

ความต้องการจำเป็นในการพัฒนาการมีสติของครู:
กรณีศึกษาโรงเรียนเอกชนขนาดกลางในภาคตะวันตก
Priority Needs for Developing Teachers' Mindfulness:
A Case Study of a Medium-Sized Private School
in The Western Region of Thailand

ชนิกานต์ วงษ์สมบุญ*

Chanikan Wongsomboon

ธีรภัทร คุโลภาส**

Dhirapat Kulopas

ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ประเทศไทย

Department of Educational Policy, Management, and Leadership,

Faculty of Education, Chulalongkorn University, Thailand

E-mail: chawongs@hotmail.com

Received: June 04, 2026

Revised: June 30, 2026

Accepted: July 03, 2026

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์ และความต้องการจำเป็นในการพัฒนาการมีสติของครู กรณีศึกษาโรงเรียนเอกชนขนาดกลางในภาคตะวันตก การวิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Research) เพื่ออธิบายสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ของการมีสติของครู โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้บริหารและครูจำนวน ๖๘ คน ด้วยแบบสอบถามที่ครอบคลุม ๕ องค์ประกอบ รวม ๓๖ ข้อ เครื่องมือมีค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาทั้งหมด (S-CVI) เท่ากับ ๐.๘๘ และค่าความเชื่อมั่นภาพรวมเท่ากับ ๐.๘๖ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และดัชนีความต้องการจำเป็น (PNI modified)

* นางสาวชนิกานต์ วงษ์สมบุญ Miss Chanikan Wongsomboon ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารการศึกษา ภาควิชานโยบาย การจัดการ และความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย Master of Education Educational Management Department of Educational Policy Management and Leadership Faculty of Education Chulalongkorn University.

** รศ.ดร.ธีรภัทร คุโลภาส Assoc.Prof.Dr.Dhirapat Kulophas. ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ Master Project Advisor.

ผลการวิจัยพบว่า (๑) สภาพปัจจุบันของการมีสติของครูในภาพรวมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย ๓.๙๕-๔.๐๕) ขณะที่สภาพที่พึงประสงค์อยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย ๔.๕๕-๔.๖๑) (๒) เมื่อพิจารณาความต้องการจำเป็นในระดับองค์ประกอบ พบว่า การอยู่กับปัจจุบันมีความต้องการจำเป็นสูงสุด (PNI modified = ๐.๑๖๐) รองลงมาคือ การควบคุมอารมณ์ (๐.๑๕๔) การไม่ตัดสิน (๐.๑๕๑) การตระหนักรู้ในตนเอง (๐.๑๓๙) และความเมตตาและเห็นอกเห็นใจ (๐.๑๓๑) ตามลำดับ (๓) ในระดับตัวบ่งชี้ พบว่า การกลับมาใช้ชีวิตกับงานได้เมื่อถูกรบกวนมีความต้องการจำเป็นสูงสุด (PNI modified = ๐.๑๘๘) (๔) สำหรับแนวทางการพัฒนาที่เหมาะสมคือ การจัดกิจกรรมนอกสถานที่ซึ่งนำโดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญจากภายนอก ควบคู่กับการติดตามผลผ่านกระบวนการชุมชนแห่งการเรียนรู้ทางวิชาชีพ (PLC) โดยใช้ระยะเวลาไม่เกิน ๑ ชั่วโมงต่อครั้ง เพื่อมุ่งเน้นแก้ไขปัญหาความเครียดจากภาระงานเป็นสำคัญ

คำสำคัญ: การมีสติ; ความต้องการจำเป็น; การพัฒนาครู

Abstract

This research aimed to study the current state, desired state, and priority needs for developing teachers' mindfulness: a case study of a medium-sized private school in the western region of Thailand. A descriptive research design was employed to explain the current and desired states of teachers' mindfulness. Data were collected from 68 administrators and teachers using a questionnaire covering five components across 36 items. The instrument demonstrated a scale-level Content Validity Index (S-CVI) of 0.99 and an overall reliability coefficient of 0.96. Data were analyzed using mean, standard deviation, and the Modified Priority Needs Index (PNI modified).

The findings revealed that: (1) the overall current state of teachers' mindfulness was at a high level (mean = 3.95–4.05), while the desired state was at the highest level (mean = 4.55–4.61); (2) regarding priority needs at the component level, present-moment awareness ranked first (PNI modified = 0.160), followed by emotion regulation (0.154), non-judgment (0.151), self-awareness (0.139), and compassion and empathy (0.131), respectively; (3) at the indicator level, the ability to refocus on work after being interrupted was identified as the highest priority need (PNI modified = 0.188); (4) the appropriate development approach involved off-site activities led by external experts, coupled with follow-up support through Professional Learning Communities (PLC) lasting no more than one hour per session, primarily to address work-related stress.

Keywords: mindfulness; priority needs; teacher development

บทนำ

ในปัจจุบัน ระบบการศึกษาไทย โดยเฉพาะโรงเรียนเอกชน ต้องเผชิญกับความท้าทายที่ซับซ้อน ทั้งจากภาระงานที่มากขึ้น ความคาดหวังจากผู้บริหารและผู้ปกครอง ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงทาง เศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี ครูจึงต้องรับผิดชอบทั้งบทบาทด้านการสอน การประเมินผล และ ภาระงานด้านเอกสารควบคู่กัน ส่งผลให้ครูจำนวนไม่น้อยเกิดภาวะเครียดเรื้อรัง อาการหมดไฟในการ ทำงาน (burnout) และสภาวะทางใจที่ถดถอย^๑ ซึ่งปัญหาดังกล่าวไม่เพียงกระทบต่อสภาวะจิตใจ ของครู แต่ยังสะท้อนโดยตรงต่อคุณภาพการเรียนการสอนและผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียนด้วย^๒

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา^๓ รายงานสภาวะการศึกษาไทย ไตรมาสที่ ๑ – ๓ กล่าวว่า ปัจจุบัน ครูไทยต้องเผชิญกับภาระหน้าที่ที่หนักและซับซ้อน ซึ่งสะท้อนจากทั้งระดับนานาชาติและ บริบทการศึกษาไทยเอง โดย OECD และองค์การระหว่างประเทศชี้ว่าภาระงานครูเป็นปัจจัยสำคัญ ที่ส่งผลต่อความน่าสนใจของวิชาชีพและคุณภาพการศึกษา ขณะที่ในประเทศไทย ระบบการประเมินผล กลับสร้างภาระมากกว่าการสนับสนุน อีกทั้งครูยังต้องเผชิญความท้าทายในการปรับบทบาทจากผู้ถ่ายทอด ความรู้ไปสู่การเป็นผู้ออกแบบการเรียนรู้ที่ผสมผสานเทคโนโลยีและทักษะใหม่ ๆ ภายใต้ความคาดหวังที่ สูงขึ้น สถานการณ์ดังกล่าวไม่เพียงส่งผลกระทบต่อคุณภาพการเรียนการสอน แต่ยังสัมพันธ์กับความ สมดุลชีวิตและสภาวะจิตใจของครูโดยตรง จึงทำให้การพัฒนาการมีสติของครูเป็นแนวทางที่สำคัญ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งภายใน ลดความเครียดจากภาระงาน และช่วยให้ครูสามารถปฏิบัติหน้าที่ ได้อย่างมีคุณภาพและยั่งยืน^๔

ในระดับสากล แนวคิด “การมีสติ” (Mindfulness) ได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลายมากขึ้น ในฐานะเครื่องมือทางจิตวิทยาเพื่อสนับสนุนการทำงานของบุคลากรในองค์กรต่าง ๆ โดยเฉพาะอาชีพ ที่ต้องเผชิญกับแรงกดดันสูง เช่น แพทย์ พยาบาล และครู^๕ ซึ่งการมีสติหมายถึง การรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้น

^๑ R. W. Roeser et al., “Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: Results from two randomized, waitlist-control field trials”, *Journal of Educational Psychology*, Vol. 105 No. 3 (2013): 787-804.

