



คู่มือ

นวัตกรรมเชิงพุทธในการสร้างกิจกรรมฝึกสมาธิ
และแก้ปัญหาคาการบูลลี่ สำหรับเด็กและเยาวชน

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี



โดย

พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนต์ ดร. และคณะ

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัย (ทุนสกว.) ประจำปีงบประมาณ 2568
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คู่มือ นวัตกรรมเชิงพุทธในการสร้างกิจกรรมฝึกสมาธิและแก้ปัญหาคาบูลลี สำหรับเด็กและเยาวชน

โครงการนี้ได้รับการสนับสนุนจาก

งบประมาณสนับสนุนงานมูลฐาน (Fundamental Fund)

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

กองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

จัดทำโดย

พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนโต, ดร. และคณะ

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เรียงพิมพ์/จัดรูปเล่ม : พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนโต, ดร.

แบบปก : พระสมุห์นพดล อตฺถยฺตฺโต, ดร.

ตรวจทานต้นฉบับ : พระเจริญพงษ์ ธรรมทีโป, ผศ.ดร.

พระสมุห์นพดล อตฺถยฺตฺโต, ดร.

พิมพ์ที่ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

เลขที่ 52 หมู่ 1 ตำบลไร่ชิง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

รหัสไปรษณีย์ 73210 โทร./โทรสาร 134-326912, www.rk.mcu.ac.th

คำนิยม

นับเป็นความปิติยินดียิ่งที่คู่มือ “นวัตกรรมเชิงพุทธในการสร้างกิจกรรมฝึกสมาธิ และแก้ปัญหการบูลลี่ สำหรับเด็กและเยาวชน” เล่มนี้ได้สำเร็จจุล่งด้วยดี ถือเป็นผลงานวิจัยที่มีความสำคัญอย่างยิ่งและทันต่อสถานการณ์ปัญหาในสังคมปัจจุบัน

ในยุคที่ปัญหาการบูลลี่ (Bullying) เป็นภัยคุกคามทางด้านจิตใจที่รุนแรงในสถานศึกษา งานวิจัยนี้ได้นำเสนอแนวทางที่เป็นรูปธรรมและมีรากฐานทางปัญญา โดยการนำหลักการและปฏิบัติการตามแนวทางพระพุทธศาสนามาบูรณาการอย่างสร้างสรรค์ เพื่อเป็น “นวัตกรรมเชิงพุทธ” ที่การพัฒนา สติ สมาธิ เป็นเครื่องมือที่ทรงพลังในการเยียวยาจิตใจ ทั้งสำหรับผู้ที่ถูกกระทำและผู้กระทำเอง

คณะผู้วิจัยภายใต้การนำของ พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนต์ (สุทนต์), ดร. ได้ดำเนินงานอย่างพิถีพิถันตามหลักวิชาการ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methodology) ที่ครบถ้วน ทั้งเชิงปริมาณ เชิงคุณภาพ และเชิงปฏิบัติการ อันเป็นการยืนยันความน่าเชื่อถือและความสามารถในการนำไปประยุกต์ใช้จริงในพื้นที่เป้าหมาย (โรงเรียนมัธยมในอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม)

คู่มือฉบับนี้ถือว่าเป็น คัมภีร์ปฏิบัติการ ที่จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อ ครู อาจารย์ นักจิตวิทยา ผู้ปกครอง และ เยาวชน ในการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ พัฒนาทักษะการเผชิญปัญหา และสร้างสรรค์วัฒนธรรมองค์กร และเข้าใจในสังคมโรงเรียนได้

ขออนุโมทนาและชื่นชมในความอุตสาหะวิริยะของคณะผู้วิจัย ที่ได้มอบองค์ความรู้ และเครื่องมืออันทรงคุณค่านี้ไว้เป็นสมบัติทางปัญญาของชาติ และเชื่อมั่นว่าคู่มือเล่มนี้จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดี ก่อให้เกิดสังคมที่อยู่ร่วมกันด้วยความสันติสุขและปราศจากการบูลลี่ได้สืบไป



ดร.วันชัย กิ่งแก้ว

รองผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี ฝ่ายบริหาร

คำนิยาม

เอกสารคู่มือเล่มนี้จัดทำขึ้นด้วยความมุ่งมั่นของคณะผู้วิจัย ที่ได้ประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมฝึกสมาธิและแก้ปัญหาคู่มือเล่มนี้สำหรับเด็กและเยาวชน ถือว่าเป็นนวัตกรรมเชิงพุทธที่สื่อถึงการบูรณาการองค์ความรู้ระหว่างพระพุทธศาสนา จิตวิทยาการศึกษา และการพัฒนาเยาวชนร่วมสมัย

ผลงานวิจัยฉบับนี้ไม่ใช่เรื่องของการศึกษาทางวิชาการ แต่เป็นแนวทางปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้จริงในสถานศึกษา เพื่อเสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรม และสมาธิให้แก่เยาวชนในยุคปัจจุบันที่เผชิญกับปัญหาทางสังคมมากมาย โดยเฉพาะปัญหาคู่มือเล่มนี้ที่สื่อถึงการกลั่นแกล้งกันในโรงเรียน ถือว่าเป็นประเด็นที่ต้องได้รับการดูแลอย่างเข้าใจและเป็นระบบ

ขอชื่นชมคณะผู้วิจัยที่ได้พัฒนาคู่มือนี้ขึ้นมาอย่างมีหลักวิชาการ มีขั้นตอนการวิจัยที่ชัดเจน และนำเสนอผลลัพธ์ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมการศึกษา ตลอดจนเป็นแบบอย่างของการพัฒนานวัตกรรมเชิงพุทธที่สอดคล้องกับยุทธศาสตร์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาในยุคดิจิทัล

ขออำนาจพรให้คู่มือ “นวัตกรรมเชิงพุทธในการสร้างกิจกรรมฝึกสมาธิและแก้ปัญหาคู่มือเล่มนี้สำหรับเด็กและเยาวชน” เล่มนี้ เป็นประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติงานด้านการศึกษา ในโรงเรียนพระสอนศีลธรรม ครู อาจารย์ และผู้สนใจทั่วไป เพื่อร่วมกันพัฒนาเยาวชนไทยให้เติบโตอย่างมีปัญญา คุณธรรม และจิตใจที่งดงาม



รองศาสตราจารย์ ดร.มานิตย์ เฟื่องผล

อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

คำนิยม

เอกสารฉบับนี้เป็นผลงานอันทรงคุณค่า ที่แสดงถึงความมุ่งมั่นของคณะผู้จัดทำในการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมฝึกสมาธิเพื่อแก้ไขปัญหาการบวญเญ่ของเด็กและเยาวชน อันเป็นนวัตกรรมที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาเด็กและเยาวชนให้สมบูรณ์ตามช่วงวัย

