำหลักสูตรไปใช้

1. ครูศึกษารายละเอียดของชุดฝึกอบรมการเจริญสติให้ชัดเจนเพื่อสะดวกและเหมาะสมสอดคล้องกับการนำไปใช้
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

- คณะกรรมการประเมินศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. (2544). **แกนหลักแนวคิดการปฏิรูปกระบวนการเรียนรู้และเกณฑ์การประเมินโรงเรียนปฏิรูปการเรียนรู้**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา กัญชวลี ศรีพรหม. (2541). **เจตคติต่อการสอนเพศศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดลพบุรี**. ปรินญาณินพนธ์มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- คำพอง สมศรีสุข. (2546). **การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม ศึกษากรณีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต. สถาบันราชภัฏเลย.
- จงกลณี ชุตินาเวรินทร์. (2544). **การอบรมเชิงพัฒนา (พิมพ์ครั้งที่ 2)**. กรุงเทพฯ : พี.เอสิฟวิ้ง จำกัด.
- จิราพร แสงนิรันดร์. (2543). **ผลการสอนโดยใช้เทคนิคผสมผสานเพื่อพัฒนาเหตุผลเชิงจริยธรรมนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเทศบาลวัดกลาง อ.เมือง จ.ขอนแก่น**. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เฉลิม พักอ่อน. (2546). **เอกสารเพิ่มประสบการณ์การวิจัยในชั้นเรียน**. ม.ป.ท. (อัดสำเนา).
- ชัชวาล เปลี้นขำ. (2537). **การศึกษาสภาพและปัญหาในการนำหลักสูตรไปใช้ในระดั้มัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนในโครงการขยายโอกาสทางการศึกษาสังกัด สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ชูศรี สุวรรณโชติ. (2544). **หลักสูตรและการพัฒนาหลักสูตร**. กรุงเทพฯ : ไทยอักษร.
- ถนอมวรรณ ประเสริฐเจริญสุข. (2542). **รายงานการวิจัย เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพของการศึกษาในโรงเรียนปฏิรูปการศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ**.ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ฮันท์, ดิช นัท. (2549). **ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ** (แปลจาก The Miracle of Being Awake โดยพระประชา ปสนนธมโม ผู้แปล) (พิมพ์ครั้งที่ 17). กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- ดุสิต อารยกุล. (2548). **การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการจัดทำแผนกลยุทธ์ของสถานศึกษาสำหรับผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสุพรรณบุรี เขต 3**. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.



- ทัศนีย์ ศุภเมธี. (2531). **หลักสูตรและแบบเรียนประถมศึกษา. ภาคหลักสูตรและการสอน วิทยาลัยครูธนบุรี.** ม.ป.ท.
- ทิตนา แคมมณี. (2528). **การประเมินหลักสูตร.** กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อึ้ง บั้วศรี. (2532). **ทฤษฎีหลักสูตร : การออกแบบและพัฒนา** (พิมพ์ครั้งที่2). กรุงเทพฯ: ครูสภาลาดพร้าว.
- ธวัชชัย ชัยจิรฉายากุล. (2529). **การพัฒนาหลักสูตรจากแนวคิดสู่แนวปฏิบัติ.** กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต.
- ธีระยุทธ วิสุทธิ. (2542). **การจัดการความเครียดของพนักงานโรงงาน โดยให้การปรึกษาแบบกลุ่มรวมกับการเจริญสติ.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- นิรมล ศตวุฒิ. (2543). **การพัฒนาหลักสูตร ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.** ม.ป.ท.
- บรรพต สุวรรณประเสริฐ. (2544). **การพัฒนาหลักสูตรโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ** (พิมพ์ครั้งที่2). เชียงใหม่ : โนเลตเซนเตอร์.
- ปราโมทย์ จันทร์เรือง. (2545). **เอกสารประกอบการสอน รายวิชาการพัฒนาหลักสูตรและเทคนิคฝึกอบรม. คณะครุศาสตร์. มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.**
- _____. (2548). **หลักการและแนวทางการพัฒนาหลักสูตร.** ลพบุรี : มหาวิทยาลัยเทพสตรี.
- ประสิทธิ์ ทองอุ่นและคณะ. (2542). **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน.** กรุงเทพฯ : เอ็ดเวิร์ดอ็อดูเคชั่น.
- ประสาธ อิศรปรีดา. (2520). **ธรรมชาติและกระบวนการเรียนรู้.** กรุงเทพฯ : กรุงเทพมหานครพิมพ์.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540. **วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์.** กรุงเทพมหานคร : สำนักทดสอบทางการศึกษาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2538). **เทคนิคทางการวิจัยเพื่อการศึกษา.** กรุงเทพฯ : สุวีนิยาสาสน์.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2530). **การสร้างและพัฒนาแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์.** กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- พระมหาประนอม ทองไพโรบลย์. (2549). **การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์เพิ่มความสุข สำหรับ อุบาสก อุบาสิกา.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.
- พิชิต ฤทธิ์จรูญ. (2544). **ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์.** กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือราชภัฏพระนคร.



