

แนวทางการพัฒนาการเรียนรู้ตามหลักสมาธิของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านปล้องตลาด ตำบลปล้อง อำเภอเทิง
จังหวัดเชียงราย*

THE GUIDELINE FOR DEVELOPING LEARNING BASED ON THE
PRINCIPLE OF CONCENTRATION FOR PRATHOMSUKSA 6 STUDENTS
AT BAN PLONG TALAT SCHOOL, PLONG SUBDISTRICT,
THOENG DISTRICT, CHIANG RAI PROVINCE

พระสมุห์ไกรสิทธิ สุธมโม¹ และ วิโรจน์ คุ่มครอง²

Phrasamuh Krisit Suthammo¹ and Viroj Koomkrong²

¹⁻²มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

¹⁻²Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author's Email: tumtum692@gmail.com

วันที่รับบทความ : 31 สิงหาคม 2568; วันแก้ไขบทความ 8 กันยายน 2568; วันตอบรับบทความ : 10 กันยายน 2568

Received 31 August 2025; Revised 8 September 2025; Accepted 10 September 2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ไว้ 3 ประการ ได้แก่ 1) เพื่อศึกษาสมาธิในคัมภีร์
พระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาบริบทการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
โรงเรียนบ้านปล้องตลาด ตำบลปล้อง อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย และ 3) เพื่อศึกษาแนว
ทางการพัฒนาการเรียนรู้ตามหลักสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านปล้อง

Citation:



* พระสมุห์ไกรสิทธิ สุธมโม และ วิโรจน์ คุ่มครอง. (2568). แนวทางการพัฒนาการเรียนรู้ตามหลักสมาธิของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านปล้องตลาด ตำบลปล้อง อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย. วารสารสหศาสตร์การพัฒนาลังคม,
3(5), 831-845.

Phrasamuh Krisit Suthammo and Viroj Koomkrong. (2025). The Guideline For Developing Learning Based On
The Principle Of Concentration For Prathomsuksa 6 StudentsAt Ban Plong Talat School, Plong Subdistrict,
Thoeng District, Chiang Rai Province. Journal of Interdisciplinary Social Development, 3(5), 831-845.;

DOI: <https://doi.org/10.>

Website: <https://so12.tci-thaijo.org/index.php/JISDIADP/>

ตลาด ตำบลปล้อง อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย โดยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 7 รูป/คน โดยวิเคราะห์เนื้อหาประกอบบริบท

ผลการวิจัยพบว่า สมาธิในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นหลักธรรมในไตรสิกขา ทำหน้าที่ทำให้จิตตั้งมั่น เป็นบาทฐานของปัญญา แบ่งเป็น ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิ สามารถประยุกต์ใช้ในชั้นเรียนเพื่อเตรียมจิต ลดความฟุ้งซ่าน และเสริมความพร้อมทางจิตใจบริบทการเรียนรู้มีจุดแข็ง เช่น พื้นฐานความรู้ตามเกณฑ์ บรรยายภาพเป็นมิตร และกิจกรรมเสริมเอื้อต่อสมาธิ ข้อจำกัด ได้แก่ ทักษะคิดวิเคราะห์เชิงลึกต่ำ สมาธิไม่ต่อเนื่อง และสิ่งรบกวนจากสภาพแวดล้อมแนวทางการพัฒนา ควรบูรณาการสมาธิอย่างเป็นระบบก่อน-ระหว่าง-หลังการเรียนรู้ จัดสิ่งแวดล้อมและกิจกรรมเสริมให้เอื้อต่อสมาธิ เน้นใช้ขณิกสมาธิ และอุปจารสมาธิในกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเสริมความจดจ่อข้อเสนอแนะ ได้แก่ ควรใช้กิจกรรมสมาธิสั้น ๆ ในการเรียนและกิจกรรมเสริม จัด “มุมสงบ” ในห้องเรียน และพัฒนาศักยภาพครูด้านการฝึกสมาธิ ข้อเสนอแนะการวิจัยต่อไป ควรศึกษาผลเชิงปริมาณ เปรียบเทียบรูปแบบสมาธิ และบูรณาการสมาธิกับสื่อดิจิทัลเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้

คำสำคัญ: การพัฒนาการเรียนรู้, ตามหลักสมาธิ, นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

Abstract

The research entitled “The Guideline for Developing Learning Based on the Principle of Concentration for Prathomsuksa 6 Students at Ban Plong Talat School, Plong Subdistrict, Thoeng District, Chiang Rai Province” had 3 objectives: 1) to study concentration in the Theravāda Buddhist scriptures, 2) to examine the learning context of Prathomsuksa 6 students at Ban Plong Talad School, Plong Subdistrict, Thoeng District, Chiang Rai Province, 3) to explore guidelines for developing the learning process based on the principles of concentration for Prathomsuksa 6 students at Ban Plong Talad School, Plong Subdistrict, Thoeng District, Chiang Rai Province. This study employed a qualitative research approach, data were collected from 7 key informants, each person, by analyzing the contextual content.

Research Findings indicated that concentration or Samādhi in Theravāda Buddhism is virtue within the Threefold Training, serving to stabilize the mind as a ground of wisdom, classified into Khaṇika-samādhi or momentary concentration, Upacāra-samādhi or access concentration, and absorption concentration or Appanā-samādhi, all of which can be applied in classroom to prepare the mind, reduce distraction, and enhance mental readiness. The learning context revealed strengths such as students' adequate knowledge, a friendly atmosphere in the class, and activities conducive to concentration growth. Limitations included insufficient thinking skills, discontinuous attention, and environmental distractions. The recommended development approach is to systematically integrate concentrative activities before, during, and after lessons, arranging a supportive environment, and activities increasing concentration-emphasizing momentary and access concentration to enhance focus. The suggestion includes short concentration exercises into lessons and extracurricular activities, creating a "quiet corner" in the class, and developing concentration skills for teachers. Suggestions for future research include conducting quantitative studies to measure effectiveness, comparing types of concentration, and integrating concentration exercise with digital learning tools to promote learning.