ผลงานชิ้นนี้มีได้เป็นเพียงเอกสารทางวิชาการเท่านั้น หากแต่เป็นแนวทางเชิงปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้ได้จริงในการจัดกิจกรรมในสถานศึกษา เพื่อส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม และพัฒนาทักษะชีวิตของผู้เรียนในช่วงวัยเด็กและเยาวชนที่อยู่ในกระบวนการสร้างอุปนิสัยและการเรียนรู้ทางสังคม ผลงานนี้จึงเป็นตัวอย่างของการบูรณาการองค์ความรู้ระหว่างพระพุทธศาสนา จิตวิทยาการศึกษา และการพัฒนาเยาวชน ตามแนวคิด “เรียนดี มีความสุข” ของกระทรวงศึกษาธิการ

ในฐานะอาจารย์ผู้สอนในสายการศึกษาของด้านครุศาสตร์ ข้าพเจ้าเห็นว่านวัตกรรมเชิงพุทธที่คณะผู้จัดทำได้พัฒนาขึ้นนี้ เป็นแนวทางที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพในกระบวนการเรียนรู้ในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีสติ สมาธิ ปัญญา และคุณธรรมจริยธรรม

ขอชื่นชมคณะผู้จัดทำที่ได้สร้างสรรค์ผลงานอันทรงคุณค่านี้ ซึ่งเชื่อมั่นว่าจะเป็นประโยชน์ต่อคณะครู นิสิตนักศึกษา และผู้สนใจทั่วไปในการนำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนไทยให้เติบโตเป็นพลเมืองที่มีจิตใจงดงาม มีวินัยในตนเอง และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาชาติไทยให้มั่นคง มั่นคั่ง และยั่งยืนต่อไป



อาจารย์วีรพงศ์ พิชัยเสนาณรงค์

อาจารย์ประจำหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสังคมศึกษา

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

คำนำ

คู่มือเล่มนี้ ได้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี และด้วยความเคารพอย่างสูง จากคณาจารย์และผู้เกี่ยวข้องหลายๆ ท่านเกี่ยวกับงานวิจัยเล่มนี้ ขอกราบขอบพระคุณ และขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้ โดยคณะผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้เกี่ยวข้องและคณาจารย์ภายในวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่คอยช่วยให้คำปรึกษาและสนับสนุนในการวิจัยตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ณ ที่นี้ด้วย

เอกสารคู่มือเกี่ยวกับ นวัตกรรมเชิงพุทธในการสร้างกิจกรรมฝึกสมาธิและแก้ปัญหาคู่มือเล่มนี้ สำหรับเด็กและเยาวชน เล่มนี้เป็นการรวบรวมข้อมูลจากความรู้จากเอกสาร ตำรา ผลการวิจัย และกิจกรรมที่นำมาใช้เป็นแนวทางเพื่อแสดงเพื่อประมวลองค์ความรู้สร้างกรอบแนวคิดการวิจัยและการเก็บข้อมูล โดยวิธีวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methodology Research) ประกอบด้วย ประกอบด้วย การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) กับประชากรกลุ่มตัวอย่างนักเรียน 400 คน การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จำนวน 15 คน ร่วมกับการประชุมกลุ่มเฉพาะ (Focus Group) จำนวน 9 คน และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) โดยเก็บข้อมูลจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมใน โรงเรียนจำนวน 30 คน จากโรงเรียนมัธยมในอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม โดยระบุถึงรายละเอียดตามขั้นตอนการวิจัยตามลำดับ

คณะผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือนวัตกรรมเชิงพุทธในการสร้างกิจกรรมฝึกสมาธิและแก้ปัญหาคู่มือเล่มนี้ สำหรับเด็กและเยาวชน เล่มนี้จะเป็นประโยชน์เพื่อเป็นแนวทางการสร้างกิจกรรมฝึกสมาธิ และแก้ปัญหาคู่มือเล่มนี้ สำหรับเด็กและเยาวชนมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นต่อไป และสุดท้ายนี้ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษา รวมไปถึงการได้ความคิดใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ศึกษาทุกๆ ท่าน และคณะผู้วิจัยขอขอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณ บิดา มารดา ครูอาจารย์ ในการวางรากฐานทางการศึกษาแก่คณะผู้วิจัยครั้งนี้ด้วย

(พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนต์ (สุทนต์), ดร.)

หัวหน้าโครงการวิจัย

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนิยม	ค
คำนิยม	ง
คำนิยม	จ
คำนำ	ฉ
สารบัญ	ช
บทที่ 1	1
บทนำ	1
ความนำ	1
วัตถุประสงค์ในการวิจัย	5
ขอบเขตของคู่มือกิจกรรม	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
คำจำกัดความที่เกี่ยวข้อง	6
บทที่ 2	7
แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	7
แนวคิดเกี่ยวกับนวัตกรรม	7
แนวคิดเกี่ยวกับพุทธนวัตกรรม	9
แนวคิดเกี่ยวกับหลักธรรมที่นำมาใช้ในพุทธนวัตกรรม	17
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งของ เด็กและเยาวชน	21
ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง	22
ผลกระทบของการบูลลี่ต่อเด็กและเยาวชน	23
บทที่ 3	24
กระบวนการพัฒนานวัตกรรมเชิงพุทธ	24
แนวคิดพื้นฐานของการพัฒนานวัตกรรมเชิงพุทธ	24

ขั้นตอนการพัฒนานวัตกรรมฝึกสมาธิ	24
การออกแบบกิจกรรมฝึกสมาธิสำหรับเด็กและเยาวชน	25
การสร้างเครื่องมือและสื่อประกอบกิจกรรม	25
การทดลองใช้และประเมินผลกิจกรรม	25
บทที่ 4	27
คู่มือกิจกรรมฝึกสมาธิและแก้ปัญหาการบูลลี่	27
การสร้างชุดกิจกรรมเกี่ยวกับนวัตกรรมเชิงพุทธ	27
กิจกรรมที่ 1 ฝึกสมาธิเพื่อการจัดการอารมณ์	33
วัตถุประสงค์	33
แบบประเมินผลหลังการทำกิจกรรม	34
ใบงานที่ 1 การจัดการอารมณ์ด้วยสมาธิ	34
กิจกรรมที่ 2 ฝึกสมาธิเพื่อสร้างความรู้สึกรักมีคุณค่าในตนเอง	35
วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	35
แบบประเมินผลหลังการทำกิจกรรม	36
ใบงานที่ 2 การสร้างคุณค่าในตนเองด้วยสมาธิ	36
กิจกรรมที่ 3 ฝึกสมาธิเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางใจ	38
แบบประเมินผลหลังการทำกิจกรรม	40
ใบงานที่ 3 ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience)	40
กิจกรรมที่ 4 สมาธิสร้างกัลยาณมิตรและการสื่อสารด้วยเมตตา	42
แบบประเมินผลหลังการทำกิจกรรม	44
ใบงานที่ 4 การสร้างคุณค่าในตนเองด้วยสมาธิ	44
บทที่ 5	45
การประเมินผลและข้อเสนอแนะ	45
วิธีการประเมินผลกิจกรรม	45
เครื่องมือและแบบประเมินผล	45
ผลลัพธ์ที่คาดว่าจะเกิดกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม	46
แนวทางพัฒนาต่อยอดในสถานศึกษา	46