^๒ L.-M. Emerson et al., “Teaching Mindfulness to Teachers: a Systematic Review and Narrative Synthesis”, *Mindfulness*, vol. 8 No.5 (2017): 1136-1149.

^๓ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, รายงานสภาวะการศึกษาไทย ไตรมาสที่ ๑-๓, (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, ๒๕๖๘).

^๔ L. Judijanto, “Global Trends in Employee Wellbeing Research: A Bibliometric Study”, *West Science Business and Management*, Vol. 2 No.3 (2024): 1002-1015.

^๕ T. M. Glomb et al., “Mindfulness at Work”, *Research in Personnel and Human Resources Management*, (Bingley : Emerald Group Publishing Limited, 2011), pp. 115-157.

ในขณะปัจจุบันอย่างตั้งใจ และช่วยพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความเครียดและอารมณ์เชิงลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ^๖ รวมถึงเป็นแนวทางที่เป็นไปได้การช่วยให้ครูจัดการกับความท้าทายในวิชาชีพของตนเองได้ดียิ่งขึ้น^๗

สำหรับบริบทประเทศไทย แม้แนวคิดการมีสติจะปรากฏอยู่ในวิถีวัฒนธรรมและพุทธศาสนาอย่างยาวนาน แต่การนำมาประยุกต์ใช้อย่างเป็นระบบในแวดวงการศึกษาไทยยังคงมีข้อจำกัด^๘ โรงเรียนจำนวนมากยังคงมุ่งเน้นการบริหารจัดการเชิงโครงสร้าง การควบคุมภาระงาน และการประเมินผล มากกว่าการดูแลสุขภาพจิตใจของครูอย่างจริงจัง^๙ ซึ่งสวนทางกับแนวโน้มสากลที่ให้ความสำคัญกับการส่งเสริม “ความเป็นอยู่ที่ดีในที่ทำงาน”^{๑๐}

โรงเรียนกรณีศึกษา เป็นโรงเรียนเอกชนขนาดกลางในภาคตะวันตก สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน เป็นตัวอย่างหนึ่งของโรงเรียนเอกชนที่ครูต้องเผชิญกับแรงกดดันจากทั้งภาระงานและความคาดหวังของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องหลายฝ่าย จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นพบว่า นโยบายการพัฒนาครูที่ผ่านมามุ่งเน้นไปที่การเสริมสร้างความรู้และทักษะด้านวิชาการเป็นหลัก โดยยังขาดแนวทางที่เป็นระบบในการดูแลสุขภาพจิตและสุขภาวะของครู ประกอบกับอัตราการลาออกของครูระหว่างปีที่สูงในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ส่งผลให้การจัดการเรียนการสอนขาดความต่อเนื่อง ความไม่สมบูรณ์ของระบบสนับสนุนดังกล่าวยังมีผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาวะทางใจของครู ทำให้บางส่วนรู้สึกโดดเดี่ยว ขาดคุณค่าในบทบาท และเกิดภาวะเหนื่อยล้าทางจิตใจ ซึ่งท้ายที่สุดย่อมกระทบต่อคุณภาพการเรียนรู้และความพึงพอใจของผู้เรียน^{๑๑}

อย่างไรก็ตาม ก่อนการออกแบบแนวทางพัฒนาใด ๆ จำเป็นต้องทราบก่อนว่าองค์ประกอบใดของการมีสติมีความต้องการจำเป็นสูงสุด เนื่องจากทรัพยากรในการพัฒนาบุคลากรของโรงเรียนมีจำกัด การรู้ลำดับความสำคัญจะช่วยให้การจัดสรรทรัพยากรและการออกแบบโปรแกรมพัฒนาที่มีความ

^๖ J. Kabat-Zinn, “Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future”, *Clinical Psychology: Science and Practice*, pp. 144-156.

^๗ R. W. Roeser et al., “Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout...”, p. 3.

^๘ P. Ratanasiripong et al., “Mental health and burnout among teachers in Thailand”, *Journal of Health Research*, Vol. 36 No.3 (2022): 404-416.

^๙ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, *รายงานสภาวะการศึกษาไทยฯ*, หน้า ๓.

^{๑๐} L. Judijanto, “Global Trends in Employee Wellbeing Research...”, p. 3.

^{๑๑} J. Saelee and J. E. Katenga, “Teacher Burnout: Experiences of Thai Teachers Teaching English Language at a Faith-Based School in Thailand”, *Human Behavior, Development and Society*, pp. 66-77.

ตรงเป้าหมายสูงสุด การวิจัยความต้องการจำเป็น (Priority Needs Assessment) จึงเป็นขั้นตอนสำคัญที่ต้องดำเนินการก่อนการพัฒนา^{๑๒}

ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการศึกษาความต้องการจำเป็นในการพัฒนาการมีสติของครู: กรณีศึกษาโรงเรียนเอกชนขนาดกลางในภาคตะวันตก เพื่อเจาะจงค้นหาว่าองค์ประกอบใดของการมีสติที่มีความต้องการจำเป็นสูงสุดในบริบทของโรงเรียนเอกชนขนาดกลาง ซึ่งมีสภาพแวดล้อมและความท้าทายที่เฉพาะเจาะจง ข้อมูลที่ได้จะเป็นสาระสำคัญในการกำหนดทิศทางและออกแบบแนวทางการพัฒนาบุคลากรได้อย่างตรงเป้าหมาย สอดคล้องกับความต้องการที่แท้จริง อันจะนำไปสู่การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจของครู และยกระดับคุณภาพการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนอย่างยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์ และความต้องการจำเป็นในการพัฒนาการมีสติของครู: กรณีศึกษาโรงเรียนเอกชนขนาดกลาง ในภาคตะวันตก

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Research) เพื่ออธิบายสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ของการมีสติของครู อันจะนำไปสู่การวิเคราะห์ความต้องการจำเป็นในการพัฒนา โดยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากประชากรเป้าหมายทั้งหมด ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ประชากรและผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้บริหารและครูโรงเรียนเอกชนขนาดกลางในภาคตะวันตก สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ที่ปฏิบัติหน้าที่ในปีการศึกษา ๒๕๖๘ รวมทั้งสิ้น ๖๘ คน ได้แก่ ผู้บริหาร ๖ คน ครูอนุบาล ๑๒ คน ครูประถมศึกษา ๓๑ คน และครูมัธยมศึกษา ๑๙ คน โดยผู้วิจัยเลือกผู้ให้ข้อมูลจากประชากรทั้งหมด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ในการพัฒนาการมีสติของครู แบ่งออกเป็น ๓ ตอน ได้แก่ ตอนที่ ๑ สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ (Check list) ตอนที่ ๒ แบบสอบถามสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ในการพัฒนาการมีสติของครู ครอบคลุม ๕ องค์ประกอบ รวม ๓๖ ข้อ ลักษณะเป็นมาตราส่วน

^{๑๒} สุวิมล ว่องวานิช, การวิจัยประเมินความต้องการจำเป็น, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๖๒).