Keywords: The development of learning, according to the principle of concentration, for 6th grade students.

บทนำ

ในยุคปัจจุบัน ปัญหาการขาดสมาธิและภาวะสมาธิสั้นในเด็กและเยาวชนมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยจากการสังเกตและศึกษาพฤติกรรมของนักเรียนในโรงเรียน พบว่านักเรียนบางส่วนมีพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง จดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ไม่นาน มีอารมณ์แปรปรวนง่าย ซึ่งล้วนเป็นลักษณะสำคัญของภาวะสมาธิสั้น ภาวะนี้ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ ความสัมพันธ์ในชั้นเรียน ตลอดจนคุณภาพชีวิตโดยรวม ทั้งยังรบกวนกระบวนการเรียนการสอนและบ้านทอน

พัฒนาการทางสติปัญญาและอารมณ์ของเด็ก (กรมสุขภาพจิต, 2563) เด็กนักเรียนบางส่วนจะมีพฤติกรรมแปลก ๆ เช่น อยู่ไม่นิ่ง จดจ่อกับเรื่องบางเรื่องไม่ได้นาน มีอารมณ์ที่แปรปรวนง่าย อาการหรือพฤติกรรมเหล่านี้เป็นอาการของโรคสมาธิสั้น ซึ่งมีผลกระทบต่อครู และเพื่อนในชั้นเรียน โดยโรคสมาธิสั้นเป็นโรคทางจิตเวชในกลุ่มเด็กที่พบได้ประมาณร้อยละ 5 ของเด็กอายุ 8-11 ปี และร้อยละ 5-10 ของเด็กวัยเรียนโดยพบในเด็กชายมากกว่าเด็กหญิง 4-6 เท่า อาการสำคัญคือขาดสมาธิ ซนอยู่ไม่นิ่ง และหุนหันพลันแล่น ทำให้มีผลต่อพฤติกรรม อารมณ์ การเรียน และการเข้าสังคมกับผู้อื่น เด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นไม่สามารถใช้ชีวิตในห้องเรียนได้เหมือนเด็กปกติ มักจะรบกวนชั้นเรียนเนื่องจากการทำอะไรไม่ได้เท่ากับเพื่อน จะรู้สึกเศร้า และหงุดหงิด เมื่อไม่เป็นที่ชื่นชอบของเพื่อนร่วมชั้นจะไม่อยากไปโรงเรียน รู้สึกโดดเดี่ยวไร้ค่า ทำให้มีโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ ผลกระทบของผู้ป่วยโรคสมาธิสั้นที่ไม่ได้รับการประเมิน และการบำบัดรักษานั้น มีความรุนแรง และเป็นปัญหาระยะยาวทั้งต่อตัวเด็ก ครอบครัว และสังคม (เชอร์สกิน สุขศรีวงศ์, 2558)

ข้อมูลทางการแพทย์ระบุว่า ภาวะสมาธิสั้นเป็นความผิดปกติทางจิตเวชที่พบในเด็กวัยเรียนร้อยละ 5-10 และพบบ่อยในเพศชายมากกว่าเพศหญิงถึง 4-6 เท่า อาการสำคัญประกอบด้วย การขาดสมาธิ ความซนซนอยู่ไม่นิ่ง และการตัดสินใจแบบหุนหันพลันแล่น เด็กที่มีภาวะสมาธิสั้นมักประสบความยากลำบากในการเรียน การเข้าสังคม และการควบคุมพฤติกรรม หากไม่ได้รับการประเมินและบำบัดรักษาอย่างเหมาะสม อาจนำไปสู่ปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรมก้าวร้าว และปัญหาทางสังคมในระยะยาว (American Psychiatric Association, 2013)

ในขณะที่โรงเรียนส่วนใหญ่มีการจัดการเรียนการสอนวิชาพระพุทธศาสนา ซึ่งครอบคลุมทั้งความรู้ด้านประวัติ คำสอน วันสำคัญ และหลักธรรมต่าง ๆ รวมถึงการสอนสมาธิ (Meditation) ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ การฝึกสมาธิ โดยเฉพาะ “อานาปานสติ” (การมีสติระลึกถึงลมหายใจเข้าออก) เป็นกระบวนการฝึกจิตให้ตั้งมั่นและสงบ อันช่วยลดความฟุ้งซ่าน ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย

หัวใจเด่นชัดลง ความดันโลหิตลดลง และกระตุ้นการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งช่วยสร้างความรู้สึกผ่อนคลายและเป็นสุข (คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2562) โดยมีการสอนเรื่องประวัติของพระพุทธศาสนาว่าเกิดมาได้อย่างไร คำสอนหรือหลักธรรมมีอะไรบ้าง วันสำคัญในทางพระพุทธศาสนามีอะไรบ้าง และมีความสำคัญอย่างไร และการสอนการทำสมาธิก็เป็นส่วนหนึ่งในวิชาพระพุทธศาสนาด้วย โดยมีการสอนทั้งภาคทฤษฎี และสอน

