

การปรับใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม  
อันไม่พึงประสงค์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา  
ในอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม\*

THE APPLICATION OF THE FOUNDATIONS OF MINDFULNESS  
(SATIPAṬṬHĀNA 4) IN CHANGING UNDESIRABLE BEHAVIOR  
OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN MUEANG DISTRICT  
MAHA SARAKHAM PROVINCE

พระครูสารกิจประยุต

Phrakrusarakitprayut

พระครูโพธิธรรมานุศาสตร์

Phrakruphothithammanusat

ฤดี แสงเดือนฉาย

Ruedee Saengdeunchay

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์มหาสารคาม

Mahachulalongkornrajavidyalaya Maha Sarakham Buddhist College, Thailand

E-mail: yothin.pad@mcu.ac.th

## บทคัดย่อ

บทความฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม เป็นการวิจัยเชิงทดลองในพื้นที่ ใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสมวิธีทั้งการวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ ผลการวิจัยพบว่า 1) หลักสติปัฏฐาน 4 คือ การระลึกรู้กาย เวทนา จิต และธรรม เป็นหลักธรรมที่สอนให้เรียนรู้ปรากฏการณ์ของสติเพื่อสร้างความสมดุลทางกายและจิตใจ มีผลดีทั้งในปัจจุบันและอนาคต 2) สภาพการเรียนรู้หลักสติปัฏฐาน 4 โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง 3) จากการสร้างชุดกิจกรรมการอบรมการปรับใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ทั้งการเตรียมครูผู้สอน การประชุมก่อนและหลังการเรียนการสอนเพื่อวางแผนการบูรณาการร่วมกัน วิธีการสอน แบบอบรม รวมถึงการลงพื้นที่สำรวจสภาพพื้นที่จริง สามารถประเมินค่าความเหมาะสมของชุดกิจกรรมการอบรม โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และผลจากการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการอบรม โดยทดลองใช้กับกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ นักเรียนที่มีพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์ โดยการคัดเลือกจากครูประจำชั้นและผู้สมัครใจ สามารถประเมินค่าความเหมาะสมของชุดอบรม โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง 4) ผลการประเมินชุดกิจกรรมการอบรมการปรับ

\* Received 1 October 2020; Revised 7 October 2020; Accepted 10 October 2020



ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์ของนักเรียน โดยทดสอบผู้เข้าอบรม ก่อนและหลังเข้าอบรม พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับดี สอดคล้องกับผลบันทึกจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมซึ่งแสดงผลว่ากลุ่มตัวอย่างมีความตั้งใจในการปฏิบัติปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและปฏิบัติได้ถูกต้องตรงตามหลักสติปัฏฐาน 4

**คำสำคัญ:** สติปัฏฐาน 4, พฤติกรรมไม่พึงประสงค์, นักเรียนมัธยมศึกษา

## Abstract

The purpose of this research was to apply the foundations of mindfulness (Satipaṭṭhāna 4) to changing undesirable behavior of secondary school students in Mueang District, Maha Sarakham Province. This research was experimental in the area of Mueang District, Maha Sarakham Province by using mixed methods research of qualitative and quantitative research. The result of the research showed that 1) Satipaṭṭhāna 4 is kaya mindfulness of the body (Contemplation of the Body), Vedanā mindfulness of feelings or sensations (Contemplation of the Feelings), Citta mindfulness of mind or consciousness (Contemplation of Mind) and Dhammās mindfulness of Mind-objects (Contemplation of Mind - objects) It is an important principle in Buddhism that teaches to learn the phenomena of consciousness or mind to create a balance of physical, feeling and see the profound truth within the human body. Those who follow Satipaṭṭhāna 4 will benefit in the present, and the next benefit to reach a better world. 2) State of Satipaṭṭhāna 4 learning experience of secondary school students, the overall picture was at a moderate level 3) The result of creating a package of activities, training, the application of Satipaṭṭhāna 4, including teacher preparation, meetings before and after the course, to plan the integration. The method of teaching training including survey the actual conditions able to assess the suitability of the course as a whole at a moderate level and the results of the experiment using the Training Package of Satipaṭṭhāna 4 to change the undesirable behavior of secondary school students by experimenting with the target group which were undesirable behavior students from the secondary school by selecting from classmates and volunteers able to assess the suitability of the course as a whole at a moderate level 4) Evaluation of the training activity package, the application of Satipaṭṭhāna 4 in the adjustment of undesirable behavior students by testing the participants before and after the training was at



a good level. This was consistent with the results of the participatory observation, which showed that the samples had the intention to change behavior and practice correctly according to Satipatthāna 4.