บทที่ 6	48
กระบวนการดำเนินการเก็บข้อมูล	48
ผลผลิตที่ได้จากโครงการวิจัย	50
การพัฒนานวัตกรรมเชิงพุทธในการแก้ปัญหาการบูลลี่ สำหรับเด็กและเยาวชน	54
การประเมินพฤติกรรมและการแก้ปัญหาการบูลลี่ สำหรับเด็กและเยาวชน	57
องค์ความรู้ใหม่จากงานวิจัย	59
บทที่ 7	1
บทสรุปและข้อเสนอเชิงนโยบาย	1
บทสรุปเชิงเนื้อหาและผลการดำเนินงาน	1
ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายเพื่อการนำไปใช้	1
แนวทางการขยายผลในระดับชุมชนและสังคม	2
ภาพประมวลผลจากกิจกรรม	3
บรรณานุกรม	25

บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

โครงการ “นวัตกรรมเชิงพุทธในการสร้างกิจกรรมฝึกสมาธิและแก้ปัญหาคือการบูลลี่สำหรับเด็กและเยาวชน” มีเป้าหมายหลักเพื่อพัฒนาแนวทางการส่งเสริมสมาธิในฐานะเครื่องมือเชิงจิตวิทยาและคุณธรรมทางพระพุทธศาสนาในการปรับพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนให้เป็นไปในทางสร้างสรรค์และลดพฤติกรรมการกลั่นแกล้งในสถานศึกษา โดยดำเนินงานผ่านการพัฒนา นวัตกรรมเชิงพุทธ ที่บูรณาการหลักธรรม เช่น ศีล สมาธิ ปัญญา พรหมวิหาร 4 และอิทธิบาท 4 เข้ากับกิจกรรมการเรียนรู้ที่สนุก มีส่วนร่วม และฝึกปฏิบัติได้จริง

ผลการดำเนินโครงการพบว่า เด็กและเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งในด้าน สมาธิ ความสงบ ความรู้เท่าทันอารมณ์ ความเห็นอกเห็นใจ และพฤติกรรมการสื่อสารที่ไม่ทำร้ายผู้อื่น ครูผู้สอนรายงานว่า บรรยากาศในห้องเรียนดีขึ้น เหตุการณ์บูลลี่ลดลง และนักเรียนสามารถพูดคุยแก้ปัญหากันอย่างสันติผ่านการฝึกสมาธิและสื่อสารด้วยเมตตา

โครงการนี้ยังแสดงให้เห็นว่า การพัฒนาเด็กและเยาวชนตามแนวทางพระพุทธศาสนาไม่เพียงช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยง แต่ยังเสริมสร้างพลังใจและคุณธรรมภายในให้เกิดขึ้นอย่างยั่งยืน ทั้งนี้กิจกรรมฝึกสมาธิ 4 รูปแบบ ได้แก่ การฝึกสมาธิเพื่อการจัดการอารมณ์ การฝึกสมาธิเพื่อสร้างความรู้สึกรักมีคุณค่าในตนเอง การฝึกสมาธิเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางใจ การฝึกสมาธิสร้างกัลยาณมิตรและการสื่อสารด้วยเมตตา เป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้เด็กเรียนรู้การอยู่ร่วมกันอย่างเข้าใจและลดความรุนแรงในโรงเรียนได้อย่างเป็นรูปธรรม

ในเชิงนโยบาย ควรมีการ บูรณาการแนวทางฝึกสมาธิและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในหลักสูตรระดับพื้นฐาน และ ส่งเสริมให้สถานศึกษาเป็นพื้นที่ปลอดบูลลี่ ด้วยการสร้างระบบดูแลจิตใจเชิงพุทธควบคู่กับการพัฒนาทักษะชีวิต นอกจากนี้ ควรส่งเสริมให้เกิดความร่วมมือระหว่าง โรงเรียน-ครอบครัว-ชุมชน-วัด เพื่อสร้างเครือข่ายกัลยาณมิตรแห่งการเรียนรู้ ที่ช่วยกันปลูกฝังคุณธรรมและสติให้กับเยาวชนอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอสำคัญสำหรับผู้บริหารสถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ สนับสนุนการจัดตั้งศูนย์เรียนรู้สมาธิในโรงเรียนและชุมชน พัฒนาโครงการฝึกอบรมครูผู้สอนด้านจิตวิทยาพุทธและการสื่อสารเชิงบวก นำแนวทางการฝึกสมาธิไปบูรณาการในกิจกรรมแนะแนวและพัฒนาผู้เรียน สร้างระบบติดตามผลระยะยาวเพื่อตรวจวัดการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมและสุขภาพจิตของนักเรียน

บทที่ 1

บทนำ

ความนำ

ปัจจุบันสังคมไทยอยู่ในท่ามกลางโลกยุคโลกาภิวัตน์ ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว มีความเจริญทางด้านวัตถุมากกว่าความเจริญด้านจิตใจ ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ เกิดขึ้นในสังคมมากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถานการณ์ปัญหาเยาวชน ที่เป็นช่วงวัยปรับเปลี่ยนชีวิต มีความเปลี่ยนแปลงทางสภาพร่างกาย จิตใจ และสังคม ในการเตรียมพร้อมเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต หากเยาวชนเหล่านี้ขาดการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมที่ดี ย่อมส่งผลต่อพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่อสังคมได้ และพบว่า เยาวชนยังไม่ได้ให้ความสำคัญกับการบำเพ็ญประโยชน์ และการได้รับบทบาทหน้าที่ที่มีคุณค่า เป็นประโยชน์ต่อชุมชน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สะท้อนเรื่องจิตอาสา สร้างประโยชน์เพื่อสังคม แม้ว่าจะมีหน่วยงานต่างๆ ให้ความสนใจในการสร้างกิจกรรมที่ให้เยาวชนมีทางเลือกเพิ่มขึ้น แต่ก็ไม่สามารถหยุดยั้งปัญหาความเสี่ยงต่างๆ ที่กำลังทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นได้ อาจเป็นเพราะกิจกรรมที่มีปริมาณไม่มากพอกับจำนวนเยาวชน และชุมชนขาดการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมนั้นๆ (สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว, 2567, ออนไลน์)

โดยทั่วไป “การกลั่นแกล้ง” หรือ “การบูลลี่” เป็นคำที่ได้ยินกันมาสักระยะเวลาหนึ่งแล้ว ไม่ใช่คำใหม่ และด้วยสภาพสังคมทำให้ผู้คนได้รับการตระหนักรู้เรื่องนี้มากขึ้น อย่างเช่น เมื่อก่อนผู้ใหญ่ชอบเรียกชื่อเด็กด้วยคำว่า “อ้วน” และให้เหตุผลว่าเรียกกันเล่นๆ อย่าไปจริงจัง แต่สมัยนี้ไม่สามารถทำแบบนั้นได้แล้ว เพราะมีเด็กมากมายที่ได้รับบาดเจ็บทางจิตใจที่เจ็บปวดจากคำพูดเหล่านี้ แต่การตื่นรู้ที่เพิ่มมากขึ้นของสังคมกลับไม่ได้ทำให้การบูลลี่ลดลง อีกทั้งการมาถึงของสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) ที่พาให้เห็นถึงการเปรียบเทียบกันระหว่างบุคคลที่มากขึ้น ส่งผลให้ภาพข่าวการกลั่นแกล้งกันของเด็กมีมากขึ้น โดยเหตุผลที่ทำให้เกิดการกลั่นแกล้งประกอบด้วย