ภาคปฏิบัติอยู่แล้ว ผู้ศึกษาสนใจเรื่องการทำสมาธิขึ้นมาเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนให้มากขึ้น ซึ่งสมาธิ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิต ภาวะที่จิตสงบนิ่งจับอยู่ที่อารมณ์อันเดียว โดยการฝึกสมาธิ อานาปานสติเพื่อทำให้จิตสงบขึ้นมีสมาธิมากขึ้น การฝึกอานาปานสติเป็นรูปแบบหนึ่งของการฝึกสมาธิโดยการพิจารณาลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มีสติจดจ่อกับลมหายใจ การมีสติระลึกรู้เฉพาะลมหายใจเข้า-ออก เพื่อไม่ให้จิตคิดฟุ้งไปในเรื่องต่าง ๆ มีผลทำให้ร่างกายมีการใช้ออกซิเจนลดลง หัวใจเต้นช้าลง และมีความดันโลหิตลดลง ส่งผลให้ระดับ แลคเตทในเลือดลดลง ร่างกายหลังสารเอ็นโดฟินออกมามากขึ้นซึ่งจะช่วยสร้างอารมณ์รู้สึกเป็นสุข จิตสงบมีสมาธิ (พร รัตนสุวรรณ, 2545)

สมาธิเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ เนื่องจากเมื่อจิตตั้งมั่น จะทำให้บุคคลมีสติ รู้เท่าทันการกระทำของตน คิดอย่างมีเหตุผล และเกิดปัญญาในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การนำสมาธิมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการเรียนการสอนจึงเป็นแนวทางที่ช่วยพัฒนาทักษะการเรียนรู้ให้เชื่อมโยงกับการฝึกฝนจิตใจอย่างบูรณาการ เพราะเมื่อสมาธิขาด ปัญญาก็ไม่เกิด และกระบวนการเรียนรู้อย่อมไม่สมบูรณ์ สมาธิจึงเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตที่ดีเมื่อเกิดสมาธิ จิตใจ จะจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เรากำหนด เริ่มคิดหาเหตุผลมีสติในสิ่งที่เรากระทำอยู่ว่า ทำเพื่ออะไร และอะไร คือเป้าหมายของชีวิตเมื่อนั้นปัญญาก็จะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นในการคิดไตร่ตรองนำไปใช้ในการแก้ปัญหา ด้วยเหตุ ด้วยผล สมาธิจึงถูกนำมาประยุกต์ใช้กับการศึกษาเพื่อพัฒนาระบบการศึกษาให้ประสานระบบสัมพันธ์อันหนึ่งอันเดียวกัน เพราะเมื่อไม่มีสมาธิเกิดขึ้น ปัญญาก็จะไม่เกิดขึ้น สมาธิจะเป็นช่องทางนำไปสู่การเกิดปัญญาในการแก้ปัญหาในการพัฒนาชีวิตที่ดำเนินไปทั้งระบบ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2542)

การให้ความรู้และฝึกปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติแก่นักเรียนอย่างเป็นระบบ พร้อมจัดกิจกรรมทั้งก่อนและหลังการเรียนรู้ จะช่วยประเมินความเข้าใจและวัดการเปลี่ยนแปลงด้านสมาธิและพฤติกรรมของนักเรียน อันจะนำไปสู่การวางแนวทางพัฒนาสมาธิอย่างยั่งยืนโดยให้ความรู้ความเข้าใจในเรื่องของการทำสมาธิแบบอานาปานสติให้กับนักเรียน และให้มีการทำกิจกรรมทั้งก่อน และหลังจากการเรียนรู้เรื่องการทำสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่ไปด้วยจะทำให้เราสามารถรู้ได้ว่านักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการทำสมาธิมากน้อยอย่างไร และนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีสมาธิดีขึ้น และมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมอย่างไร เพื่อที่จะได้เป็นแนวทางในการพัฒนา

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาหัวข้อ “แนวทางการพัฒนาการเรียนรู้ตามหลักสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านปล่องตลาด ตำบลปล้อง อำเภอกะเทิง จังหวัดเชียงราย” เพื่อพัฒนาศักยภาพด้านสมาธิ การควบคุมตนเอง และทักษะการเรียนรู้ของนักเรียนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งด้านการศึกษาและการดำเนินชีวิตประจำวัน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสมาธิในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาบริบทการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านปล่องตลาด ตำบลปล้อง อำเภอกะเทิง จังหวัดเชียงราย
3. เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาการเรียนรู้ตามหลักสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านปล่องตลาด ตำบลปล้อง อำเภอกะเทิง จังหวัดเชียงราย

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเชิงคุณภาพ (Key Informant) ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัยแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามความสำคัญของประเด็นที่ศึกษาโดยการสัมภาษณ์ประชากรกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้บริหารโรงเรียน ครูสอนกลุ่มวิชาสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม พระสงฆ์ ผู้ปกครองนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 7 รูป/คน คือ

- | | |
|----------------------------------|-------------|
| 1) ผู้บริหาร/ครูประจำชั้น | จำนวน 1 คน |
| 2) พระสงฆ์สอนศีลธรรม | จำนวน 1 รูป |
| 3) นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 | จำนวน 5 คน |

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แนวทางในการสร้างและพัฒนาเครื่องมือ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสร้างแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับแนวทางการนำสมาธิไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมพัฒนาการเรียนรู้ตามของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านปล่องตลาด ตำบลปล้อง อำเภอกะเทิง จังหวัดเชียงราย สร้างขึ้นตามกรอบวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อให้

ทราบถึงทักษะที่เกี่ยวกับแนวทางการนำสมาธิไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมพัฒนาการเรียนรู้ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ศึกษา จากนั้นกำหนดเป็นกรอบปัจจัยที่ครอบคลุมเนื้อหาและวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษา
2. สร้างแบบสัมภาษณ์ตามกรอบปัจจัยที่กำหนดเพื่อนำไปสอบถามกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้มีส่วนร่วมกับการบริหารโรงเรียนครูสอนกลุ่มวิชาสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม พระสงฆ์ ผู้ปกครองนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จากนั้นนำไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาพร้อมทั้งรับข้อเสนอแนะ
3. ปรับปรุงเครื่องมือในการวิจัยและให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย
4. นำเครื่องมือที่ผ่านการแนะนำและผ่านผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแล้วมาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ โดยปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาอีกครั้ง
5. นำแบบสัมภาษณ์ไปสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ แล้วนำผลที่ได้มาเรียบเรียงและปรับปรุงแก้ไขและนำไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อนำข้อมูลไปใช้ต่อไป
6. นำข้อมูลที่ได้ออกวิเคราะห์ สังเคราะห์ในเชิงคุณภาพ