**Keywords:** Satipatthāna 4, Undesirable Behavior, Secondary Students

## บทนำ

ด้วยภาวะสังคมปัจจุบัน มีปัญหาสังคมต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะปัญหาที่เกิดจากตัวเอง ครอบครัว และสิ่งแวดล้อม ล้วนแต่เพิ่มความทุกข์ให้แก่มวลมนุษย์ในสังคมปัจจุบันมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ปัญหาในเรื่องพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ของวัยรุ่นเพิ่มสูงขึ้น ทั้งปัญหาเด็กและเยาวชน ในสภาพการณ์ปัจจุบัน มีปัญหาใหญ่ ๆ อยู่ 4 เรื่อง เรียงตามลำดับความรุนแรงได้ ดังนี้ คือปัญหาเรื่องยาเสพติด ปัญหาเรื่องโรคเอดส์ ปัญหาเรื่องการทารุณกรรมเด็ก พบปัญหาเกี่ยวกับเด็กถูกทำร้ายร่างกาย ถูกทารุณกรรม ข่มขืน หรือถูกบังคับให้ขายบริการทางเพศ มีปริมาณเพิ่มมากขึ้นและปัญหาเรื่องเด็กหลบหนีออกจากบ้าน เนื่องจากทนต่อสภาพความเป็นอยู่ในครอบครัวไม่ไหวกลายเป็นเด็กเร่ร่อนมีอยู่ประมาณ 15,000 - 17,000 คน (วัลลภ ตังคณานุรักษ์, 2540) ปัจจุบันได้มีแหล่งมั่วสุมของวัยรุ่นทั้งชายและหญิงเกิดขึ้นตามสถานที่ต่าง ๆ ในกรุงเทพมหานคร และขยายตัวไปยังภูมิภาคต่าง ๆ ต่อเนื่องตลอดเวลา โดยเฉพาะการแพร่ระบาดของแพชชั่นเสื้อผ้าวัยรุ่น อาทิ ชุดสายเดี่ยว เกาะอก กระโปรงสั้น ขณะเดียวกัน ก็เกิดมีแหล่งมั่วสุมของเยาวชนที่นัดพบกันเพื่อดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ มั่วสุมยาเสพติดประเภท ยาอี ยาบ้า แม้กระทั่งการซื้อขายสื่อลามก รวมทั้งการขายบริการทางเพศ จนติดเชื้อเอดส์ โดยพบว่าการมีเพศสัมพันธ์ของเยาวชนหญิงเริ่มตั้งแต่ อายุ 13 ปี ส่วนชายเริ่มตั้งแต่อายุ 16 ปี ซึ่งปัญหาทั้งหมดของเยาวชนนั้นยากเกินกว่าหน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่งจะรับผิดชอบได้เพียงหน่วยงานเดียว การดำเนินการแก้ไขต้องเป็นยุทธศาสตร์เชิงบูรณาการ โดยจะต้องได้รับความร่วมมือจากทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง (เสรี วงษ์มณฑา, 2542)

จังหวัดมหาสารคามเป็นจังหวัดหนึ่งที่มีปัญหาการแพร่ระบาดของยาเสพติดซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ของสังคม และน่าเป็นห่วงคือจำนวนผู้เสพยาเสพติด ยา ผู้เกี่ยวข้องกับยาเสพติดมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ซึ่งกลุ่มเสี่ยงส่วนใหญ่อยู่ในวัยเรียนและวัยทำงาน อีกทั้งจังหวัดมหาสารคามถือได้ว่าเป็นศูนย์กลางทางการศึกษาของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยมีสถาบันการศึกษาทุกระดับ มีนักเรียนนักศึกษามาจากทั่วประเทศเดินทางมาศึกษาในพื้นที่ จึงทำให้ยากต่อการควบคุมติดตามและมีบางกลุ่มนำยาเสพติดเข้ามาเพื่อเสพและจำหน่าย จึงมีแนวโน้มนักเสพหน้าใหม่มีอายุลดน้อยลงทุกปี ถึงแม้จะมีผลการดำเนินงานด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหาเสพติด ในปี พ.ศ. 2556 เป็นอันดับ 2 ของจังหวัดขนาดกลาง แต่ก็ยังคงนโยบายเน้นด้านการบำบัดรักษาเพื่อเป็นการลดจำนวนผู้เสพ ผู้ติดยา ตัดวงจรการแพร่ระบาดของยาเสพติด พร้อมนำผู้สมัครใจเข้ารับบำบัด เพื่อโอกาสในการปรับตัวเป็นคนดีกลับคืนสู่สังคม ซึ่งตามแผนงาน



การสร้างพลังสังคมและพลังชุมชนเอาชนะยาเสพติดของจังหวัดได้ให้ความสำคัญกับการสร้างความเข้มแข็งให้แก่แกนนำชุมชนและชุมชน โดยให้ชุมชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหา ยาเสพติดภายใต้โครงการพัฒนาหมู่บ้าน/ชุมชนเข้มแข็งเอาชนะยาเสพติดอย่างยั่งยืน (ศูนย์ อำนวยการพลังแผ่นดินเอาชนะยาเสพติด , 2556)