- 1) พฤติกรรมก้าวร้าว เด็กที่มีพฤติกรรมนี้มักสร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น มีความใจร้อน ขี้โมโห ไม่มีการยับยั้งชั่งใจ เห็นเรื่องความรุนแรงเป็นเรื่องปกติ ก่อปัญหาอาชญากรรมได้
- 2) เพิ่มความมั่นใจให้ตัวเอง พยายามหาข้อเสียของคนๆ นั้น เพื่อให้ตัวเองรู้สึกเหนือกว่าคนอื่น กลบความรู้สึกในใจที่รู้สึกว่าคุณค่าตัวเองด้อยกว่าเขา
- 3) รักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน จึงต้องกลั่นแกล้งคนอื่นด้วย เพราะไม่อย่างนั้นอาจจะเข้ากับสังคมส่วนใหญ่หรือกลุ่มเพื่อนไม่ได้ หรือบางครั้งอาจโดนกีดกันและถูกกลั่นแกล้งเสียเอง
- 4) อำนาจ เด็กที่มักกลั่นแกล้งคนอื่นๆ มักทำไปเพราะได้รับผลประโยชน์บางอย่าง ที่จะเป็นตัวเสริมแรงให้เกิดการกลั่นแกล้งอย่างต่อเนื่อง ถึงแม้ว่าจะโดนเกลียดจากเพื่อนร่วมชั้นบางคน

ที่ไม่ชอบการบูลลี่ แต่เด็กพวกนี้ก็มักถูกมองว่าเป็นที่นิยมในหมู่เพื่อนฝูง และจะได้รับสถานะทางสังคมที่เพิ่มขึ้นจากการกลั่นแกล้งคนอื่น

5) มีปัญหาครอบครัว ครอบครัวใช้เวลาไม่เพียงพอในการเลี้ยงดูสั่งสอนสิ่งที่ถูกต้อง หรือบางคนมาจากครอบครัวที่ใช้ความรุนแรง ส่งผลให้พวกเขาแสดงออกเป็นพฤติกรรมเชิงลบ

6) ความไม่รู้ บางคนอาจกลั่นแกล้งผู้อื่นโดยไม่รู้ตัว คำพูดหรือพฤติกรรมนั้นสามารถสร้างบาดแผลและความเสียใจให้แก่คนอื่น เพราะไม่เคยได้รับการปลูกฝังที่ถูกต้องในเรื่องของการใช้คำพูดและการเข้าใจผู้อื่น

7) เคยถูกกลั่นแกล้งหรือถูกรังแกมาก่อน “เพราะเราเคยถูกกลั่นแกล้งมาก่อน เราจึงต้องกลั่นแกล้งคนอื่นต่อ” แนวคิดนี้เป็นเสมือนกลไกในการป้องกันตัวเอง และเป็นการส่งต่อความรุนแรงอย่างไม่ถูกควร (ปรางทิพย์ บุญไชยอภิสิทธิ์, 2567, ออนไลน์)

เกิดจากหลายๆ ปัจจัยรวมกัน เช่น ในมุมมองของครอบครัว การเลี้ยงดูที่อาจจะไม่ได้ให้ความสำคัญกับทักษะในการแก้ไขปัญหาตั้งแต่เล็กๆ หรือทักษะในเชิงของการเข้าสังคม หรือพูดง่ายๆ ว่าอาจจะเลี้ยงแบบตามใจ หรือประคบประหม่อมเด็กมากเกินไป รวมไปถึงจนกระทั่งถึงปัญหาภายในครอบครัวที่มีการใช้ความรุนแรง จนกระทั่งกลายเป็นต้นแบบให้กับเด็ก ทำให้เด็กนำความรุนแรงเข้ามาภายในโรงเรียน “โรงเรียนจึงกลายเป็นสถานที่การพบกันระหว่างเด็กที่ตกเป็นเหยื่อ และเด็กที่เป็นผู้ล่า” จึงเกิดแรงจูงใจที่นำไปสู่การ Bully ในสถานศึกษา

ในกลุ่มเด็กโตนั้น มีทั้งกรณีที่ถูกกระทำเป็นผู้ป่วยจิตเวช เช่น สมาธิสั้น, เป็นโรคทางอารมณ์รุนแรง, มีพฤติกรรมไม่สามารถควบคุมหรือยับยั้งอารมณ์ตัวเองได้, มีปัญหาบุคลิกภาพ เช่น ต้องการเป็นหัวโจก เพื่อให้เพื่อนๆ เคารพตัวเอง นอกจากนี้จากการศึกษายังพบว่า มีกลุ่มเด็กโตส่วนหนึ่งเกิดแรงจูงใจในการกลั่นแกล้งเพื่อน เพราะปัญหาความรุนแรงในครอบครัว เช่น ตัวเองถูกกระทำที่บ้าน จึงอยากมาระบายออกกับเพื่อนที่โรงเรียน

ในทางตรงกันข้าม สำหรับกลุ่มเด็กเล็กนั้น มักเกิดจากความไม่รู้ว่สิ่งที่ได้กระทำลงไปนั้นเป็นการรังแกเพื่อน เพราะคิดว่าเป็นเพียงการหยอกล้อเล่นกับเพื่อนเพื่อความสนุกคึกคักจะมากกว่าอย่างไก็ดี สำหรับประเด็นนี้ ผู้ปกครองหรือครูอาจารย์ “ไม่ควรปล่อยผ่านอย่างเด็ดขาด” และควรรับทำความเข้าใจกับเด็กว่า “พฤติกรรมเช่นนี้เป็นสิ่งไม่ดีและกำลังทำร้ายความรู้สึกของเพื่อน” เพราะมีเช่นนั้น เด็กจะเกิดการเรียนรู้ว่า “ทั้งหมดนั้นเป็นสิ่งที่สามารถทำได้”

โดยการรังแกมีทั้งแบบทางร่างกายและทางวาจา การรังแกทางร่างกาย เช่น การชกต่อย ตบตี เตะถีบ ผลัก ถ่มน้ำลาย ขโมยของ ทำลายทรัพย์สิน หรือแม้กระทั่งเด็กผู้ชายแกล้งเด็กผู้หญิงด้วยการเปิดกระโปรง ส่วนการกลั่นแกล้งทางวาจา เช่น การตั้งฉายา เรียกชื่อบุพการี พูดถึงในทางเสียหาย หรือทำให้อับอาย พูดล้อเลียนจุดอ่อนหรือปมด้อย เช่น รูปลักษณ์ สีผิว เพศ เพศสภาพ พูดเสียดสีทำให้ขายหน้า พูดตำหนายาบคาย หรือพูดข่มขู่คุกคาม เป็นต้น