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้ศึกษาวิจัยได้ขออนุญาตหมายและเข้าพบกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญตามกำหนด จากนั้นจึงอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการศึกษาและจุดมุ่งหมายในการสัมภาษณ์ในครั้งนี้ และเริ่มสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญตามแบบสัมภาษณ์ที่เตรียมไว้ และเนื่องจากแบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้มีลักษณะเป็นข้อคำถามแบบปลายเปิด จึงสามารถที่จะตั้งคำถามที่มีลักษณะเจาะลึกลงไปรายละเอียดต่าง ๆ ได้อีก ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ขออนุญาตรับรองจากบัณฑิตศึกษา เพื่อขอความร่วมมือจากผู้ทรงคุณวุฒิในการดำเนินการวิจัย
2. ขอสัมภาษณ์ผู้บริหารโรงเรียน ครูสอนกลุ่มวิชาสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม พระสงฆ์ ผู้ปกครองนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ด้วยการใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์และบันทึกเสียง

การสัมภาษณ์ด้วยเครื่องบันทึกเสียงใช้เทปวิธีอัดเสียง และสมุดโน้ตในการจดแต่ละประเด็น เพื่อให้การสัมภาษณ์เป็นไปอย่างต่อเนื่องและอยู่ในกรอบของวัตถุประสงค์ในการวิจัย

3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 7 รูป/คน เพื่อเก็บข้อมูลเชิงลึกในประเด็นการมีส่วนร่วมทางการเมืองของประชาชนและการบูรณาการหลักธรรมพระพุทธศาสนา

4. นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ไปสังเคราะห์ วิเคราะห์เชิงคุณภาพต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามแนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพ คือ ผู้ศึกษาวิจัยได้ดำเนินการประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูล โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ นำมาจำแนกข้อมูลออกเป็นหมวดหมู่ตามประเด็นสำคัญ โดยอาศัยการจัดหมวดหมู่ของข้อมูลและจัดบันทึกลงในโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ ที่ได้ศึกษาค้นคว้ามาเป็นแนวทางในการจำแนกข้อมูล ต่อจากนั้นจึงนำข้อมูลที่ได้มารวบรวมสังเคราะห์ วิเคราะห์ สรุปประเด็นสำคัญ และอธิบายความเชื่อมโยงกันโดยการเขียนในเชิงพรรณนาเป็นการเขียนเรียงความโดยสอดแทรกความรู้สึกจากสภาพความเป็นจริงลงไปและประยุกต์เข้ากับเหตุการณ์ปัจจุบันให้ทันสมัยเข้าใจง่ายสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงในสังคม

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “แนวทางการพัฒนาการเรียนรู้ตามหลักสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านปล่องตลาด ตำบลปล่อง อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย” ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้ พบว่า

1. สมาธิในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ความหมายและบทบาท : สมาธิเป็นหลักธรรมสำคัญในไตรสิกขา มีหน้าที่ทำให้จิตตั้งมั่น สงบ พร้อมต่อการพิจารณาธรรม และเป็นบาทฐานของปัญญา พระสูตรและอภิธรรม : พระพุทธองค์ตรัสว่าสมาธิเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่งและความสิ้นกิเลส อภิธรรมอธิบายว่าเป็นเจตสิก “เอกัคคตา” ทำให้จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง วิสุทธิมรรค : เปรียบสมาธิเหมือนเปลวประทีปที่ไม่ไหวเอน และแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ 1) ขณิกสมาธิ – สมาธิชั่วขณะ ใช้ตัดความฟุ้งซ่านในชีวิตประจำวัน 2) อุปจารสมาธิ – สมาธิใกล้ฌาน ระงับนิวรณ์ชั่วคราว เหมาะกับงานที่ต้องใช้สมาธินาน 3) อัปปนาสมาธิ – สมาธิเต็มขั้น (ฌาน) ปราศจากนิวรณ์ เหมาะต่อการเจริญวิปัสสนาญาณ การประยุกต์ในประถมศึกษา : เน้น

สมถภาวนาขั้นพื้นฐาน เช่น กำหนดลมหายใจ เพื่อให้เด็กสงบ ลดความฟุ้งซ่าน และเตรียมพร้อมก่อนเรียน

2. บริบทการเรียนรู้ของนักเรียน ป.6 โรงเรียนบ้านปล้องตลาด พื้นฐานความรู้ : ส่วนใหญ่มีพื้นฐานปานกลางถึงดี อ่าน-เขียน-คำนวณได้ แต่ยังขาดทักษะการคิดวิเคราะห์เชิงลึก และความคิดอิสระ สมาธิและความจดจ่อ : บางคนฟุ้งซ่านง่าย ขาดสมาธิต่อเนื่อง แต่เมื่อมีกิจกรรมสมาธิสั้น ๆ เช่น กำหนดลมหายใจ 3-5 นาที พบว่าจดจ่อได้ดีขึ้น (สอดคล้องกับหลักขณิกสมาธิ) บรรยากาศการเรียน : เป็นมิตรและไว้วางใจ แต่มีข้อจำกัดเรื่องเสียงรบกวนจากภายนอก กิจกรรมเสริม : มีการอ่านหนังสือเงียบ กิจกรรมหน้าเสาธง และพัฒนาผู้เรียนที่สามารถบูรณาการสมาธิได้ ทักษะคิดและแรงจูงใจ : นักเรียนมีทัศนคติที่ดี การเชื่อมโยงบทเรียนกับชีวิตจริงและการให้รางวัลเล็ก ๆ ช่วยสร้างสมาธิและแรงบันดาลใจ จุดแข็งคือพื้นฐานความรู้และบรรยากาศการเรียนที่ดี ส่วนข้อจำกัดคือสมาธิไม่ต่อเนื่อง การคิดเชิงวิเคราะห์ และเสียงรบกวน