แนวทางหนึ่งในการแก้ปัญหาเยาวชนแบบบูรณาการคือการนำหลักธรรมทาง พระพุทธศาสนามาประยุกต์ปรับพฤติกรรมเยาวชนหรือคนในสังคมให้พึงประสงค์ คือ การนำ หลักสติปัฏฐาน 4 มาประยุกต์ใช้ เพราะหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นธรรมชั้นเอกทางพระพุทธศาสนา ที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง สามารถนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตได้ในทุกแง่มุม โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นหลักปฏิบัติธรรมที่สมบูรณ์ที่สุด มีปรากฏอยู่ในมหาสติ ปัฏฐานสูตร การปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐานนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นหนทางเดียวที่ทำให้ จิตบริสุทธิ์ หมดจด ทำให้พ้นจากทุกข์และบรรลุมรรคผลนิพพานและสติปัฏฐาน 4 ชื่อว่าเป็น เอกายนมรรคหรือทางสายเอก (พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), 2549) สติปัฏฐาน จึงเป็น ธรรมที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน หรือการตั้งสติกำหนดพิจารณาสงบทั้งหลายให้รู้ เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับคู่สิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทัน ตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายที่ทำให้มองเห็นเพียงไปตามอำนาจ กิเลสมี 4 อย่าง คือ 1) กายนุปัสสนา การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย การมีสติกำกับดูรู้เท่าทัน กายและเรื่องทางกาย 2) เวทนานุปัสสนา การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา หรือการมีสติกำกับ ดูรู้เท่าทันเวทนา 3) จิตตานุปัสสนา การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต หรือการมีสติกำกับดูรู้เท่า ทันจิตหรือสภาพและอาการของจิต 4) ธัมมานุปัสสนา การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมหรือการ มีสติกำกับดูรู้เท่าทันธรรมเรียกสั้น ๆ ว่า กาย เวทนา จิต ธรรม (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2539) ผู้ใดปฏิบัติตามแนวแห่งสติปัฏฐาน 4 นี้อย่างต่อเนื่อง ด้วยความเพียรและความฉลาด ย่อมจะได้บรรลุมรรคผล นิพพาน สามารถตัดมูลเหตุแห่งวิภวภูมิจน พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ไม่หลงผิดในสภาวะธรรม มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จิตของผู้นั้นก็จะมีสุขสงบ สุข ร่มเย็น ไม่เร่าร้อนเพราะเพลิงกิเลสตัณหา พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงอานิสงส์ของการปฏิบัติธรรม แนววิปัสสนากรรมฐานว่ามีอยู่ 4 ประการ คือเมื่อใกล้ตายจะได้สติ ระลึกถึงบุญกุศลคุณงาม ความดีที่ตนได้ทำไว้ ไม่หวั่นกลัวต่อความตาย เมื่อตายแล้วจะได้ไปสู่สุคติ คือการเกิดในโลก สวรรค์ หรือกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ที่เป็นบัณฑิตชน ถ้ายังไม่บรรลุในชาตินี้ ก็เป็นอุปัณณีย์ส่งเสริม ให้บรรลุมรรคผลนิพพานในชาติหน้าต่อไป แต่ถ้าได้เจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 นี้ เป็น เวลา 7 วัน ถึง 7 ปีต่อเนื่องกัน จะได้ผลคือจะได้เป็นบรรลุมรรคผลในชาตินี้ (มหาวิทยาลัทยมหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) (ม.ม. (ไทย) 12/128 - 131/137 - 138)

มีนักการศึกษาหลายท่านได้นำหลักสติปัฏฐาน 4 ไปบูรณาการประยุกต์แก้ไขปัญหา เยาวชนสามารถนำไปใช้ปฏิบัติและเป็นแนวทางการดำรงชีวิตประจำวันได้ เช่น ในงานวิจัยเรื่อง “ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์: กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิม



พระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาทวัดโสมนัสวิหาร พบว่า การปฏิบัติสมาธิตามหลักพุทธศาสนาด้วยการพัฒนาสติอย่างต่อเนื่องบนฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรมนั้นส่งผลให้เกิดคุณลักษณะ 4 ประการ คือ พัฒนากาย พัฒนาพฤติกรรม พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา ซึ่งเป็นการพัฒนาทั้งความฉลาดทางอารมณ์ และการพัฒนาความฉลาดทางปัญญาไปพร้อมๆ ไปด้วยไรก็ตาม พระพุทธศาสนาเน้นการพัฒนาจิตมาเป็นอันดับต้น โดยการพัฒนากายและพฤติกรรมเป็นการพัฒนาการทางสังคมก่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี การพัฒนาปัญญาก่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง การพัฒนาจิตเป็นการพัฒนาการทางอารมณ์ก่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข (สุธรรมมา วรรณวิน, 2551) และจากงานวิจัยที่ผ่านมา มีการสร้างชุดกิจกรรมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเฉพาะทาง แต่ไม่ได้ครอบคลุมหลักสติปัญญาที่ลงไปสู่การแก้ไขปัญหาของเยาวชนตามแนวทางพระพุทธศาสนา

ด้วยเหตุนี้ จึงสนใจศึกษาว่าหลักสติปัญญา 4 สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา อำเภอมือง จังหวัดมหาสารคาม ได้หรือไม่อย่างไร ซึ่งผลการศึกษาค้นคว้านี้อาจสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางพัฒนาเยาวชนให้มีความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเองตามหลักสติปัญญา 4 เพื่อนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันให้อยู่ในสังคมอย่างมีความสุขได้

#### **วัตถุประสงค์ของการวิจัย**

1. เพื่อศึกษาหลักสติปัญญา 4 สำหรับการเรียนรู้ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในอำเภอมือง จังหวัดมหาสารคาม
2. เพื่อศึกษาสภาพการใช้หลักสติปัญญา 4 สำหรับการเรียนรู้ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในอำเภอมือง จังหวัดมหาสารคาม
3. เพื่อสร้างและทดลองใช้ชุดกิจกรรมอบรมการปรับใช้หลักสติปัญญา 4 ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ในอำเภอมือง จังหวัดมหาสารคาม
4. เพื่อประเมินชุดกิจกรรมอบรมการปรับใช้หลักสติปัญญา 4 ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ในอำเภอมือง จังหวัดมหาสารคาม