ประมาณค่า ๕ ระดับ (Rating Scale) และตอนที่ ๓ แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาการมีสติของครู ๑๒ ข้อ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ (Check list)

ตัวอย่างข้อคำถามในแต่ละองค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการอยู่กับปัจจุบัน: ‘ท่านมีสมาธิจดจ่ออยู่กับงานที่กำลังทำตรงหน้าโดยไม่วอกแวกไปกับเรื่องอื่น’ ด้านการควบคุมอารมณ์: ‘ท่านตั้งสติได้ก่อนตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดจากงานที่ได้รับมอบหมาย’ และด้านความเมตตาและเห็นอกเห็นใจ: ‘ท่านปฏิบัติต่อตนเองด้วยความเข้าใจเมื่อเกิดความผิดพลาดจากการทำงาน’

เครื่องมือผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ ๓ ท่าน และมีค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาทั้งฉบับ (S-CVI) อยู่ที่ ๐.๘๙ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach’s alpha) รายด้านอยู่ระหว่าง ๐.๘๓-๐.๙๐ ภาพรวมเท่ากับ ๐.๘๖ แสดงถึงความเที่ยงอยู่ในระดับที่ยอมรับได้ และสามารถนำไปใช้ได้จริง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยจัดทำเอกสารขออนุมัติหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย จากสาขาวิชาการบริหารการศึกษา ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อขออนุมัติเสร็จสิ้น ผู้วิจัยได้ขออนุญาตในการเก็บข้อมูล และเมื่อได้รับการอนุญาต ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ณ โรงเรียนกรณีศึกษา โดยนำส่งแบบสอบถามให้แก่ผู้บริหารและครู จำนวน ๖๘ คน ซึ่งดำเนินการเก็บข้อมูลในช่วงเดือน กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘ จากนั้น ผู้วิจัยติดตามและรับคืนแบบสอบถามด้วยตนเอง โดยได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาครบทั้ง ๖๘ ชุด คิดเป็นอัตราตอบกลับร้อยละ ๑๐๐ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาทั้งหมด มาตรวจสอบความสมบูรณ์และความถูกต้องของการตอบคำถามในแต่ละฉบับ ก่อนนำไปวิเคราะห์ผลทางสถิติหาสภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์ และความต้องการจำเป็นในการพัฒนาการมีสติของครูต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงบรรยาย ได้แก่ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าดัชนีความต้องการจำเป็น Modified Priority Needs Index (PNI_{modified}) โดยใช้สูตร $PNI_{modified} = (I - D) / D$ เมื่อ I หมายถึงค่าเฉลี่ยสภาพที่พึงประสงค์ และ D หมายถึงค่าเฉลี่ยสภาพปัจจุบัน^{๑๓} และนำผลที่ได้นำมาจัดลำดับความต้องการจำเป็นจากสูงที่สุดไปต่ำสุด

^{๑๓} สุวิมล ว่องวานิช, การวิจัยประเมินความต้องการจำเป็น, หน้า ๔.

ผลการวิจัย

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยขอนำเสนอผลการศึกษาที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์ และความต้องการจำเป็นในการพัฒนาการมีสติของครู: กรณีศึกษาโรงเรียนเอกชนขนาดกลางในภาคตะวันตก โดยแบ่งผลการวิจัยออกเป็น ๔ ส่วน ตามลำดับดังนี้

๑. กลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามในการวิจัยครั้งนี้มีจำนวนรวมทั้งสิ้น ๖๘ คน โดยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน ๕๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๐.๙ และเป็นเพศชายจำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๙.๑ เมื่อพิจารณาด้านอายุพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง ๒๕-๓๔ ปี จำนวน ๓๕ คน (ร้อยละ ๕๑.๕) รองลงมาคือช่วงอายุ ๓๕-๔๔ ปี จำนวน ๒๖ คน (ร้อยละ ๓๘.๒) ในขณะที่กลุ่มผู้ที่มีอายุน้อยกว่า ๒๕ ปี และช่วงอายุ ๔๕-๕๔ ปี มีสัดส่วนร้อยละ ๕.๙ และร้อยละ ๔.๔ ตามลำดับ สำหรับข้อมูลด้านตำแหน่งหน้าที่พบว่าส่วนใหญ่ดำรงตำแหน่งครูจำนวน ๖๒ คน (ร้อยละ ๙๑.๒) และดำรงตำแหน่งผู้บริหารจำนวน ๖ คน (ร้อยละ ๘.๘) โดยกลุ่มตัวอย่างเกินกึ่งหนึ่งมีประสบการณ์การทำงานตั้งแต่ ๕ ปีขึ้นไป (ร้อยละ ๕๒.๙) รองลงมาคือกลุ่มที่มีประสบการณ์ไม่เกิน ๕ ปี (ร้อยละ ๓๕.๓) และกลุ่มที่มีประสบการณ์น้อยกว่า ๑ ปี (ร้อยละ ๑๑.๘) ในส่วนของกลุ่มสาระการเรียนรู้หรือหน่วยงานที่สังกัด พบว่าเป็นบุคลากรจากฝ่ายสนับสนุนมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ ๒๓.๕ ตามด้วยกลุ่มสาระการเรียนรู้ปฐมวัย และกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะในสัดส่วนเท่ากันคือร้อยละ ๑๓.๒ และในด้านวุฒิการศึกษาสูงสุดพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามเกือบทั้งหมดหรือร้อยละ ๙๕.๖ สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี

๒. ผลการวิเคราะห์สภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ในการพัฒนาการมีสติของครู ผลการวิจัยพบว่า สภาพปัจจุบันการมีสติของครูในภาพรวมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยระหว่าง ๓.๙๔๓-๔.๐๕๓) ขณะที่สภาพที่พึงประสงค์อยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ยระหว่าง ๔.๕๕๓-๔.๖๐๕) ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความต้องการจำเป็น (PNI modified) พบว่า องค์ประกอบที่มีความต้องการจำเป็นสูงสุด คือ การอยู่กับปัจจุบัน (PNI = ๐.๑๖๐) รองลงมาคือ การควบคุมอารมณ์ (PNI = ๐.๑๕๔) การไม่ตัดสิน (PNI = ๐.๑๕๑) การตระหนักรู้ในตนเอง (PNI = ๐.๑๓๙) และความเมตตาและเห็นอกเห็นใจ (PNI = ๐.๑๓๑) ตามลำดับ