3. แนวทางพัฒนาการเรียนรู้ตามหลักสมาธิ (สำหรับนักเรียน ป.6) หลักการ : ออกแบบกิจกรรมตามหลักสมาธิในพระพุทธศาสนาและสอดคล้องกับบริบทของผู้เรียน โดยบูรณาการสมาธิกับการเรียนก่อนเรียน ระหว่างเรียน และหลังเรียน แนวทาง 5 ด้าน 1) พื้นฐานความรู้ - ใช้ขณิกสมาธิสั้น ๆ ก่อนกิจกรรมวิเคราะห์หรือแก้โจทย์ และหลังทำงานกลุ่มเพื่อทบทวนและจัดลำดับความคิด 2) สมาธิและความจดจ่อ - เริ่มบทเรียนด้วยสมาธิเปิดคาบ 3-5 นาที และพักสมาธิทุก 20 นาที เช่น หายใจลึก 3 รอบ กิจกรรมที่ต้องใช้จดจ่อนาน ใช้อุปจารสมาธิ 3) บรรยากาศการเรียน - จัด "มุมสงบ" ใช้สัญญาณเสียงเบา ๆ เริ่มสมาธิ และอาจเดินจงกรมกลางแจ้งสั้น ๆ เพื่อปรับจิต 4) ทักษะคิดและแรงจูงใจ - ใช้การเล่าเรื่อง คลิป หรือรางวัลเชิงสมาธิ เช่น กิจกรรมผ่อนคลายเป็นเชื่อมโยงหลักธรรมกับความสำเร็จ 5) กิจกรรมเสริม - นั่งสงบ 1 นาที หน้าเสาธง กำหนดลมหายใจก่อนอ่านหนังสือเงียบ และทำสมาธิสั้น ๆ ก่อน-หลังชมรม กีฬา ศิลปะ

สรุปการฝึกสมาธิไม่จำเป็นต้องนาน แต่ควรทำอย่างสม่ำเสมอและเชื่อมโยงกับชีวิตประจำวัน เช่น ขณิกสมาธิและอุปจารสมาธิ ซึ่งช่วยสร้างความพร้อมทางจิตใจ พัฒนาการเรียนรู้ และคุณลักษณะทางจิตใจอย่างยั่งยืน

อภิปรายผล

การศึกษาวิจัยเรื่อง “แนวทางการพัฒนาการเรียนรู้ตามหลักสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านปล่องตลาด ตำบลปล่อง อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย” ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. สมาธิในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ผลการศึกษาพบว่า สมาธิเป็นหลักธรรมสำคัญที่ปรากฏอย่างเด่นชัดในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท จัดอยู่ในหมวดไตรสิกขา (ศีล-สมาธิ-ปัญญา) มีหน้าที่ทำให้จิตตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน เกิดความสงบเยือกเย็น และพร้อมต่อการพิจารณาสภาวธรรม พระพุทธองค์ตรัสใน สมาธิสูตร ว่า “สมาธิ เป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความเห็นแจ้ง เพื่อความสิ้นราคะ เพื่อความสิ้นโทสะ เพื่อความสิ้นโมหะ” แสดงว่าสมาธิไม่เพียงเป็นสภาวะจิตที่สงบ แต่ยังเป็นบาทฐานของปัญญา ทำให้สามารถละกิเลสและรู้แจ้งสัจธรรมได้ ในเชิงอภิธรรม สมาธิเป็นหนึ่งในเจตสิก 52 จัดอยู่ในหมวดสัมปยุตติเจตสิก ทำหน้าที่ “เอกัคคตา” หรือความมีอารมณ์เป็นอันเดียว ช่วยให้จิตมีพลังต่อเนื่องและไม่ถูกรบกวนจากสิ่งเร้าภายนอก คัมภีร์ วิสุทธิมรรค ภาคสมาธิเนเทศ อธิบายว่าสมาธิเปรียบเหมือนเปลวประทีปที่ไม่ไหวเอนเมื่อไม่มีลม และจำแนกระดับสมาธิออกเป็น 3 ประเภท คือ 1) ขณิกสมาธิ – สมาธิชั่วขณะ เกิดขึ้นสั้น ๆ เหมาะสำหรับตัดกระแสความฟุ้งซ่านเฉพาะหน้า และใช้ได้ในชีวิตประจำวัน รวมถึงการเตรียมจิตก่อนการเรียนรู้หรือทำงานที่ต้องใช้สมาธิ 2) อุปจารสมาธิ – สมาธิใกล้เคียง มีความมั่นคงต่อเนื่องพอสมควร สามารถระงับนิรณชัฏครว เหมาะกับกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิยาว เช่น การอ่านหนังสือหรือทำโครงการ 3) อัปปนาสมาธิ – สมาธิเต็มขั้นหรือฌาน จิตแนบสนิทกับอารมณ์กรรมฐาน ปราศจากนิรณชัฏอย่างสิ้นเชิงในขณะนั้น เป็นฐานสำคัญสำหรับการพัฒนาปัญญาขั้นสูง (วิปัสสนาญาณ) จากการสังเคราะห์หลักธรรมพบว่า การประยุกต์สมาธิในกระบวนการเรียนรู้ระดับประถมศึกษาควรมุ่งเน้นการฝึกสมถภาวนาขั้นพื้นฐาน เช่น การกำหนดลมหายใจเข้า-ออก เพื่อให้จิตตั้งมั่น พร้อมเรียนรู้ และสามารถต่อยอดไปสู่วิปัสสนาภาวนาได้ การฝึกสมาธิสั้น ๆ ก่อนเริ่มบทเรียนจึงมีบทบาทสำคัญในการลดความฟุ้งซ่านและสร้างความพร้อมทางจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดพระพุทธศาสนาที่มองว่าสมาธิเป็นเครื่องปรับสภาวะจิตให้เหมาะแก่การเรียนรู้และการพิจารณาธรรม

2. บริบทการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านปล่องตลาด ตำบลปล่อง อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย ผลการศึกษาพบว่า บริบทการเรียนรู้ของนักเรียนมีลักษณะสำคัญ 5 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านพื้นฐานความรู้และทักษะการเรียนรู้ นักเรียนส่วนใหญ่มีพื้น

ฐานความรู้ในระดับปานกลางถึงดี สามารถอ่าน เขียน และคำนวณได้ตามเกณฑ์อายุและชั้นเรียน ความเข้าใจเนื้อหาพื้นฐานอยู่ในมาตรฐาน แต่เมื่อต้องเผชิญงานที่ต้องใช้การคิดวิเคราะห์เชิงลึกหรือเชื่อมโยงเนื้อหาหลายวิชา บางคนยังมีข้อจำกัดด้านการจัดลำดับความคิด จึงจำเป็นต้องได้รับคำแนะนำและการฝึกฝนเพิ่มเติม การทำงานกลุ่มมีความร่วมมือกันดี แต่บางคนมีแนวโน้มพึ่งพาเพื่อนมากกว่าการคิดด้วยตนเอง ซึ่งอาจกระทบต่อการพัฒนาทักษะการคิดอิสระ 2) ด้านสมาธิและความจดจ่อ

นักเรียนบางคนมีปัญหาสมาธิไม่ต่อเนื่อง ฟุ้งซ่านง่าย และถูกรบกวนจากสิ่งเร้ารอบตัว เช่น เสียงภายนอกหรือความเคลื่อนไหวของเพื่อนในชั้น หนึ่งในสาเหตุคือการขาดกิจกรรมปรับสภาวะจิตก่อนเริ่มเรียน อย่างไรก็ตาม เมื่อมีการจัดกิจกรรมฝึกสมาธิสั้น ๆ เช่น การหลับตากำหนดลมหายใจ 3-5 นาที พบว่าสามารถช่วยให้นักเรียนจดจ่อในบทเรียนได้นานขึ้น และพฤติกรรมฟุ้งซ่านลดลง ซึ่งสอดคล้องกับหลัก “ขณิกสมาธิ” ในพระพุทธศาสนา 3) ด้านบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมการเรียนรู้

โรงเรียนมีบรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นมิตร ครูกับนักเรียนมีความใกล้ชิดและไว้วางใจซึ่งกันและกัน ห้องเรียนมีขนาดเหมาะสม โปร่ง และมีแสงสว่างเพียงพอ ซึ่งเอื้อต่อการเรียนรู้ แต่ยังมีข้อจำกัดเรื่องเสียงรบกวนจากภายนอก เช่น เสียงจราจรหรือกิจกรรมกลางแจ้ง ที่อาจทำให้สมาธิของนักเรียนลดลง 4) ด้านกิจกรรมเสริมการเรียนรู้ โรงเรียนมีกิจกรรมเสริมทักษะอย่างต่อเนื่อง เช่น กิจกรรมหน้าเสาธง การอ่านหนังสือเงียบ และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมเหล่านี้มีศักยภาพในการบูรณาการสมาธิ เช่น การกำหนดลมหายใจก่อนอ่านหนังสือ หรือการนั่งเงียบก่อนทำกิจกรรมกลุ่ม เพื่อปรับจิตให้อยู่ในสภาวะพร้อมเรียนรู้ 5) ด้านทัศนคติและแรงจูงใจของนักเรียน นักเรียนส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนและความสัมพันธ์กับครู การได้รับคำชมเชยหรือรางวัลเล็ก ๆ จากครูเป็นแรงจูงใจที่ทำให้พยายามมีสมาธิมากขึ้น หากบทเรียนสามารถเชื่อมโยงกับชีวิตประจำวันหรือความสนใจของนักเรียน ก็จะช่วยเพิ่มความตั้งใจและความสามารถในการจดจ่อได้ดียิ่งขึ้น

โดยสรุป บริบทการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านปล่องตลาดมีทั้งจุดแข็งและข้อจำกัด จุดแข็งคือพื้นฐานความรู้ที่อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน บรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นมิตร และกิจกรรมเสริมที่เอื้อต่อการบูรณาการสมาธิ ส่วนข้อจำกัดคือการคิดวิเคราะห์เชิงลึกที่ยังต้องพัฒนา ปัญหาสมาธิไม่ต่อเนื่อง และเสียงรบกวนจากสิ่งแวดล้อม ซึ่งหากได้รับการ

แก้ไขและสนับสนุนอย่างเหมาะสม จะช่วยยกระดับประสิทธิภาพการเรียนรู้ของนักเรียนได้อย่างชัดเจน