#### **วิธีดำเนินการวิจัย**

งานวิจัยครั้งนี้ ใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสมวิธีทั้งการวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณร่วมกัน (Mixed Methodology) มีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

#### **ขอบเขตการวิจัย**

การวิจัยครั้งนี้ ใช้รูปแบบวิธีการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method) คือการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantity Research) และเชิงคุณภาพ (Quality Research) โดยใช้วิธีในการวิจัย ดังนี้



1. ขอบเขตเนื้อหา (Documentary Research) ใช้เทคนิคในการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากหนังสือ สิ่งตีพิมพ์ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องหลักสถิติ  
 4

2. ขอบเขตพื้นที่ (Field Research) ใช้โรงเรียนมัธยมในเขตอำเภอเมือง  
 จังหวัดมหาสารคาม ทั้งหมด 6 โรงเรียน

3. ขอบเขตประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา  
 ตอนปลาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม รวมทั้งหมด 5,318 คน ผู้วิจัยใช้การสุ่ม  
 อย่างง่าย และการคำนวณกลุ่มตัวอย่าง ตามแบบของทาโร ยามาเน่ (Yamane) ได้กลุ่มตัวอย่าง  
 จำนวน 372 คน

กลุ่มตัวอย่างในการจัดสนทนากลุ่มในครูในโรงเรียนมัธยมในเขตอำเภอเมือง  
 จังหวัดมหาสารคาม (Focus Group) ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของ  
 เยาวชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ประกอบด้วยพระสงฆ์ คณะครู เยาวชน  
 ผู้ปกครอง ผู้นำชุมชน และเจ้าหน้าที่ตำรวจ ที่อยู่ในชุมชนเขตอำเภอเมือง จำนวน 60 คน คือ  
 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โรงเรียนมหาชัยพิทยาคาร โรงเรียน  
 มหาวชิราวุธ โรงเรียนสารคามพิทยาคม และโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

กลุ่มตัวอย่างสำหรับนำชุดกิจกรรมการอบรมการปรับใช้หลักสถิติ  
 4 ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่ได้แก้ไข แล้วนำไป  
 ทดลองใช้กับกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ นักเรียนที่มีพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์จากโรงเรียน  
 มัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม โดยการคัดเลือกจากครูประจำชั้น  
 และสมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 6 โรงเรียน โรงเรียนละ 5 คน รวมทั้งสิ้น จำนวน 30 คน

#### ขอบเขตระยะการวิจัย

**ระยะที่ 1 ศึกษาหลักสถิติ  
 4 สำหรับการเรียนรู้ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา  
 ในอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม**

ศึกษาสภาพการเรียนรู้หลักสถิติ  
 4 สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียน  
 ในอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ประชากร ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาในอำเภอเมือง  
 จังหวัดมหาสารคาม ประกอบด้วย 6 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏ  
 มหาสารคาม โรงเรียนผดุงนารี โรงเรียนมหาชัยพิทยาคาร โรงเรียนมหาวชิราวุธ โรงเรียน  
 สารคามพิทยาคม และโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม รวมทั้งหมด 5,318 คน  
 ใช้การสุ่มอย่างง่าย และการคำนวณกลุ่มตัวอย่าง ตามแบบของทาโรยามาเน่ (Yamane)  
 จำนวน 372 คน

**เครื่องมือวิจัยระยะที่ 1 ศึกษาการใช้หลักสถิติ  
 4 ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม  
 อันไม่พึงประสงค์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม**



**การสร้างและการหาคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย ระยะที่ 1** เครื่องมือการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสำรวจสภาพการเรียนรู้หลักสติปัญญา 4 สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

ในระยะที่ 1 มีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้หลักสติปัญญา 4 ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

2. วิเคราะห์ข้อมูลที่ศึกษา เพื่อกำหนดเป็นโครงสร้างและขอบเขตเนื้อหาปัญหาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม แล้วนำแนวคิดและทฤษฎีมาสร้างเป็นแบบสำรวจสภาพปัญหา นำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมของภาษา ผู้เชี่ยวชาญให้ข้อเสนอแนะการใช้ภาษาให้กระชับในข้อคำถาม แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำในแต่ละประเด็นแล้วนำมาจัดหมวดหมู่ปัญหากับความต้องการให้ชัดเจนและวิเคราะห์เพื่อสร้างชุดกิจกรรมอบรมการปรับใช้หลักสติปัญญา 4 ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์

3. ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ได้ตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

4. ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือที่สร้างขึ้นมากำหนดดัชนีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์รายข้อ (Index of Item – Objective Congruence)

5. การทดสอบหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ผ่านการแก้ไขปรับปรุงจากผู้เชี่ยวชาญมาทดสอบความเชื่อมั่นโดยการขออนุญาตเก็บข้อมูลตัวอย่าง (Try out) โรงเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$  - Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ผู้วิจัยได้ค่าสัมประสิทธิ์ของความสอดคล้องรายข้อ และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ 0.763