ตารางที่ ๑ สภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์ และลำดับความต้องการจำเป็นในการพัฒนาการมีสติของครู: กรณีศึกษาโรงเรียนเอกชนขนาดกลางในภาคตะวันตก

องค์ประกอบของการมีสติ	สภาพปัจจุบัน			สภาพที่พึงประสงค์			PNImodified	อันดับ
	μ	σ	ระดับ	μ	σ	ระดับ		
การตระหนักรู้ในตนเอง	๔.๐๑๗	๐.๗๘๗	มาก	๔.๕๗๖	๐.๖๕๒	มากที่สุด	๐.๑๓๙	๔
การไม่ตัดสิน	๔.๐๐๐	๐.๗๘๑	มาก	๔.๖๐๓	๐.๖๐๘	มากที่สุด	๐.๑๕๑	๓
การอยู่กับปัจจุบัน	๓.๙๖๘	๐.๗๘๙	มาก	๔.๖๐๕	๐.๕๙๐	มากที่สุด	๐.๑๖๐	๑
การควบคุมอารมณ์	๓.๙๔๗	๐.๘๒๐	มาก	๔.๕๕๓	๐.๖๗๓	มากที่สุด	๐.๑๕๔	๒
ความเมตตาและเห็นอกเห็นใจ	๔.๐๕๓	๐.๗๗๘	มาก	๔.๕๘๓	๐.๖๔๒	มากที่สุด	๐.๑๓๑	๕

๓. เมื่อพิจารณาความต้องการจำเป็นในระดับตัวบ่งชี้ พบว่า ตัวบ่งชี้ที่มีค่า PNI สูงสุด ๕ ลำดับแรก ได้แก่ อันดับที่ ๑ การกลับมามีสมาธิกับงานได้เมื่อถูกรบกวน ในองค์ประกอบการอยู่กับปัจจุบัน (PNI = ๐.๑๘๘) อันดับที่ ๒ การรับฟังความคิดเห็นโดยไม่ด่วนสรุป ในองค์ประกอบการไม่ตัดสิน (PNI = ๐.๑๖๒) อันดับที่ ๓ การตั้งสติก่อนแสดงปฏิกิริยาทางอารมณ์ ในองค์ประกอบควบคุมอารมณ์ (PNI = ๐.๑๕๘) อันดับที่ ๔ การเปิดรับมุมมองที่แตกต่าง ในองค์ประกอบการไม่ตัดสิน (PNI = ๐.๑๕๗) และอันดับที่ ๕ การจดจ่อกับงานที่กำลังปฏิบัติอยู่ ในองค์ประกอบการอยู่กับปัจจุบัน (PNI = ๐.๑๕๖) ดังแสดงในตารางที่ ๒

ตารางที่ ๒ ตัวบ่งชี้ที่มีค่า PNI_{modified} สูงสุด ๕ ลำดับแรก

ตัวบ่งชี้(องค์ประกอบ)	สภาพปัจจุบัน			สภาพที่พึงประสงค์			PNImodified	อันดับ
	μ	σ	ระดับ	μ	σ	ระดับ		
การกลับมามีสมาธิกับงานได้เมื่อถูกรบกวน (การอยู่กับปัจจุบัน)	๓.๘๗๕	๐.๘๐๘	มาก	๔.๖๐๓	๐.๕๗๒	มากที่สุด	๐.๑๘๘	๑
การรับฟังความคิดเห็นโดยไม่ด่วนสรุป (การไม่ตัดสิน)	๔.๐๐๐	๐.๗๖๗	มาก	๔.๖๔๗	๐.๖๒๔	มากที่สุด	๐.๑๖๒	๒
การตั้งสติก่อนแสดงปฏิกิริยาทางอารมณ์ (การควบคุมอารมณ์)	๓.๙๑๒	๐.๗๔๒	มาก	๔.๕๒๙	๐.๖๖๔	มากที่สุด	๐.๑๕๘	๓
การเปิดรับมุมมองที่แตกต่าง (การไม่ตัดสิน)	๓.๙๗๑	๐.๗๗๖	มาก	๔.๕๙๖	๐.๖๑๑	มากที่สุด	๐.๑๕๗	๔
การจดจ่อกับงานที่กำลังปฏิบัติอยู่ (การอยู่กับปัจจุบัน)	๓.๙๖๗	๐.๗๙๒	มาก	๔.๕๘๕	๐.๖๑๓	มากที่สุด	๐.๑๕๖	๕

๔. ผลการสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาการมีสติ พบว่า ครูส่วนใหญ่ (ร้อยละ ๒๘.๖๗) เห็นว่ารูปแบบที่เหมาะสมที่สุดคือกิจกรรมนอกสถานที่ รองลงมาร้อยละ ๒๖.๔๗ นิยมใช้วิทยากรผู้เชี่ยวชาญจากภายนอก และร้อยละ ๑๗.๖๕ เห็นว่าควรติดตามผลผ่าน PLC ด้านเวลา ร้อยละ ๖๓.๒๓ สามารถจัดสรรได้ไม่เกิน ๑ ชั่วโมงต่อครั้ง และปัญหาที่ต้องการแก้ไขมากที่สุดคือความเครียดจากภาระงาน (ร้อยละ ๓๖.๗๗)

อภิปรายผลการวิจัย

จากวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์ และความต้องการจำเป็น ในการพัฒนาการมีสติของครู: กรณีศึกษาโรงเรียนเอกชนขนาดกลางในภาคตะวันตก ผู้วิจัยสามารถนำ ผลการวิจัยมาอภิปรายตามประเด็นสำคัญได้ดังนี้

๑. การอยู่กับปัจจุบันมีความต้องการจำเป็นสูงสุด ผลการวิจัยพบว่า การอยู่กับปัจจุบัน มีความต้องการจำเป็นสูงสุดในบรรดา ๕ องค์ประกอบ (PNI = ๐.๑๖๐) สะท้อนให้เห็นว่าครูตระหนักถึง ช่องว่างระหว่างความสามารถในการจดจ่อกับงานที่เป็นจริงกับสิ่งที่ควรเป็นมากกว่าองค์ประกอบอื่น สิ่งนี้อาจเป็นเพราะบริบทของโรงเรียนเอกชนที่ครูต้องรับผิดชอบทั้งภาระงานสอน งานเอกสาร และการดูแลนักเรียนพร้อมกัน ทำให้ถูกขัดจังหวะในการทำงานอยู่บ่อยครั้งและยากที่จะรักษาสมาธิได้ต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับ ชัยจติ โอสถ และ อธิภัทร กุโลภาส^{๑๔} ที่ศึกษาการมีสติในบริบทโรงเรียนไทยและพบว่าด้านการอยู่กับปัจจุบันมีระดับต่ำกว่าด้านอื่น สะท้อนว่าปรากฏการณ์นี้เป็นความท้าทายในบริบทโรงเรียนไทยโดยทั่วไป ผลดังกล่าวสอดคล้องกับ Corthorn et al.^{๑๕} ที่วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง มิติต่าง ๆ ของการมีสติกับตัวแปรด้านสุขภาวะของครูอนุบาล และพบว่า acting with awareness เป็น facet เดียวของการมีสติที่มีความสัมพันธ์กับ personal fulfillment ซึ่งเป็นมิติของ burnout ได้โดยตรง ชี้ให้เห็นว่าในบรรดาองค์ประกอบทั้งหมดของการมีสติ การอยู่กับปัจจุบันมีน้ำหนักเฉพาะ ต่อการป้องกันภาวะหมดไฟมากที่สุด นอกจากนี้ Han and Zhang^{๑๖} ยืนยันในกลุ่มครูกว่า ๓,๐๐๐ คน ว่า trait mindfulness ช่วยให้ครูจดจ่อกับงาน หลีกเลียง distractions เชิงลบ และรับมือกับภาระงาน