3. แนวทางการพัฒนาการเรียนรู้ตามหลักสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านปล่องตลาด ตำบลปล้อง อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย ผลการศึกษาพบว่า แนวทางการพัฒนาการเรียนรู้ตามหลักสมาธิที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านปล่องตลาด ควรออกแบบบนพื้นฐานหลักการพัฒนาสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท และสอดคล้องกับบริบทของผู้เรียน โดยเน้นการบูรณาการสมาธิเข้ากับกิจกรรมการเรียนการสอนอย่างเป็นระบบ ครอบคลุมทั้งก่อนเรียน ระหว่างเรียน และหลังเรียน เพื่อให้จิตของนักเรียนสงบ ตั้งมั่น และพร้อมต่อการเรียนรู้ แนวทางที่ได้จากการวิจัยสามารถจำแนกได้ 5 ด้านหลัก ได้แก่ 1) ด้านพื้นฐานความรู้และทักษะการเรียนรู้ ขณิกสมาธิ สั้น ๆ 1-2 นาที ก่อนกิจกรรมที่ต้องใช้การคิดขั้นสูง เช่น การวิเคราะห์บทความหรือแก้โจทย์ซับซ้อน เพื่อช่วยตัดความฟุ้งซ่านและเตรียมจิตให้พร้อมรับข้อมูล อีกทั้งใช้สมาธิหลังทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อทบทวนสิ่งที่เรียนรู้ ช่วยจัดระเบียบความคิดและส่งเสริมการคิดอิสระ 2) ด้านสมาธิและความจดจ่อเริ่มบทเรียนด้วย กิจกรรมสมาธิเปิดคาบ 3-5 นาที เช่น การนับลมหายใจหรือเพ่งวัตถุ เพื่อปรับสภาวะจิตให้นิ่ง และจัด พักสมาธิระหว่างคาบ ทุก 20 นาที ด้วยการหายใจลึก 3 รอบ เพื่อฟื้นฟูสมาธิและลดความล้าทางสมอง สำหรับกิจกรรมที่ต้องใช้ความจดจ่อนาน ใช้หลัก อุปจารสมาธิ เพื่อคงความสนใจตลอดช่วงกิจกรรม 3) ด้านบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมการเรียนรู้ จัด มุมสงบในห้องเรียนสำหรับนักเรียนที่ต้องการพักจิตสั้น ๆ และใช้ สัญญาณเริ่มสมาธิ เช่น เสียงระฆังเบา ๆ เพื่อสร้างความคุ้นเคยในการเข้าสู่สภาวะจิตที่พร้อมเรียน นอกจากนี้สามารถใช้กิจกรรมกลางแจ้ง เช่น เดินจงกรมสั้น ๆ ในพื้นที่ร่มไม้ เพื่อปรับจิตก่อนกลับเข้าสู่บทเรียน 4) ด้านทัศนคติและแรงจูงใจสร้างแรงบันดาลใจด้วยการเล่าเรื่องหรือเปิดคลิปที่เกี่ยวข้องกับชีวิตจริง แล้วให้นักเรียนหลับตาติดตาม 1 นาที เพื่อเชื่อมโยงเนื้อหากับประสบการณ์ชีวิต ใช้ รางวัลเชิงสมาธิ เช่น กิจกรรมผ่อนคลายหรือนั่งฟังเสียงธรรมชาติ สำหรับกลุ่มที่ทำงานสำเร็จ และเชื่อมโยงหลักธรรม เช่น “สติเป็นทางนำไปสู่ความสำเร็จ” เพื่อสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อการใช้สมาธิ 5) ด้านกิจกรรมเสริมการเรียนรู้บูรณาการสมาธิในกิจกรรมหน้าเสาธงด้วยการนั่งสงบ 1 นาที ก่อนร้องเพลงชาติ กำหนดลมหายใจก่อนอ่านหนังสือเงียบ (Silent Reading) เพื่อเพิ่มความเข้าใจและการจดจำ รวมถึงการทำสมาธิสั้น ๆ ก่อนและหลังทำกิจกรรมชมรม กีฬา หรือศิลปะ เพื่อปรับจิตให้นิ่งและทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ โดยสรุป แนวทางดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า การพัฒนาการเรียนรู้ตามหลักสมาธิไม่จำเป็นต้องใช้เวลาานหรือซับซ้อน แต่ต้องทำอย่าง

สม่ำเสมอและเชื่อมโยงกับกิจกรรมในชีวิตประจำวันของนักเรียน การฝึก ขณิกสมาธิ เพื่อเตรียมจิต การใช้ อุปจารสมาธิ ในกิจกรรมที่ต้องใช้ความจดจ่อแนบ และการเสริมสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการฝึกสมาธิ จะช่วยให้นักเรียนมีความพร้อมทางจิตใจ เกิดสมาธิที่มั่นคง และนำไปสู่การพัฒนาทั้งด้านวิชาการและคุณลักษณะทางจิตใจอย่างยั่งยืน

สรุป/ข้อเสนอแนะ

การศึกษาแนวทางการพัฒนาการเรียนรู้ตามหลักสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านปล่องตลาด ตำบลปล้อง อำเภอกะทิง จังหวัดเชียงราย พบว่า สมาธิในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นหลักธรรมในไตรสิกขา ทำหน้าที่ทำให้จิตตั้งมั่น เป็นบาทฐานของปัญญา แบ่งเป็น ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ สามารถประยุกต์ใช้ในชั้นเรียนเพื่อเตรียมจิต ลดความฟุ้งซ่าน และเสริมความพร้อมทางจิตใจ บริบทการเรียนรู้มีจุดแข็ง เช่น พื้นฐานความรู้ตามเกณฑ์ บรรยายากศเป็นมิตร และกิจกรรมเสริมเอื้อต่อสมาธิ ข้อจำกัด ได้แก่ ทักษะคิดวิเคราะห์เชิงลึกต่ำ สมาธิไม่ต่อเนื่อง และสิ่งรบกวนจากสภาพแวดล้อมแนวทางพัฒนาควรบูรณาการสมาธิอย่างเป็นระบบก่อน-ระหว่าง-หลังการเรียนรู้ จัดสิ่งแวดล้อมและกิจกรรมเสริมให้เอื้อต่อสมาธิ เน้นใช้ขณิกสมาธิ และอุปจารสมาธิในกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเสริมความจดจ่อข้อเสนอแนะ ได้แก่ ครูควรใช้กิจกรรมสมาธิสั้น ๆ ในการเรียนและกิจกรรมเสริม จัด “มุมสงบ” ในห้องเรียน และพัฒนาศักยภาพครูด้านการฝึกสมาธิ ข้อเสนอแนะการวิจัยต่อไป ควรศึกษาผลเชิงปริมาณ เปรียบเทียบรูปแบบสมาธิ และบูรณาการสมาธิกับสื่อดิจิทัลเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่า การบูรณาการสมาธิเข้าสู่การเรียนการสอนเป็นแนวทางที่สามารถเสริมสร้างประสิทธิภาพการเรียนรู้ของนักเรียนได้อย่างเป็นรูปธรรม ครูผู้สอนจึงควรนำกิจกรรมฝึกสมาธิสั้น ๆ เช่น การกำหนดลมหายใจ การนับลมหายใจ หรือการเพ่งวัตถุ มาใช้ก่อนเริ่มบทเรียน ระหว่างการเรียนรู้ และหลังการเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอ เพื่อปรับสภาวะจิตของผู้เรียนให้สงบ ตั้งมั่น และพร้อมต่อการรับความรู้