**ระยะที่ 2 สภาพการใช้หลักสติปัญญา 4 สำหรับการเรียนรู้ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม** ใช้กระบวนการสนทนากลุ่มแบ่งออกเป็น 6 กลุ่ม โดยใช้เนื้อหาสภาพปัญหาและความต้องการพัฒนาพฤติกรรม มีผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการและผู้ร่วมวิจัยเป็นผู้จัดบันทึกการสนทนากลุ่ม กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ พระสงฆ์ คณะครู เยาวชน ผู้ปกครอง ผู้นำชุมชนและเจ้าหน้าที่ตำรวจที่อยู่ในชุมชนต่าง ๆ ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 60 คน เพื่อค้นหาสภาพปัญหาพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์ของนักเรียนติดเกม ติดยาเสพติด การพนัน มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร หนีเรียน ไม่เชื่อฟังพ่อแม่ผู้ปกครอง และร่วมกันคัดเลือกนักเรียนที่มีปัญหาเข้ารับการอบรม เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม



โดยการปรับใช้หลักสติปัญญา 4 ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

**ระยะที่ 3 การสร้างและทดลองใช้ชุดกิจกรรมอบรมการปรับใช้หลักสติปัญญา 4 ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม** ผู้วิจัยได้เลือกผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน มาสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) และตรวจสอบการสร้างชุดกิจกรรม ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญด้านนวัตกรรมท้องถิ่น สื่อและสารสนเทศ ผู้เชี่ยวชาญด้านจัดฝึกอบรมนักเรียน ผู้เชี่ยวชาญด้านรูปแบบ และหลักสูตร ผู้เชี่ยวชาญการวัดและประเมินผล ได้พิจารณาความเหมาะสมของชุดกิจกรรม และตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity)

วิธีการดำเนินการวิจัย เพื่อสร้างชุดกิจกรรมให้เป็นเครื่องมือวิจัยระยะที่ 3 ดังนี้

1. จากสภาพการเรียนรู้ในระยะเวลาที่ 1 ผู้วิจัยได้นำมาเป็นประเด็นการรับรู้หลักสติปัญญา 4 ในการร่างชุดกิจกรรมอบรมการปรับใช้หลักสติปัญญา 4

2. ร่างแบบประเมินชุดกิจกรรมอบรมการปรับใช้หลักสติปัญญา 4 สำหรับผู้เชี่ยวชาญประเมินชุดกิจกรรม

3. ร่างกิจกรรมสำหรับสร้างชุดกิจกรรมอบรมการปรับใช้หลักสติปัญญา 4 การสร้างและการหาคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย ระยะที่ 3

1. แบบประเมินสำหรับผู้เชี่ยวชาญประเมินชุดกิจกรรมอบรมการปรับใช้หลักสติปัญญา 4 ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

1.1 ศึกษาเอกสาร แนวคิด หลักการ และวิธีการสร้างแบบสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) แบบมีโครงสร้าง

1.2 ร่างชุดกิจกรรมอบรมการปรับใช้หลักสติปัญญา 4 ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม เพื่อตรวจสอบให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย ผู้เชี่ยวชาญได้ให้ข้อเสนอแนะ

1.3 จัดเวทีวิพากษ์ชุดกิจกรรมเพื่อปรับปรุงให้มีความเหมาะสมของเนื้อหา โดยกำหนดเป็นกรอบในการสร้างแบบสัมภาษณ์ (Focus Group Discussion)

1.4 ผู้วิจัยแก้ไขตามข้อเสนอแนะด้านการจัดหมวดหมู่ให้มีความชัดเจน

1.5 นำชุดกิจกรรมอบรมการปรับใช้หลักสติปัญญา 4 ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ที่ได้แก้ไขแล้วไป ทดลองใช้กับกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ นักเรียนที่มีพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์จาก



โรงเรียนมัธยมศึกษา โดยการคัดเลือกจากครูประจำชั้นและสมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 6 โรงเรียน โรงเรียนละ 5 คน รวมทั้งสิ้น จำนวน 30 คน

ระยะเวลาในการทดลองรูปแบบ ใช้ระยะเวลาในการทดลอง 6 เดือน มีรูปแบบ การอบรมให้ความรู้ การจัดนิทรรศการ การจัดกิจกรรม และเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ด้วยแผ่นพับ

#### ระยะที่ 4 ประเมินชุดกิจกรรม ดังนี้

1. เครื่องมือวิจัยระยะที่ 4 ได้แก่ แบบประเมินนักเรียนที่มีต่อการอบรมการปรับใช้หลักสติปัญญา 4 ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์ของนักเรียน
2. กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนในอำเภอเมือง โดยคัดเลือกจากครูประจำชั้นและนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 6 โรงเรียน โรงเรียนละ 5 คน รวมทั้งสิ้น จำนวน 30 คน
3. แบบสอบถามการติดตามหลังการอบรม

#### ผลการวิจัย

1. ผลจากการศึกษาหลักสติปัญญา 4 สำหรับการเรียนรู้ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม พบว่า หลักสติปัญญา มี 4 ข้อ คือ กายานุปัสนาสติปัญญา (การตามระลึกรู้กาย) เวทนาสติปัญญา (การตามระลึกรู้เวทนา) จิตตานุปัสนาสติปัญญา (การตามระลึกรู้จิต) และธัมมานุปัสนาสติปัญญา (การตามระลึกรู้ธรรม) เป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่สอนให้เรียนรู้ปรากฏการณ์ของสติหรือจิต เพื่อสร้างความสมดุลทางกาย ความรู้สึก และเห็นความจริงอย่างลึกซึ้งภายในร่างกายของมนุษย์ ผู้ปฏิบัติตามแนวสติปัญญา 4 จะได้รับประโยชน์ในปัจจุบันคือร่างกายและจิตใจแข็งแรงมากขึ้น ประโยชน์ภายภาคหน้าคือ การไปสู่ภพภูมิที่ดีขึ้น และประโยชน์สูงสุดคือ การเข้าถึงพระนิพพานอันเป็นภาวะหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวงได้ตามหลักการพระพุทธศาสนา