^{๑๔} ชัยจติ โอสถ และ อธิภัทร กุโลภาส, “ความต้องการจำเป็นในการบริหารกิจการนักเรียน ของโรงเรียน วัฒนธรรมวัด ตามแนวคิดการมีสติ”, *ครูสภาวิทยากร*, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (สิงหาคม ๒๕๖๗) : ๑๕๑-๑๖๔.

^{๑๕} C. Corthorn et al., “Mindfulness, teacher mental health, and well-being in early education: a correlational study”, *BMC Psychology*, Vol. 12 No.1 (2024): 428.

^{๑๖} B. Han and K. Zhang, “The impact of trait mindfulness on work engagement among primary and secondary school teachers: a moderated mediation model”, *Frontiers in Psychology*, Vol. 16 (2025).

ด้วยจิตใจที่สงบ ลดความเครียดและความวิตกกังวล ซึ่งนำไปสู่ความพึงพอใจในงานและ work engagement ที่สูงขึ้น สอดคล้องกับ Roeser et al.^{๑๗} ที่พบว่า การฝึกสติช่วยพัฒนาสุขภาวะในการทำงาน และคุณภาพปฏิสัมพันธ์กับนักเรียนในห้องเรียนที่มีความตึงเครียดสูง ดังนั้น การออกแบบโปรแกรมพัฒนาการมีสติของครูควรเน้นที่การฝึกความสามารถในการจดจ่อกับงานที่ละอย่างและการกลับมาที่มีสมาธิเมื่อถูกรบกวนเป็นลำดับแรก เนื่องจากเป็นทั้งความต้องการจำเป็นอันดับต้นและเป็นรากฐานที่จะส่งผลต่อสุขภาวะและประสิทธิภาพในการสอนต่อไป

การกลับมาที่มีสมาธิกับงานได้เมื่อถูกรบกวน มีความต้องการจำเป็นสูงสุดในระดับตัวบ่งชี้ เมื่อพิจารณาในระดับตัวบ่งชี้ พบว่าตัวบ่งชี้ การกลับมาที่มีสมาธิกับงานได้เมื่อถูกรบกวน ในองค์ประกอบ การอยู่กับปัจจุบันมีค่า PNI สูงสุดในบรรดาตัวบ่งชี้ทั้งหมด (PNI = ๐.๑๘๘) แม้ว่าจะอยู่ในองค์ประกอบ ที่มี PNI สูงสุดในระดับมิติหลักอยู่แล้ว แต่ตัวบ่งชี้นี้ยังมีค่า PNI สูงกว่าค่าเฉลี่ยขององค์ประกอบนั้นอีก สะท้อนว่าครูตระหนักว่าตนเองยังขาดทักษะในการดึงความสนใจกลับมาจากสิ่งที่รบกวนโดยเฉพาะ ซึ่งเป็น ปัญหาที่พบได้บ่อยในสภาพแวดล้อมการทำงานที่มีการขัดจังหวะสูง สิ่งนี้อาจเป็นเพราะครูในโรงเรียน เอกชนต้องสลับบทบาทและรับมือกับการถูกเรียกหาจากหลายฝ่ายพร้อมกัน ทำให้ความสนใจถูกดึงออกจากงานที่ทำอยู่บ่อยครั้ง สอดคล้องกับ Killingsworth and Gilbert^{๑๘} ที่ใช้เทคโนโลยีเก็บข้อมูลแบบ experience sampling พบว่าจิตใจของมนุษย์วอกแวกออกจากงานที่กำลังทำถึงร้อยละ ๔๖.๙ ของเวลาตื่น และการวอกแวกดังกล่าวเป็นตัวทำนายความไม่มีความสุขที่ดีกว่ากิจกรรมที่กำลังทำอยู่ ผลดังกล่าวสอดคล้องกับ Good et al.^{๑๙} ที่พบทวนงานวิจัยกว่า ๔,๐๐๐ ชิ้นและสรุปว่าการมีสติช่วยให้ บุคลากรสามารถ reorient attention กลับสู่งานได้เร็วขึ้น ลด mind wandering และเพิ่ม task engagement ซึ่งตรงกับลักษณะของตัวบ่งชี้โดยตรง นอกจากนี้ Price et al.^{๒๐} ที่ศึกษาผลของโปรแกรม Mindfulness-Based Attention Training (MBAT) ในกลุ่มผู้ทำงานจริงรวมถึงนักการศึกษา พบว่า การฝึกสติช่วยลด mind wandering ได้ผ่านการฝึก focused-attention ซึ่งสอนให้ผู้ฝึกสังเกตเมื่อความ สนใจเคลื่อนออกจากงานแล้วพวกเขากลับมาอย่างตั้งใจ ซึ่งตรงกับแก่นของตัวบ่งชี้โดยตรง และ Çetin

^{๑๗} R. W. Roeser et al., “Mindfulness training improves middle school teachers’ occupational health, well-being, and interactions with students in their most stressful classrooms”, *Journal of Educational Psychology*, Vol. 114 No.2 (2022): 408.

^{๑๘} M. A. Killingsworth and D. T. Gilbert, “A Wandering Mind Is an Unhappy Mind”, *Science*, (2010): 932.

^{๑๙} D. J. Good et al., “Contemplating Mindfulness at Work: An Integrative Review”, *Journal of Management*, Vol. 42 No.1 (2016): 114-142.