รูปแบบการรังแกที่พบมากที่สุดโรงเรียนของไทย คือ การรังแกทางวาจา เช่น พุดล้อเลียน ล้อชื่อ รองลงมาคือ การรังแกทางสังคมหรือความสัมพันธ์ เช่น ไม่คบ ตัดออกไปจากกลุ่ม หรือแม้กระทั่งการ Cyberbullying โดยพบว่าผู้ชายจะมีพฤติกรรมรังแกผู้อื่นมากกว่าผู้หญิง แต่ผู้หญิงมักจะใช้วิธีรังแกแบบไม่เปิดเผยมากกว่า ส่วนช่วงวัยที่พบการกลั่นแกล้งมากที่สุดคือช่วงที่เด็กเปลี่ยนผ่านจากชั้นประถมศึกษาไปสู่ระดับมัธยมศึกษา แต่อย่างไรก็ดี พฤติกรรมการกลั่นแกล้งมักมีแนวโน้มที่จะลดลงในช่วงมัธยมศึกษาตอนปลาย

จำนวนของผู้ที่เคยมีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งในโรงเรียนนั้น อยู่ในสัดส่วนประมาณร้อยละ 20–30 ซึ่งถือว่าเป็นตัวเลขที่ค่อนข้างสูง (ไทยรัฐออนไลน์, 2567, ออนไลน์) กรณีนี้สอดคล้องกับประเด็น “ความเครียดของเด็กนักเรียน” ซึ่งอาจเกิดจากอาจารย์ เพื่อน ผู้ปกครอง ญาติ ผลการเรียน และค่าใช้จ่าย โดยความเครียดจะเพิ่มขึ้นในช่วงใกล้สอบและก่อนการประกาศผลการสอบ แม้จะทราบผลการสอบแล้ว แต่หากได้เกรดต่ำกว่าที่คาดหวังไว้ ก็จะเกิดอาการเครียดได้ ความเครียดที่เกิดขึ้นจะส่งผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ ผลการเรียน และความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง นักศึกษาบางคนต้องลาออกจากการเรียนกลางคัน ไม่สามารถเรียนต่อจนสำเร็จการศึกษาได้ ทำให้เสียเวลา ค่าใช้จ่าย และเสียอนาคต นักศึกษาที่มีความเครียดในระดับสูงบางคนอาจคิดสั้นถึงขั้นฆ่าตัวตาย ความเครียดจึงเปรียบเสมือนพิษฆาตที่มาอย่างเงียบๆ บั่นทอนทั้งทางร่างกาย จิตใจ และก่อให้เกิดความสูญเสียอื่นๆ ตามมาอีกมากมาย

นักศึกษาที่มีความเครียดจะพยายามจัดการกับความเครียดเพื่อผ่อนคลายให้ทุเลาลง หรือพยายามขจัดความเครียดให้หมดสิ้นไป เพื่อให้ตนเองกลับเข้าสู่ภาวะปกติ การจัดการกับความเครียดมีหลายวิธี บางวิธีเหมาะสม แต่บางวิธีอาจทำให้ความเครียดทุเลาลงเพียงชั่วคราว แต่ส่งผลเสียในระยะยาว การเลือกใช้วิธีที่ไม่เหมาะสมจึงเป็นโทษมากกว่าเป็นประโยชน์ สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย เป็นสำนักที่มีการเรียนการสอนเกี่ยวข้องกับสุขภาพของคนในชุมชน นักศึกษาที่เรียนในสำนักวิชานี้ต้องใช้ความรู้ ความสามารถ และความพยายามอย่างมากเพื่อให้สำเร็จการศึกษา ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียด (กรมสุขภาพจิต, 2543, หน้า 10)

ดังนั้นจากประเด็นปัญหาดังกล่าว เป็นภาพสะท้อนให้เห็นถึงปัญหาการบูลลี่ในเด็กและเยาวชน จึงมีแนวทางในการฝึกสมาธิเป็นวิธีการหนึ่งที่จะพัฒนาจิตใจให้สงบแน่วแน่ เพื่อให้รู้จักตนเอง ทั้งในด้านที่ดีและไม่ดี บนพื้นฐานของสัมมาทิฐิ คือการเห็นชอบตามความเป็นจริง ซึ่งสมาธิในทางพระพุทธศาสนานั้นเกิดขึ้นเมื่อจิตมีความบริสุทธิ์ เป็นกุศล ไม่เจือด้วยกิเลสต่างๆ คือ ราคะ โทสะ โมหะ ไม่เศร้าหมอง และมีความตั้งมั่น จึงเป็นสภาพจิตที่เหมาะสมกับการนำไปใช้งาน (ม.มู. (ไทย). 12/41/52.)

สมาธิเป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ที่สำคัญสำหรับเด็ก เพราะเมื่อเด็กมีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างแน่วแน่ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง จะเป็นกระบวนการเริ่มต้นที่ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้

และเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้ง่ายขึ้น การฝึกเด็กให้สนใจสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเวลานานๆ คงไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะธรรมชาติของเด็กมักสนใจสิ่งรอบตัวอยู่เสมอ แนวทางการจัดกิจกรรมที่ช่วยฝึกสมาธิเด็กควรเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ช่วยส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ และกระตุ้นให้เด็กเกิดความสนใจในกิจกรรม ซึ่งเป็นกระบวนการช่วยฝึกสมาธิให้กับเด็ก อีกทั้งยังสามารถส่งเสริมการประสานสัมพันธ์ระหว่างมือและตาให้ดีขึ้น ทั้งนี้ การฝึกสมาธิให้กับเด็กไม่สามารถทำได้ในระยะเวลาสั้นๆ ผู้ปกครองต้องหมั่นฝึกฝนและพัฒนาเด็กอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เด็กมีสมาธิที่ดี ช่วยส่งเสริมต่อการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพของเด็ก (ฐิตียา สุนศรี, 2567, ออนไลน์)

ดังนั้น การฝึกสมาธิจึงเป็นกระบวนการหนึ่งในการฝึกจิตให้อยู่กับความสงบ ไม่ซัดส่าย ไม่หวั่นไหว ไม่ฟุ้งซ่าน จดจ่ออยู่เพียงอารมณ์เดียว ซึ่งเป็นกุศโลบายให้สามารถหยุดความคิดที่ไม่ดี ที่จะบั่นทอนกำลังของจิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวได้ โดยเฉพาะผู้ฝึกสมาธิต้องการมีจิตที่พร้อมใช้งาน ซึ่งสิ่งสำคัญคือ “ปัญญา” ที่จะรู้และเข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย (พระพรหมคุณาภรณ์, 2557, หน้า 26)