2. สภาพการใช้หลักสติปัญญา 4 สำหรับการเรียนรู้ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม พบว่า การเรียนรู้หลักสติปัญญา 4 ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนในอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) เท่ากับ 2.93 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) เท่ากับ 0.99 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า สภาพการเรียนรู้ด้านจิตตานุปัสนา คือ การรู้เท่าทันจิตใจมีค่ามากที่สุดคือ มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) เท่ากับ 3.15 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) เท่ากับ 0.87 รองลงมา สภาพการเรียนรู้ด้านกายานุปัสนา คือการรู้เท่าทันกาย มีค่าในระดับปานกลาง คือ มีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) เท่ากับ 3.12 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) เท่ากับ 1.11 ตามลำดับ

3. ผลจากการสร้างชุดกิจกรรมการอบรมการปรับใช้หลักสติปัญญา 4 ทั้งการเตรียมครูผู้สอน การประชุมก่อนและหลังการเรียนการสอนเพื่อวางแผนการบูรณาการร่วมกัน วิธีการ



สอน แบบอบรม รวมถึงการลงพื้นที่สำรวจสภาพพื้นที่จริง สามารถประเมินค่าความเหมาะสมของชุดกิจกรรม โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.40$ ) และผลจากการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการอบรมการปรับใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาโดยทดลองใช้กับกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ นักเรียนที่มีพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์จากโรงเรียนมัธยมศึกษา โดยการคัดเลือกจากครูประจำชั้นและผู้สมัครใจสามารถประเมินค่าความเหมาะสมของหลักสูตร โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.40$ )

4. ผลจากการประเมินชุดกิจกรรมอบรมการปรับใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์ของนักเรียน โดยทดสอบผู้เข้าอบรม ก่อนเข้าอบรม และหลังเข้าอบรม พบว่า ผู้เข้าอบรมมีความรู้เพิ่มขึ้นทุกคน ระดับความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมการปรับใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับดี ( $\bar{X} = 3.60$ ) สอดคล้องกับผลบันทึกจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมซึ่งแสดงผลว่ากลุ่มตัวอย่างมีความตั้งใจในการปฏิบัติ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและปฏิบัติได้ถูกต้องตรงตามหลักสติปัฏฐาน 4

## อภิปรายผล

จากผลการวิจัยสามารถนำมาอภิปรายได้ ดังนี้

1. สภาพการเรียนรู้หลักสติปัฏฐาน 4 ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) การเรียนรู้หลักสติปัฏฐาน 4 ในเบื้องต้นคือ ทำให้จิตผ่องคลาย หายความวิตกกังวล มีความสุข และทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ทั้งยังได้รับประโยชน์ในท่ามกลางคือ จะไม่เป็นทุกข์เพราะมีสติรู้เท่าทันผัสสะและเกิดปัญญาในการไม่ปล่อยให้จิตปรุงแต่งจนเกิดทุกข์ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2547) สอดคล้องกับทิพย์ธิดา ณ นครและ พระมหาโสภณ วิจิตตธมโม สรุปได้ว่า สติปัฏฐาน 4 คือการใช้สติเข้าไปพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความ เป็นไปทั้งหลายให้รู้เท่าทันตามสภาวะของสิ่งนั้น ๆ ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายที่ทำให้มองเห็นเพียงไปตามอำนาจกิเลส การเจริญสติโดยใช้หลักสติปัฏฐาน 4 นี้เป็นเครื่องชำระใจให้บริสุทธิ์ ทำให้เราทั้งหลายเข้าใจคำว่า รูปนาม และไตรลักษณ์ได้ดียิ่งขึ้น รู้จักวิธีดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ไม่หลง ไม่มัวเมา และเป็นคนมีเมตตากรุณา ไม่เบียดเบียน หรือเอารัดเอาเปรียบกัน เป็นคนว่าง่าย สอนง่าย ไม่มีมานะทิฎฐิ ไม่ถือตัว มีกายวาจาใจบริสุทธิ์ และสามารถควบคุมตัวเองได้ในทุกสถานการณ์ ทำให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข (ทิพย์ธิดา ณ นคร และ พระมหาโสภณ วิจิตตธมโม, 2562) ซึ่งสอดคล้องกับ รุ่งสวรรค์ วรรณสุทธิ์ พบว่า ลักษณะทางพระพุทธศาสนาและลักษณะทางจิตสังคม ได้แก่ ความเชื่ออำนาจในตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทัศนคติต่ออาชีพการเกษตรและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับ



พฤติกรรมในการปฏิบัติงานของนักศึกษา นอกจากนี้ ยังพบว่าลักษณะทางพระพุทธศาสนามีความสัมพันธ์เชิงบวกกับลักษณะทางจิตสังคม ได้แก่ ความเชื่ออำนาจในตนแรงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ทศนคติต่ออาชีพการเกษตรและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม (รุ่งสวรรค์ วรรณสุทธิ, 2540)