^{๒๐} M. M. Price et al., “Investigating the protective effects of mindfulness-based attention training on mind wandering in applied settings”, *Frontiers in Psychology*, Vol. 14 (2023).

et al.^{๒๑} ยังอธิบายเพิ่มเติมว่าครูที่มีความสามารถในการมีสติและยอมรับประสบการณ์ทางอารมณ์ของตนเองจะสามารถรักษาสมาธิในการทำงาน ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และจัดการกับสิ่งที่รบกวนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น การพัฒนาทักษะ attentional recovery จึงควรได้รับการบรรจุเป็นองค์ประกอบหลักของโปรแกรมพัฒนาการมีสติของครู โดยอาจเริ่มจากการฝึก “สังเกต-แล้วกลับมา” ซึ่งเป็นแก่นของการฝึกสมาธิทุกรูปแบบและสามารถนำไปฝึกต่อเนื่องได้ในชีวิตประจำวัน

๒. ความต้องการแนวทางพัฒนาที่เชื่อมโยงกับบริบทจริง ผลการสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาการมีสติ สะท้อนถึงความต้องการรูปแบบที่ครูเห็นว่าเหมาะสมกับบริบทการทำงานจริง โดยครูส่วนใหญ่ (ร้อยละ ๒๘.๖๗) นิยมรูปแบบกิจกรรมนอกสถานที่ รองลงมาร้อยละ ๒๖.๔๗ ต้องการวิทยากรผู้เชี่ยวชาญจากภายนอก และร้อยละ ๑๗.๖๕ เห็นว่าควรติดตามผลผ่าน PLC ขณะที่ร้อยละ ๖๓.๒๓ สามารถจัดสรรเวลาได้ไม่เกิน ๑ ชั่วโมงต่อครั้ง และปัญหาที่ต้องการแก้ไขมากที่สุดคือความเครียดจากภาระงาน (ร้อยละ ๓๖.๗๗) รูปแบบที่ครูเลือกนี้สะท้อนความเป็นจริง ๒ ด้านพร้อมกัน คือความต้องการสภาพแวดล้อมที่แตกต่างจากที่ทำงานเพื่อฝึกสติได้อย่างมีสมาธิ และข้อจำกัดด้านเวลาในชีวิตประจำวันที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ผลดังกล่าวสอดคล้องกับ Yuan et al.^{๒๒} ที่ศึกษาครูผู้สอนภาษาผู้มีประสบการณ์และพบว่าการบ่มเพาะสติที่ยั่งยืนเกิดจากการปฏิบัติสะท้อนคิดและการเรียนรู้เชิงชุมชนอย่างต่อเนื่องมากกว่าการอบรมระยะสั้นเพียงครั้งเดียว ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการเลือกรูปแบบนอกสถานที่และ PLC ของครูในงานวิจัยนี้ไม่ใช่เพียงความนิยมส่วนตัว แต่สะท้อนถึงความเข้าใจที่ว่าพัฒนาที่ยั่งยืนต้องอาศัยทั้งแรงกระตุ้นจากภายนอกและการสนับสนุนอย่างต่อเนื่องในชุมชนวิชาชีพ สอดคล้องกับ Admiraal et al.^{๒๓} ที่ศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษา ๑๔ แห่งในเนเธอร์แลนด์และพบว่าการทำงานและเรียนรู้ร่วมกันในรูปแบบกลุ่มครูทั้งแบบทางการและไม่ทางการเป็นกลไกที่ช่วยพัฒนาวิชาชีพของครูได้มีประสิทธิภาพมากที่สุด ดังนั้น การออกแบบโปรแกรมพัฒนาการมีสติของครูควรใช้รูปแบบที่นำโดยผู้เชี่ยวชาญในสภาพแวดล้อมนอกสถานที่เป็นจุดเริ่มต้น ควบคู่กับการสนับสนุนการฝึกต่อเนื่องผ่าน PLC ภายในโรงเรียน เพื่อให้ตอบสนองทั้งความต้องการด้านคุณภาพและข้อจำกัดด้านเวลาของครูได้อย่างสมดุล

^{๒๑} G. Çetin, J. L. Frank, and P. A. Jennings, “Teacher Self-Efficacy Beliefs and Burnout: The Mediating Roles of Interpersonal Mindfulness in Teaching and Emotion Regulation”, *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, Vol. 33 No.2 (2025): 81-98.

^{๒๒} R. Yuan et al., “The alchemy of teacher mindfulness: voices from veteran language teachers in China”, *Professional Development in Education*, (2023), pp. 323-339.

^{๒๓} W. Admiraal et al., “Schools as professional learning communities: what can schools do to support professional development of their teachers?”, *Professional Development in Education*, (2021), pp. 684-698.

๓. ข้อจำกัดจาก Self-Report Bias อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยครั้งนี้มีข้อจำกัดด้านระเบียบวิธีที่ควรพิจารณาประกอบ กล่าวคือ ค่าดัชนีความต้องการจำเป็น (PNI) ที่ได้อาจสะท้อนช่องว่างที่แท้จริงต่ำกว่าความเป็นจริง เนื่องจากแบบสอบถามในส่วนสภาพปัจจุบันเป็นการให้ครูประเมินระดับการมีสติของตนเอง ซึ่ง Brown and Ryan^{๒๔} ชี้ว่าการประเมินตนเองด้านการมีสติมีความแปรปรวนสูงเนื่องจากข้อจำกัดของความสามารถในการรับรู้ตนเอง โดยเฉพาะในกลุ่มที่ยังไม่ผ่านการฝึกอย่างเป็นระบบ สอดคล้องกับ Van Dam et al.^{๒๕} ที่พบทวนงานวิจัยด้านสติอย่างวิพากษ์และพบว่าแบบสอบถามประเมินตนเองมีแนวโน้มให้ผลสูงกว่าความเป็นจริงในกลุ่มที่ขาดประสบการณ์การฝึก เพราะผู้ตอบตีความข้อความแตกต่างกันตามกรอบอ้างอิงของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับที่ ชัยจติ โอสธ และ ชีรภัทร กุโลภาส^{๒๖} พบในบริบทโรงเรียนไทยว่านักเรียนมีแนวโน้มประเมินระดับการมีสติของตนเองสูงกว่าความเป็นจริง โดยอ้างอิงปรากฏการณ์ดังกล่าวกับแนวคิดของ Kruger and Dunning^{๒๗} ที่อธิบายว่าบุคคลที่ขาดทักษะในด้านใดด้านหนึ่งมักขาดความสามารถในการประเมินตนเองอย่างแม่นยำในด้านนั้นด้วย สิ่งนี้อาจอธิบายได้ว่าทำไมค่าเฉลี่ยสภาพปัจจุบันในงานวิจัยนี้จึงอยู่ในระดับมากทุกองค์ประกอบ (๓.๙๕-๔.๐๕) แม้ครูส่วนใหญ่จะยังไม่เคยผ่านการฝึกสติอย่างเป็นระบบ ดังนั้น ค่าดัชนีความต้องการจำเป็นที่วิเคราะห์ได้จึงอาจต่ำกว่าความต้องการที่แท้จริง ในการวิจัยระยะต่อไปจึงควรพิจารณาใช้เครื่องมือวัดที่รวบรวมมุมมองจากทั้งครูและนักเรียน ดังที่ Rickert et al.^{๒๘} ได้พัฒนาและทดสอบไว้ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สะท้อนความเป็นจริงมากกว่าการใช้การประเมินตนเองเพียงอย่างเดียว

^{๒๔} K. W. Brown and R. M. Ryan, "The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 84 No.4 (2003): 822.

^{๒๕} Van Dam, N. T. et al., "Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation", *Perspectives on Psychological Science*, (2018), pp. 36-61.

^{๒๖} ชัยจติ โอสธ และ ชีรภัทร กุโลภาส, *ความต้องการจำเป็นในการบริหารกิจการนักเรียนฯ*, หน้า ๘.

^{๒๗} J. Kruger and D. Dunning, "Unskilled and unaware of it: how difficulties in recognizing one's own incompetence lead to inflated self-assessments", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 77 No.6 (1999): 1121.