นอกจากนี้ ควรผนวกสมาธิเข้ากับกิจกรรมเสริมการเรียนรู้ต่าง ๆ ของโรงเรียน เช่น กิจกรรมหน้าเสาธง การอ่านหนังสือเงียบ กิจกรรมชมรม กีฬา และศิลปะ โดยใช้เวลาเพียง 1–

2 นาที่ในการฝึกสมาธิ เพื่อสร้างความเคยชินให้นักเรียนสามารถตั้งจิตได้นั่นคงก่อนเริ่มกิจกรรม ซึ่งจะช่วยให้การเรียนรู้หรือการทํากิจกรรมมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ในด้านสิ่งแวดล้อม โรงเรียนควรจัดให้มี “มุมสงบ” ภายในห้องเรียนหรือพื้นที่เรียนรู้ เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้พักจิตหรือฟื้นฟูสมาธิได้ตามความจำเป็น ควบคู่กับการใช้สัญญาณเริ่มกิจกรรมสมาธิ เช่น เสียงระฆังเบา ๆ หรือเสียงขามสวดมนต์ เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนเตรียมใจและเข้าสู่สภาวะสมาธิได้อย่างรวดเร็ว

ขณะเดียวกัน ควรมีการพัฒนาศักยภาพครูให้มีความรู้และทักษะด้านการฝึกสมาธิ รวมถึงเทคนิคการนำสมาธิมาประยุกต์ใช้ในชั้นเรียนอย่างถูกต้องและเหมาะสม ผ่านการอบรม หรือเวิร์กช็อปเฉพาะทาง เพื่อให้ครูสามารถเป็นผู้นำกิจกรรมสมาธิได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ท้ายที่สุด ครูควรสร้างแรงจูงใจเชิงบวกให้แก่ นักเรียน โดยอาจใช้การเล่าเรื่องที่เชื่อมโยงกับชีวิตจริง หรือมอบรางวัลเชิงสมาธิ เช่น กิจกรรมผ่อนคลาย การนั่งฟังเสียงธรรมชาติ เพื่อให้นักเรียนเห็นคุณค่าและเกิดความสนใจในการฝึกสมาธิ ซึ่งจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและพัฒนาการเรียนรู้ที่ยั่งยืน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

เพื่อพัฒนาแนวทางการใช้สมาธิในบริบทการศึกษาให้มีความเหมาะสม ครอบคลุม และตอบโจทย์ยุคปัจจุบัน จึงขอเสนอหัวข้องานวิจัยที่ควรดำเนินการต่อไป ดังนี้

- 1) การศึกษาประสิทธิผลของการบูรณาการสมาธิในชั้นเรียนต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสมาธิของนักเรียนระดับประถมศึกษา: การวิจัยเชิงทดลอง
- 2) การเปรียบเทียบประสิทธิภาพของชนิดสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิในการพัฒนาสมาธิและพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน
- 3) การบูรณาการการฝึกสมาธิกับสื่อการเรียนรู้ดิจิทัลเพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษา

เอกสารอ้างอิง

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2559). ธรรมภาคปฏิบัติ 1-7. (พิมพ์ครั้งที่ 2-3). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2536) สมาธิ: ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้. พระนคร: สยาม.

พระธรรมกิตติวงศ์. (2556). คำวัด. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง.

นงเยาว์ ชาญณรงค์. (2559). ศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและที.เอ็ม.: กรณีศึกษาเปรียบเทียบคำสอนวิธีปฏิบัติและผลที่ได้รับตามที่ปรากฏในคัมภีร์และพึงปฏิบัติในสำนักปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐานที่มีชื่อเสียงต่าง ๆ และที่ศูนย์ฝึก ที.เอ็ม. ใน วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล.

พรณิดา สายตา. (2553). ทักษะการรับรู้ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการฝึกสมาธิก่อนกิจกรรมเสริมประสบการณ์”. ใน วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว. (2567). สถานการณ์และแนวความคิดด้านเด็กและเยาวชน. เรียกใช้เมื่อ 12 มกราคม 2567 จาก <http://www.nicfd.cf.mahidol.ac.th/th/index.php/2012-01-12-09-00-46/237-2011-11-14-04-12-09>

ชะอรสิน สุขศรีวงศ์. (2558). โรคสมาธิสั้นในเด็กและวัยรุ่น. เรียกใช้เมื่อ 27 สิงหาคม 2566 จาก <https://pharmacy.mahidol.ac.th/knowledge/files/0282.pdf>

Herbert Benson, et al., The Relaxation Response, Med Clin North AM., (New York : Harper Collins, 1977), p.119.

C. N. Alexander, et al., Transcendental Meditation, Mindfulness, and Longevity : An Experimental Study with Elderly, (Journal of Personality and Social Psychology, 1989), pp.950-964.