2. ผลจากการสร้างและทดลองชุดกิจกรรมการอบรมการปรับใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์ของนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พุฒินาท ทรงสมบัติชัย พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และในระยะติดตามผล หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองไม่ลด (พุฒินาท ทรงสมบัติชัย, 2553) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุพัตรา ตันประเสริฐ พบว่า หลังการทดลองฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ตามแนวคุณแม่สิริกรินชัย แล้ว นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองมากกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (สุพัตรา ตันประเสริฐ, 2547) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ อารี นุ้ยบ้านด่าน ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ฝึกสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานมีระดับสติสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้ฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (อารี นุ้ยบ้านด่าน, 2549)

3. ผลการประเมินชุดกิจกรรมการอบรมการปรับใช้หลักสติปัฏฐาน 4 สอดคล้องกับงานวิจัยของณอภัย พวงมะลิ พบว่า หลังการปฏิบัติพบว่าทั้งสองกลุ่มมีความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น สุขภาพกายสุขภาพจิตดีขึ้น มีความสุขความพอใจในชีวิตตนเอง เข้าใจเพื่อนมนุษย์ มีสติปัญญาแก้ปัญหาในชีวิตได้ดีขึ้น เข้าใจและยอมรับความจริงสำหรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ ยังพบแนวทางไปใช้ได้โดยเป็นแนวปฏิบัติเพื่อให้มีสติสัมปชัญญะให้รู้ทันในปัจจุบันในสิ่งที่เกิดหรือปรากฏในฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งต้องรู้และเข้าใจถึงลักษณะหรือคุณสมบัติสืบสาวไปถึงเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดหรือปรากฏขึ้น รู้และเข้าใจถึงกระบวนการเกิด รู้และเข้าใจถึงเหตุและปัจจัยการดับตลอดจนทำการดับของรูปนามอย่างถ่องแท้ สามารถนำพาให้ผู้ฝึกปฏิบัติมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา คือเป็นผู้ที่เก่งคน เก่งงาน และเก่งเรียนและสามารถสร้างประโยชน์สุขให้กับตนเองและผู้อื่นเกิดการพัฒนาคูณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน (ณอภัย พวงมะลิ, 2561) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อลิศา ริมดุสิต พบว่า หลักสูตรวิปัสสนาสำหรับเยาวชนโดยพระวิปัสสนาจารย์และวิทยากรที่ทรงคุณวุฒิ โดยยึดหลักมหาสติปัฏฐาน 4 และมีกิจกรรมด้านปริยัติเพื่อส่งเสริมความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องทางพระพุทธศาสนา เช่น โครงการศึกษาพระอภิธรรม บรรยายพระไตรปิฎกและการสอนภาษาบาลี เป็นการเสริมศรัทธาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาให้มั่นคงยิ่งขึ้นแรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้านสุขภาพจิต อยู่ในระดับมากที่สุดรองลงมาคือ ด้านความเชื่อทางศาสนาและด้านกาย ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า เพศ อายุระดับการศึกษา อาชีพ และประสบการณ์การปฏิบัติวิปัสสนาที่แตกต่างกัน เป็นปัจจัย



ต่อแรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแตกต่างกัน สถานภาพและรายได้ที่แตกต่างกัน ไม่เป็นปัจจัยต่อแรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่แตกต่างกัน (อลิศา ริมดุสิต, 2555) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหารุ่งเรือง รกชิตธมโม พบว่า เยาวชนมีปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่างกัน เช่น บางคนขาดความศรัทธาในการปฏิบัติ บางคนไม่เคยรู้มาก่อนว่าการปฏิบัติธรรมคืออะไรและทำไปเพื่อประโยชน์อะไรจึงไม่รู้เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม ระยะเวลาในการปฏิบัติธรรมมีน้อยเกินไปทำให้การปฏิบัติธรรมไม่ต่อเนื่อง และส่วนใหญ่ไม่ต้องการปฏิบัติเคร่งครัดเกินไปจึงควรมีกิจกรรมอื่นมาช่วยเสริมในการปฏิบัติธรรม เพื่อให้เยาวชนมีความรู้สึกผ่อนคลายไม่เครียด เป็นต้น หลังจากการปฏิบัติพบว่าเยาวชนเกิดการพัฒนาพฤติกรรมอันพึงประสงค์ดีขึ้น แต่เมื่อเวลาผ่านไปประมาณ 1 - 20 วันแล้วนั้น พฤติกรรมแบบเด็ก ๆ ก็ย้อนกลับมาสู่วิถีชีวิตเหมือนแต่ก่อนอีกครั้ง แสดงว่าการปฏิบัติธรรมสามารถขัดเกลาพฤติกรรมหยาบได้ในช่วงระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น (พระมหารุ่งเรือง รกชิตธมโม, 2550)