^{๒๘} N. P. Rickert, E. A. Skinner, and R. W. Roeser, "Development of a multidimensional, multi-informant measure of teacher mindfulness as experienced and expressed in the middle school classroom", *International Journal of Behavioral Development*, (2020) : 5-19.

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

๑. ผู้บริหารโรงเรียนควรจัดโปรแกรมพัฒนาการมีสติที่เน้นองค์ประกอบ “การอยู่กับปัจจุบัน” เป็นลำดับแรก โดยมุ่งเน้นฝึกทักษะให้ครูสามารถกลับมาใช้ชีวิตกับงานได้เมื่อถูกรบกวน ผ่านการฝึกสังเกต และดึงความสนใจกลับมาอย่างตั้งใจในชีวิตประจำวัน

๒. ควรส่งเสริมทักษะ “การรับฟังความคิดเห็นโดยไม่ด่วนสรุป” ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ที่มีความต้องการจำเป็นในลำดับรองลงมา ผ่านการจัดกิจกรรมสะท้อนคิด (Reflection) ร่วมกันในกลุ่มครู เพื่อพัฒนาการรับฟังอย่างตั้งใจและสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างครูและนักเรียน

๓. ควรออกแบบการพัฒนาในรูปแบบกิจกรรมนอกสถานที่โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญจากภายนอก (ใช้เวลาไม่เกิน ๑ ชั่วโมงต่อครั้ง) ควบคู่กับการประยุกต์ใช้และติดตามผลผ่านกระบวนการชุมชนแห่งการเรียนรู้ทางวิชาชีพ (PLC) อย่างสม่ำเสมอ

๔. ผู้บริหารควรบริหารจัดการเพื่อลดภาระงานที่ไม่จำเป็น ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของความเครียด เพื่อสร้างบรรยากาศองค์กรที่เอื้อต่อการรักษาสมมติในการทำงานของครู

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

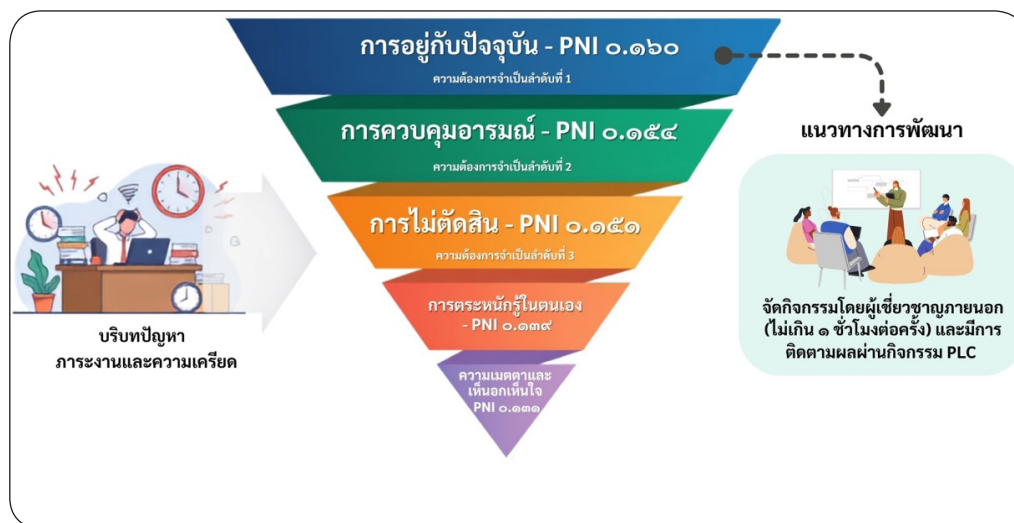
๑. ควรมีการวิจัยเพื่อพัฒนาและประเมินผลโปรแกรมพัฒนาการมีสติของครู โดยเน้นองค์ประกอบที่มีความต้องการจำเป็นสูงสุด และออกแบบให้สอดคล้องกับข้อจำกัดด้านเวลาของครู

๒. ควรใช้เครื่องมือวัดการมีสติจากหลายแหล่งข้อมูล เช่น การรวบรวมข้อมูลจากทั้งครูและนักเรียน เพื่อลดความคลาดเคลื่อนที่อาจเกิดจากการประเมินตนเองเพียงอย่างเดียว

๓. ควรศึกษาเปรียบเทียบความต้องการจำเป็นในการพัฒนาการมีสติในโรงเรียนเอกชนแห่งอื่น เพื่อนำผลไปใช้เป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ในการกำหนดนโยบายระดับเครือข่าย

๔. ควรศึกษาปัจจัยระดับองค์กรที่ส่งผลต่อการมีสติของครู เช่น รูปแบบภาวะผู้นำ บรรยากาศองค์กร และภาระงาน เพื่อสร้างความเข้าใจในบริบทที่จะช่วยให้การพัฒนาครูประสบผลสำเร็จอย่างยั่งยืน

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย



แผนภาพที่ ๑ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย
(ที่มา: ผู้วิจัย, ๒๕๖๙)

จากการสังเคราะห์ผลการวิจัย สามารถอธิบายองค์ความรู้ที่สะท้อนถึงความต้องการจำเป็นและแนวทางการพัฒนาการมีสติของครู ได้ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๑. การอยู่กับปัจจุบัน เป็นองค์ประกอบที่มีความต้องการจำเป็นสูงสุดในการพัฒนา (PNI = ๐.๑๖๐) โดยเฉพาะความสามารถในการกลับมาใช้ชีวิตกับงานได้เมื่อถูกรบกวน ซึ่งมีความต้องการจำเป็นสูงสุดในระดับตัวบ่งชี้ (PNI = ๐.๑๘๘) ทั้งนี้เนื่องจากครูต้องเผชิญกับสิ่งรบกวนและภาระงานที่หลากหลายพร้อมกัน การพัฒนาองค์ประกอบนี้จะช่วยให้ครูสามารถรับรู้ประสบการณ์ในขณะปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยปราศจากการตัดสิน อันนำไปสู่การจัดการเรียนการสอนที่มีคุณภาพและต่อเนื่อง

๒. การควบคุมอารมณ์ มีความต้องการจำเป็นในลำดับที่สอง (PNI = ๐.๑๕๔) สะท้อนให้เห็นว่าครูต้องการทักษะในการกำกับดูแลอารมณ์ของตนเองเมื่อเผชิญกับความกดดันจากภาระงานและความคาดหวังของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องหลายฝ่าย การพัฒนาด้านนี้จะช่วยลดภาวะเครียดเรื้อรังและความเหนื่อยล้าทางจิตใจ ซึ่งเป็นปัญหาหลักที่ครูต้องการแก้ไขมากที่สุด

๓. การไม่ตัดสิน มีความต้องการจำเป็นในลำดับที่สาม (PNI = ๐.๑๕๑) หมายถึงการรับรู้ประสบการณ์ ความคิด และอารมณ์โดยปราศจากการประเมินตัดสิน ซึ่งช่วยให้ครูสามารถเปิดรับสถานการณ์และนักเรียนอย่างเป็นกลาง ลดปฏิกิริยาตอบสนองทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม และส่งเสริมสัมพันธภาพเชิงบวกในห้องเรียน