- วิชาการ, กรม. (2534). *การพัฒนาหลักสูตรตามความต้องการของท้องถิ่น*. กรุงเทพฯ : ครูสภา
ลาดพร้าว.
- _____. (2544 ก.). *คู่มือการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และ
วัฒนธรรม*. กรุงเทพฯ : องค์กรรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- _____. (2544). *หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544* (พิมพ์ครั้งที่ 2).
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- _____. (2544). *และมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม
พุทธศักราช 2544*. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.
- สำนักงานมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (องค์การมหาชน). (2553). *รายงานการประเมิน
คุณภาพภายนอกสถานศึกษาระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานรอบ 2*. (พ.ศ. 2549 – 2553).
กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- วิจิตร ภักดีรัตน์. (2538). “หน่วยที่ 9 สื่อมวลชนทางการศึกษา” ใน *เอกสารการสอนชุดวิชา
เทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา*. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วิจิตร อวาทกุล. (2537). *การฝึกอบรม*. กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- วิเชียร วงศ์ใหญ่ (2525). *การพัฒนาหลักสูตรและการสอนมิติใหม่*. กรุงเทพฯ : ธเนศวรการพิมพ์.
- _____. (2544). *หลักและแนวทางการจัดหลักสูตรสถานศึกษา สานปฏิรูป*, 3(45). 50-53.
- วิภาดา เกตพิทักษ์ (2539). *การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และสภาพ
แวดล้อมทางสังคมในห้องเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในจังหวัดขอนแก่น*. วิทยานิพนธ์
มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วิราพร พงศ์อาจารย์. (2542). *ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการวิจัย*. พิษณุโลก : สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม.
- วีไล ทองแม่. (2542). *ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการวิจัย*. ลพบุรี : สถาบันราชภัฏเทพสตรี.
- สมพร หวานเสริญ. (2545). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมผู้ประกอบการเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพเด็กที่มี
ความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับปฐมวัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาตรีบัณฑิต. มหาวิทยาลัย
ขอนแก่น.
- สมศักดิ์ ดงศรี. (2536). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมสอนปรีดีธรรมแผนกบาลี*. กรมศาสนา
กระทรวงศึกษาธิการ.
- สงวน สุทธิ เลิศอรุณ. (2543). *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน*. กรุงเทพฯ : พิทยวิสุทธิ์.
- สงัด อุทรานันท์. (2530). *ทฤษฎีและหลักสูตร*. กรุงเทพฯ : มิตรสยาม.



- _____ . (2532). *พื้นฐานและการพัฒนาหลักสูตร* (พิมพ์ครั้งที่3). กรุงเทพฯ : มิตรสยาม.
- Beauchamp, George. (1981). *Curriculum theory*. Illinois : 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 Eduation*. New York : McGraw – Hill.
- Lazarowitz, 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.