### สรุป/ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย มีข้อสรุปและข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้ หลักสติปัฏฐาน 4 เป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่สอนให้เรียนรู้ปรากฏการณ์ของสติหรือจิต เพื่อสร้างความสมดุลทางกาย ความรู้สึก และเห็นความจริงอย่างลึกซึ้งภายในร่างกายของมนุษย์ ผู้ปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 จะได้รับประโยชน์ในปัจจุบันคือร่างกายและจิตใจแข็งแรงมากขึ้น จากสภาพการเรียนรู้และผลจากการสร้างและทดลองชุดกิจกรรมการอบรมการปรับใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ทั้งการเตรียมครูผู้สอน การประชุมก่อนและหลังการเรียนการสอนเพื่อวางแผนการบูรณาการร่วมกัน วิธีการสอน แบบอบรม รวมถึงการลงพื้นที่สำรวจสภาพพื้นที่จริงสามารถประเมินค่าความเหมาะสมของหลักสูตร โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนผลการประเมินชุดกิจกรรมการอบรมการปรับใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์ของนักเรียน โดยทดสอบผู้เข้าอบรม ก่อนเข้าอบรม และหลังเข้าอบรม พบว่าผู้เข้าอบรมมีความรู้เพิ่มขึ้นทุกคน ระดับความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมการปรับใช้หลักสติปัฏฐาน 4 โดยภาพรวมอยู่ในระดับดี สอดคล้องกับผลบันทึกจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมซึ่งแสดงผลว่ากลุ่มตัวอย่างมีความตั้งใจในการปฏิบัติ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ถูกต้อง ผลการวิจัยข้างต้นแสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 มีประโยชน์ต่อนักเรียนเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะการสร้างพื้นฐานการดำเนินชีวิตตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาได้ ทำให้สามารถกำหนดรู้ในสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ เกิดความพยายามและรู้คุณค่าตัวเองมากขึ้น กล้าทำในสิ่งที่ดีและมีคุณค่าต่อชีวิตตนเองและผู้อื่น แต่กระนั้นด้วยภาวะการณ์ของปัจจัยภายนอกที่บีบคั้นหรือยั่วยุเยาวชนอยู่ตลอดเวลาอาจทำให้กลับไปสู่ความเป็นผู้มีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์อีกซึ่งต้องอาศัยทุกฝ่ายช่วยกันอบรมและดูแลอย่างใกล้ชิด



ต่อไป ทั้งนี้ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์นั้นได้แก่ 1) หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น เทศบาลเมืองมหาสารคาม หน่วยงานราชการ หรือสถานศึกษาอื่น ๆ ควรนำหลักสติปัฏฐาน 4 ไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทุกกลุ่มเป้าหมายอื่น ๆ 2) หน่วยงานภาครัฐและเอกชนควรนำหลักสติปัฏฐาน 4 ไปเผยแพร่ผ่านโซเชียลมีเดีย ทั้งในด้านหลักสูตรการอบรม การจัดทำสื่อวีดิทัศน์ และการจัดตารางอบรมเยาวชน 3) หน่วยงานภาครัฐและเอกชนควรส่งเสริมสนับสนุนให้มีการจัดอบรมเกี่ยวกับการปฏิบัติตนตามจรรยาบรรณในแต่ละวิชาชีพทั้งในด้านการจัดการเรียนการสอน การจัดกิจกรรมและโครงการ การจัดฝึกอบรมในประเด็นที่สนใจ เพื่อให้การดำเนินงานด้านการส่งเสริมจริยธรรมของแต่ละชุมชนเป็นรูปธรรม สามารถใช้เป็นแนวทางในการดำรงชีวิต

### เอกสารอ้างอิง

- ณอภัย พวงมะลิ. (2561). การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของศุนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย. ใน ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาผู้นำทางการศึกษาและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์. มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- ทิพย์ธิดา ณ นคร และ พระมหาโสภณ วิจิตรธมโม. (2562). สติปัฏฐาน 4 กับการพัฒนาตนในชีวิตประจำวัน. วารสารพุทธจิตวิทยา, (4)1, 116 - 128.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2539). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- \_\_\_\_\_. (2547). สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ. กรุงเทพมหานคร:ธรรมสภา.
- พระมหารุ่งเรือง รุกขิตธมโม. (2550). ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2549). มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน. กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์.
- พุดินาท ทรงสมบัติชัย. (2553). ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5. วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น, (4)4, 138 - 146.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- รุ่งสรวรรค์ วรรณสุทธิ. (2540). ลักษณะทางพุทธศาสนาและลักษณะทางจิตสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมในการปฏิบัติงานของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขต



- ปทุมธานี. ใน วิทยานิพนธ์พัฒนบริหารศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิเคราะห์และวางแผนทางสังคม. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- วัลลภ ตั้งคณานุกรักษ์. (2540). เด็กเร่ร่อน : ปัญหาและทางออก. กรุงเทพมหานคร: สถาบันพระปกเกล้า.
- ศุภย์อำนาจการพลังแผ่นดินเอาชนะยาเสพติด . (2556). สรุปผลการดำเนินงานปฏิบัติการพลังแผ่นดินเอาชนะยาเสพติดอย่างยั่งยืน ปี 2556. มหาสารคาม: ศุภย์อำนาจการพลังแผ่นดินเอาชนะยาเสพติด.
- สุธรรมมา วรนาวิน. (2551). ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาทวัดโสมนัสวิหาร. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุพัตรา ตันประเสริฐ. (2547). ผลของการฝึกวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่สิริ กรินชัย ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะการเก็บตัวและแสดงตัว. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เสรี วงษ์มณฑา. (2542). พฤติกรรมผู้บริโภค. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธีระฟิล์มและไซเท็กซ์.
- อลิศา रिมนดุสิต. (2555). แรงจูงใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน: กรณีศึกษาผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ (ศุภย์ 1) เพชรเกษม 54. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์และศิลปะแห่งชีวิต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- อารี นุ้ยบ้านด่าน. (2549). ผลของการฝึกสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานต่อระดับความเครียดและระดับสติของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. ใน รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.