การทำสมาธิมีส่วนช่วยให้ภาวะทางอารมณ์ดีขึ้น เช่น ช่วยให้มีทัศนคติใหม่ๆ ที่ดีขึ้นเมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด เพิ่มความสามารถในการรับมือกับความเครียด ช่วยให้เกิดการรู้จักตนเอง มุ่งความสนใจให้อยู่กับปัจจุบัน ลดอารมณ์หรือความคิดในแง่ลบ เพิ่มจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์ เพิ่มความอดทนอดกลั้น และเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้และการทำงาน การทำสมาธิอาจทำให้อาการทางร่างกายและจิตใจแย่ลงได้ในบางราย ดังนั้นผู้ป่วยจึงควรปรึกษาแพทย์ผู้รักษาดังข้อดีและข้อเสียของการทำสมาธิอย่างรอบคอบ นอกจากนี้ควรตระหนักว่าการทำสมาธิไม่ใช่วิธีการรักษาแทนการแพทย์ แต่เป็นวิธีเสริมในการบำบัดรักษาเท่านั้น การทำสมาธิทั่วไปไม่ก่อให้เกิดผลเสียและสามารถฝึกได้ไม่ยาก ยกเว้นผู้ที่ไม่สะดวกในการนั่งนานหรือมีปัญหาระบบทางเดินหายใจ ซึ่งอาจทำให้การฝึกยากขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ เช่น โรคสมาธิสั้น หรือโรคจิตเภท อาจไม่สามารถฝึกสมาธิได้อย่างมีประสิทธิภาพ (การมีสุขภาพดี, 2567, ออนไลน์)

ดังนั้น การทำสมาธิจึงเหมาะสมสำหรับเด็กนักเรียนที่ต้องการฝึกจิตใจ อีกทั้งยังเป็นแนวทางในการลดปัญหาการกลั่นแกล้งให้น้อยลง ด้วยเหตุนี้ คณะผู้วิจัยจึงเล็งเห็นว่าปัญหาการบูลลี่ในโรงเรียนเป็นเรื่องสำคัญ จึงได้ดำเนินการวิจัยเกี่ยวกับ “นวัตกรรมเชิงพุทธในการสร้างกิจกรรมฝึกสมาธิและแก้ปัญหาการบูลลี่สำหรับเด็กและเยาวชน” โดยผู้วิจัยเน้นการจัดกิจกรรม 4 ประเภท ได้แก่

กิจกรรมที่ 1 รูปแบบและวิธีการฝึกสมาธิในการจัดการอารมณ์

กิจกรรมที่ 2 รูปแบบและวิธีการฝึกสมาธิในการสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

กิจกรรมที่ 3 รูปแบบและวิธีการฝึกสมาธิในการสร้างความเข้มแข็งทางใจ

กิจกรรมที่ 4 รูปแบบและวิธีการสร้างกัลยาณมิตรโดยใช้สมาธิในการสื่อสาร

เพื่อนำไปสู่การพัฒนารูปแบบนวัตกรรมเชิงพุทธในการสร้างกิจกรรมฝึกสมาธิ และเป็นแนวทางลดปัญหาการบูลลี่ในหมู่เด็กนักเรียนให้เหลือน้อยลง เพื่อป้องกันไม่ให้อาการนี้ขยายตัวและส่งผลกระทบต่อสังคมในอนาคต

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาของการแก้ปัญหาการบูลลี่ สำหรับเด็กและเยาวชน
- 2) เพื่อพัฒนานวัตกรรมเชิงพุทธในการแก้ปัญหาการบูลลี่ สำหรับเด็กและเยาวชน
- 3) เพื่อประเมินพฤติกรรมการแก้ปัญหาการบูลลี่ สำหรับเด็กและเยาวชน

ขอบเขตของคู่มือกิจกรรม

คู่มือเล่มนี้กำหนดขอบเขตในการศึกษาและจัดทำดังนี้

ขอบเขตด้านเนื้อหา ครอบคลุมแนวคิดหลักทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตใจ โดยใช้หลักสมาธิ พรหมวิหาร 4 อิทธิบาท 4 และฆราวาสธรรม 4 นำมาบูรณาการเป็นแนวทางในการสร้างกิจกรรมฝึกสมาธิ เพื่อพัฒนาจิตใจเด็กและเยาวชนให้เกิดความสงบ เยือกเย็น และมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ของตน

ขอบเขตด้านกลุ่มเป้าหมาย ไปที่กลุ่ม เด็กและเยาวชนในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ที่กำลังอยู่ในช่วงวัยแห่งการเรียนรู้ การปรับตัว และการสร้างอัตลักษณ์ตนเอง รวมทั้งสามารถนำไปใช้ได้กับผู้ปกครองและครูผู้สอนที่ทำหน้าที่เป็นผู้ดูแลหรือผู้ฝึกกิจกรรม

ขอบเขตด้านการดำเนินกิจกรรม โดยการจัดกิจกรรมฝึกสมาธิ 4 รูปแบบ ได้แก่

- 1) การฝึกสมาธิเพื่อจัดการอารมณ์
- 2) การฝึกสมาธิเพื่อสร้างความรู้สึกรักมีคุณค่าในตนเอง
- 3) การฝึกสมาธิเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางใจ
- 4) การฝึกสมาธิเพื่อสร้างกาลยาณมิตรและการสื่อสารเชิงบวก

กิจกรรมทั้งหมดถูกออกแบบให้เหมาะสมกับช่วงวัย และสามารถปรับใช้ในบริบทโรงเรียนหรือศูนย์พัฒนาเยาวชนได้

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

การจัดทำคู่มือกิจกรรมนี้คาดว่าจะก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งในเชิงวิชาการและเชิงปฏิบัติ ดังนี้

ประโยชน์ต่อเด็กและเยาวชน เด็กสามารถเรียนรู้การฝึกสมาธิเพื่อควบคุมอารมณ์ เข้าใจตนเอง และมีพฤติกรรมที่ลดความรุนแรงหรือการบูลลี่ในโรงเรียน

ประโยชน์ต่อครูและผู้ปกครอง ได้รับแนวทางในการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา และกิจกรรมฝึกสมาธิในการดูแลเด็กอย่างเป็นระบบ สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครู-ศิษย์ และ ครอบครัว-บุตรหลาน

ประโยชน์ต่อสถานศึกษา โรงเรียนสามารถนำคู่มือนี้ไปเป็นเครื่องมือในการออกแบบ กิจกรรมเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรม และลดปัญหาความรุนแรงในสถานศึกษา

ประโยชน์ทางวิชาการและการวิจัย คู่มือเป็นต้นแบบของนวัตกรรมเชิงพุทธที่สามารถ นำไปต่อยอดเป็นงานวิจัยเชิงปฏิบัติการ หรือพัฒนาหลักสูตรการเรียนรู้ด้านพุทธบูรณาการสำหรับเด็ก และเยาวชนในอนาคต

คำจำกัดความที่เกี่ยวข้อง

เพื่อให้การทำความเข้าใจเนื้อหาในคู่มือเป็นไปในทิศทางเดียวกัน จึงให้คำจำกัดความของ คำสำคัญดังนี้

นวัตกรรมเชิงพุทธ หมายถึง การประยุกต์หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา โดยนำ ศิล สมาธิ ปัญญา เข้ากับแนวทางการจัดกิจกรรมหรือกระบวนการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม และทักษะชีวิตของเด็กและเยาวชน

สมาธิ หมายถึง สภาวะที่จิตตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน มีความสงบและแน่วแน่อยู่กับอารมณ์เดียว เป็นพื้นฐานของการรู้เท่าทันอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง

การบูลลี่ (Bullying) หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อร่างกาย จิตใจ หรือชื่อเสียงของผู้อื่น ทั้งโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ เช่น การพูดล้อเลียน การทำให้อับอาย การทำร้ายร่างกาย หรือการกีดกันทางสังคม

เด็กและเยาวชน หมายถึง บุคคลที่มีอายุระหว่าง 7-18 ปี ซึ่งอยู่ในช่วงวัยเรียน และอยู่ในกระบวนการพัฒนาทั้งทางกาย อารมณ์ และสังคม

กิจกรรมฝึกสมาธิ หมายถึง กิจกรรมที่ออกแบบขึ้นโดยมีจุดประสงค์เพื่อฝึกให้ผู้เข้าร่วม รู้จักกำหนดจิตให้อยู่กับปัจจุบัน เกิดสติ สมาธิ และสามารถนำไปใช้ในการควบคุมอารมณ์และ พฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

บทที่ 2

แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับนวัตกรรม

นวัตกรรม เป็นวงการศึกษา นำคำนี้มาใช้ในความหมายว่า “การทำขึ้นใหม่” หรือ “สิ่งที่ทำขึ้นใหม่” ได้แก่ แนวคิดหรือรูปแบบ วิธีการ กระบวนการ สื่อและเทคนิคต่าง ที่ได้รับการคิดค้นและจัดทำขึ้นใหม่ เพื่อช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ คำว่า “นวัตกรรม” “นวกรรม” หรือ “Innovation” โดยนวัตกรรมนั้น เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดผลในเชิงบวกเมื่อปฏิบัติ สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม เกิดประสิทธิภาพสูงกว่าเดิม สามารถช่วยลดภาระด้านแรงงาน และเวลาได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นนวัตกรรมนั้นจะปรากฏออกมาในรูป ความคิด การกระทำ หรือวัตถุ ก็ตาม ส่วน “นวัตกรรมการศึกษา” คือ รูปแบบ แนวคิด กระบวนการ หรือสื่อใด ที่สามารถแก้ปัญหาหรือพัฒนา ความสามารถได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ทศนา แคมมณี, 2554, 481) นวัตกรรม จึงเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างความเข้มแข็งในตลาด และเพิ่มประสิทธิภาพขององค์กรในยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การพัฒนาและนำเสนอสิ่งใหม่ ๆ ช่วยให้องค์กรเป็นผู้นำตลาดและสร้างความเชื่อมั่นในลูกค้า นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มคุณค่าและผลกำไรขององค์กรโดยการสร้างผลิตภัณฑ์และบริการที่ดีกว่าและมีความสอดคล้องกับความต้องการของลูกค้า นวัตกรรมเป็นการดำเนินงานในองค์กรที่สำคัญ เพราะจะมีส่วนในการพัฒนาองค์กรและสังคม ตัวอย่างความสำคัญ ได้แก่

1) การเติบโตและอัตรการเจริญเติบโต การนวัตกรรมช่วยให้องค์กรเติบโตและอัตรการเจริญเติบโตได้ โดยสร้างผลิตภัณฑ์หรือบริการใหม่ที่มีคุณค่าสูงขึ้น ทำให้สามารถขยายตลาด ดึงดูดลูกค้าใหม่ หรือพัฒนากระบวนการภายในเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ

2) การแก้ไขปัญหา การนวัตกรรมช่วยแก้ไขปัญหาที่มีอยู่ในองค์กรหรือสังคม โดยการพัฒนาวิธีการใหม่หรือผลิตภัณฑ์ที่มีประสิทธิภาพสูงขึ้น ทำให้สามารถแก้ไขปัญหาที่ซับซ้อนหรือยากลำบากได้มากขึ้น

3) การเพิ่มความมั่นคง การนวัตกรรมช่วยในการเพิ่มความมั่นคงให้กับองค์กรหรือสังคม โดยการพัฒนาเทคโนโลยีหรือกระบวนการที่สามารถต้านทานความเสี่ยงหรืออุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นได้

4) การสร้างคุณค่าสังคม การนวัตกรรมสร้างคุณค่าใหม่ที่ส่งผลดีต่อสังคม ไม่เพียงแต่ในเชิงเศรษฐกิจ แต่ยังรวมถึงด้านสิ่งแวดล้อม สังคม และความยั่งยืน

5) สร้างมูลค่าเพิ่ม การนวัตกรรมช่วยสร้างผลิตภัณฑ์และบริการใหม่ที่มีคุณค่าสูงขึ้น ซึ่งส่งผลให้เกิดมูลค่าเพิ่มและช่วยเพิ่มกำไรให้กับองค์กร นอกจากนี้ยังสามารถสร้างงานที่มีคุณค่าและเสริมสร้างเศรษฐกิจในระดับท้องถิ่นหรือประเทศได้

6) สร้างยอดขายที่ดี การนวัตกรรมสร้างผลิตภัณฑ์หรือบริการใหม่ที่มีคุณค่าสูงช่วยเพิ่มความได้เปรียบในตลาดและสร้างความแตกต่างจากคู่แข่ง ทำให้องค์กรมีความสามารถในการแข่งขันและเป็นที่ต้องการของลูกค้า

7) การเปลี่ยนแปลงสังคม การนวัตกรรมช่วยสร้างความเปลี่ยนแปลงในสังคม ในด้านการใช้เทคโนโลยีใหม่ เช่น การสร้างนวัตกรรมด้านสุขภาพ การพัฒนาพลังงานทดแทน หรือการสร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม เช่น การพัฒนานวัตกรรมด้านการศึกษาเพื่อสร้างสังคมการเรียนรู้ที่ดีขึ้น

8) การแก้ไขปัญหา การนวัตกรรมเป็นการตอบสนองต่อปัญหาที่เกิดขึ้น โดยพัฒนาแนวทางแก้ไขที่ดีกว่าและมีประสิทธิภาพมากขึ้น นั้นจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการดำเนินงาน ลดต้นทุนหรือเพิ่มคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม (เกียรติพงษ์ อุดมธนะธีระ, 2567, ออนไลน์) โดยนวัตกรรมมีความสำคัญตามแผนภาพดังนี้



ภาพที่ 1 แสดงความสำคัญของนวัตกรรม

(<https://www.iok2u.com/article/innovation/innovation-001-what>)

แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับนวัตกรรม สามารถอธิบายเป็นหลักการในการคิดเชิงนวัตกรรม (innovative thinking) หรือการคิดริเริ่ม เป็นการคิดที่แตกต่างไปจากความคิดเดิม เปิดมุมมอง แนวคิดใหม่ที่จะช่วยให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีขึ้น ช่วยแก้ปัญหา หรือนำไปสู่การสร้างสรรค์นวัตกรรมต่างๆ ซึ่งในกระบวนการคิดนี้จะมีการออกแบบ (design) ผสมผสานอยู่ในกระบวนการคิดซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนต่าง ๆ ที่เชื่อมโยงกันซึ่งทำให้ได้ผลลัพธ์จากการคิดเป็นนวัตกรรมที่อยู่ในความคิด และพร้อมที่จะลงมือปฏิบัติให้เกิดนวัตกรรมขึ้นจริง เป็นกระบวนการสร้างสรรค์นวัตกรรมประกอบด้วยขั้นตอนที่เชื่อมโยงกันเป็นวงจร 5 ขั้นตอน ซึ่งเป็นรากฐานของรูปแบบการพัฒนานวัตกรรมหลักสูตร ได้แก่