๔. การตระหนักรู้ในตนเอง มีความต้องการจำเป็นในลำดับที่สี่ (PNI = ๐.๑๓๙) เป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่ช่วยให้ครูสามารถสังเกตความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองได้อย่างชัดเจน นำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างมีทิศทาง และการตัดสินใจในการจัดการเรียนการสอนที่มีคุณภาพยิ่งขึ้น

๕. ความเมตตาและเห็นอกเห็นใจ มีความต้องการจำเป็นในลำดับสุดท้าย (PNI = ๐.๑๓๑) แม้จะมีค่าต่ำสุดในบรรดาองค์ประกอบทั้งห้า แต่ยังคงมีความสำคัญต่อวิชาชีพครู เนื่องจากเป็นรากฐานของสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน ครูที่มีความเมตตาต่อทั้งตนเองและผู้อื่นจะสามารถสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่อบอุ่นและปลอดภัยได้ดียิ่งขึ้น

นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังได้นำเสนอแนวทางการพัฒนาการมีสติของครูที่สอดคล้องกับบริบทโรงเรียนเอกชน โดยครูส่วนใหญ่ต้องการรูปแบบกิจกรรมนอกสถานที่ที่นำโดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญจากภายนอก และมีการติดตามผลอย่างต่อเนื่องผ่านชุมชนแห่งการเรียนรู้ทางวิชาชีพ (Professional Learning Community: PLC) โดยจัดสรรเวลาไม่เกิน ๑ ชั่วโมงต่อครั้ง เพื่อลดผลกระทบต่อการงานประจำ องค์ความรู้ดังกล่าวสามารถเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับผู้บริหารและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการออกแบบโปรแกรมพัฒนาการมีสติของครูในโรงเรียนเอกชนขนาดกลางให้มีความตรงเป้าหมายและเกิดประสิทธิผลอย่างยั่งยืนต่อไป

บรรณานุกรม

ชัยจุติ โอสธ และ ชีรภัทร กุโลภาส. “ความต้องการจำเป็นในการบริหารกิจการนักเรียนของโรงเรียนวัดนวลนรดิศตามแนวคิดการมีสติ”. **ครูสภาวิทยากรย์**. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (สิงหาคม ๒๕๖๗): ๑๕๑-๑๖๔.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. **รายงานสภาวะการศึกษาไทย ไตรมาสที่ ๑-๓**. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, ๒๕๖๘.

สุวิมล ว่องวานิช. **การวิจัยประเมินความต้องการจำเป็น**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๖๒.

Admiraal, W., Schenke, W., De Jong, L., Emmelot, Y., & Sligte, H. “Schools as professional learning communities: what can schools do to support professional development of their teachers?”. **Professional Development in Education**, 2021.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. “The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being”. **Journal of Personality and Social Psychology**. Vol.84 No.4 (2003): 822.

- Çetin, G., Frank, J. L., & Jennings, P. A. "Teacher Self-Efficacy Beliefs and Burnout: The Mediating Roles of Interpersonal Mindfulness in Teaching and Emotion Regulation". **Journal of Emotional and Behavioral Disorders**. Vol.33 No.2 (2025): 81-98.
- Corthorn, C., Pedrero, V., Torres, N., Reynaldós-Grandón, K., & Paredes, P. "Mindfulness, teacher mental health, and well-being in early education: a correlational study". **BMC Psychology**, 2024.
- Emerson, L.-M., Leyland, A., Hudson, K., Rowse, G., Hanley, P., & Hugh-Jones, S. "Teaching Mindfulness to Teachers: A Systematic Review and Narrative Synthesis". **Mindfulness**, 2017.
- Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E., & Yang, T. "Mindfulness at Work". In A. Joshi, H. Liao, & J. J. Martocchio (Eds.), **Research in Personnel and Human Resources Management**. Vol. 30. Bingley: Emerald Group Publishing Limited, 2011.
- Good, D. J., Lyddy, C. J., Glomb, T. M., Bono, J. E., Brown, K. W., Duffy, M. K., Baer, R. A., Brewer, J. A., & Lazar, S. W. "Contemplating Mindfulness at Work: An Integrative Review". **Journal of Management**. Vol.42 No.1 (2016): 114-142.
- Han, B., & Zhang, K. "The impact of trait mindfulness on work engagement among primary and secondary school teachers: a moderated mediation model". **Frontiers in Psychology**, 2025.
- Judijanto, L. "Global Trends in Employee Wellbeing Research: A Bibliometric Study". **West Science Business and Management**, 2024.
- Kabat-Zinn, J. "Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future". **Clinical Psychology: Science and Practice**, 2003.
- Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. "A Wandering Mind Is an Unhappy Mind". **Science**, 2010.
- Kruger, J., & Dunning, D. "Unskilled and unaware of it: how difficulties in recognizing one's own incompetence lead to inflated self-assessments". **Journal of Personality and Social Psychology**. Vol.77 No.6 (1999): 1121.

- Price, M. M., Zanesco, A. P., Denkova, E., Barry, J., Rogers, S. L., & Jha, A. P. “Investigating the protective effects of mindfulness-based attention training on mind wandering in applied settings”. **Frontiers in Psychology**, 2023.
- Ratanasiripong, P., Ratanasiripong, N. T., Nungdanjark, W., Thongthammarat, Y., & Toyama, S. “Mental health and burnout among teachers in Thailand”. **Journal of Health Research**. Vol.36 No.3 (2022): 404-416.
- Rickert, N. P., Skinner, E. A., & Roeser, R. W. “Development of a multidimensional, multi-informant measure of teacher mindfulness as experienced and expressed in the middle school classroom”. **International Journal of Behavioral Development**. Vol.44 No.1 (2020): 5-19.
- Roeser, R. W., Mashburn, A. J., Skinner, E. A., Choles, J. R., Taylor, C., Rickert, N. P., Pinela, C., Robbeloth, J., Saxton, E., & Weiss, E. “Mindfulness training improves middle school teachers’ occupational health, well-being, and interactions with students in their most stressful classrooms”. **Journal of Educational Psychology**. Vol.114 No.2 (2022): 408.
- Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., Oberle, E., Thomson, K., Taylor, C., & Harrison, J. “Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: Results from two randomized, waitlist-control field trials”. **Journal of Educational Psychology**. Vol.105 No.3 (2013): 787-804.
- Saelee, J., & Katenga, J. E. “Teacher Burnout: Experiences of Thai Teachers Teaching English Language at a Faith-Based School in Thailand”. **Human Behavior, Development and Society**, 2025.
- Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., Meissner, T., Lazar, S. W., Kerr, C. E., Gorchov, J., Fox, K. C. R., Field, B. A., Britton, W. B., Brefczynski-Lewis, J. A., & Meyer, D. E. “Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation”. **Perspectives on Psychological Science**, 2018.
- Yuan, R., Lee, I., Xu, H., & Zhang, H. “The alchemy of teacher mindfulness: voices from veteran language teachers in China”. **Professional Development in Education**, 2023.