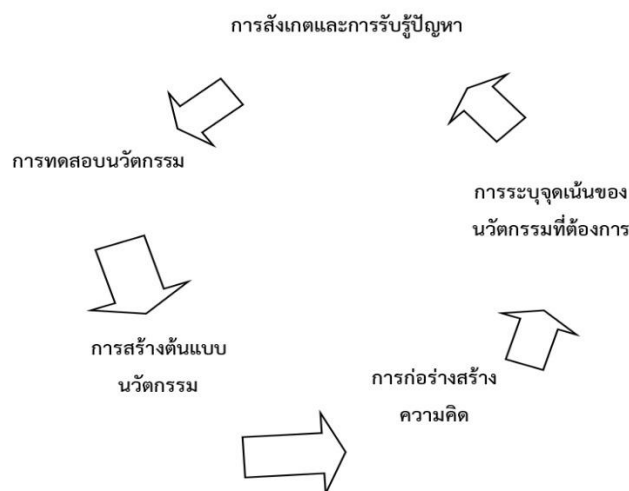
ขั้นที่ 1 การสังเกตและรับรู้ปัญหา

ขั้นที่ 2 การระบุจุดเน้นของนวัตกรรมที่ต้องการ

ขั้นที่ 3 การก่อร่างแนวความคิด

ขั้นที่ 4 การสร้างต้นแบบนวัตกรรม

ขั้นที่ 5 การทดสอบนวัตกรรมและสรุปผล ตามแผนภาพดังนี้



ภาพที่ 2 วงจรการสร้างสรรค่นวัตกรรมบนฐานการคิดเชิงนวัตกรรม

(David Horth and Dan Buchner, 2014, 23.)

แนวคิดเกี่ยวกับพุทธนวัตกรรม

พุทธนวัตกรรมตามแนวคิดของผู้วิจัยนั้น เป็นนวัตกรรม การคิดและการกระทำเรื่องใหม่ หรือเรื่องเก่ามาพัฒนาใหม่ให้ทุกคนยอมรับไปปฏิบัติตามได้ผลดีผู้เขียนคิดว่าเป็นนวัตกรรม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ กิรติ ยศยิ่งยง ได้ให้ความหมายว่า นวัตกรรม เป็นกระบวนการสร้างสรรค์ คิดค้น พัฒนา สามารถนำไปปฏิบัติจริง และมีการเผยแพร่ออกสู่ชุมชน ในลักษณะเป็นของใหม่ที่ไม่เคยมีมาก่อน หรือของเก่าที่มีอยู่แต่เดิมแต่ได้รับการปรับปรุงเสริมแต่งพัฒนาขึ้นใหม่ให้มีมูลค่าทางเศรษฐกิจ (กิรติ ยศยิ่งยง, 2552, 12) ในส่วนของพุทธนวัตกรรมนั้น ประกอบด้วย รูปแบบการเรียนรู้ใหม่ พิธีกรรมใหม่ จิตอาสาเชิงพุทธ และกระบวนการใหม่โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) รูปแบบการเรียนรู้ใหม่ การศึกษาไม่ได้หมายความว่าจบการเรียนรู้ และบัณฑิตที่ดีต้องมีต้องมีปริญญาสองใบ คนที่ดีต้องมีหัวใจเป็นมนุษย์ โดยได้ให้ความเห็นของการเรียนรู้ว่าเป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้ตลอดชีวิต เพราะทฤษฎีเรียนรู้ทุกวันนี้นั้นก็เปลี่ยนแล้ว เพราะฉะนั้นเราต้องเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา และคนที่ที่ดีต้องมีหัวใจแห่งความเป็นมนุษย์ ซึ่งทุกวันนี้เราอยู่ในสังคมของการแข่งขัน ดังนั้นจึงทำให้เราลืมไปว่าความเป็นมนุษย์ไป กล่าวคือ น้ำใจหายไปในโลกแห่งการแข่งขัน โดยพระมหาจุฬาลงกรณ วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี) ได้ยกตัวอย่างเกี่ยวกับเหตุการณ์ของท่านว่า “ในเหตุการณ์นั้นมีโยมท่านหนึ่งจะคลอดลูกเป็นชาวดอยซึ่งไม่มีเงินติดสักบาท และพยาบาลเห็นว่าไม่มีเงินเลยไม่คลอดลูกให้ แล้วอาตมาก็ถามว่าโยมคนที่เป็นดอยไปไหนแล้ว พยาบาลตอบว่า อ้อให้กลับไปแล้วเพราะไม่มีเงินจ่ายค่ารักษา ซึ่งในเหตุการณ์นี้อาตมาสะเทือนใจมาก” จะตรงจะส่อว่าคนเราเมื่ออยู่ในการแข่งขันแล้ว แต่

อย่าลืมความเป็นคนที่มีน้ำใจด้วย ฉะนั้นเราไม่ควรลืมว่าเรายังเป็นมนุษย์อยู่ มนุษย์ต้องมีความอ่อนโยนในหัวใจ เป็นผู้ให้ เป็นต้น (ว. วชิรเมธี, 2568, ออนไลน์)

การปรับเปลี่ยนเนื้อหาและกลยุทธ์ในการนำเสนอ ภายใต้ความเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมของผู้รับสารที่ต้องการเนื้อหาทางธรรมะที่เข้าใจได้ง่าย รวดเร็ว และไม่ยืดเยื้อ ดังนั้นความคิดในกระบวนการผลิตสร้างสารเพื่อสื่อสารและการสร้างผลผลิตในรูปแบบของหนังสือในระบบและกลไกการตลาด จำเป็นที่จะต้องได้รับความร่วมมือเพื่อวางแผนกลยุทธ์ทั้งด้านเนื้อหา กลยุทธ์การจัดทำและจัดจำหน่าย การวิเคราะห์พฤติกรรมผู้บริโภคในเชิงของการตลาดของสำนักพิมพ์อมรินทร์ก่อให้เกิดเป็นหนังสือธรรมะรูปแบบใหม่ ภายใต้ชื่อ “ธรรมะประยุกต์” ซึ่งเป็นชื่อของชุดรวมเล่มของหนังสืออีกจำนวนหนึ่งที่แบ่งเล่มรายละเอียดเป็นเรื่องราวอื่น ๆ ธรรมะประยุกต์คือ การเสนอเนื้อหาทางธรรมะที่เชื่อว่าเป็นของดั้งเดิมจากพระพุทธเจ้า จุดเน้นของหนังสือคือข้อเสนอให้การมองโลกที่หมุนไปตามตามความเป็นจริง ผ่านกลยุทธ์เชิงภาษา และกลยุทธ์การถ่ายทอดที่สามารถให้เกิดความเข้าใจได้ง่าย ลดทอนคำภาษาบาลีที่ผู้คนจำนวนมากไม่สามารถเข้าถึงได้ถูกปรับเปลี่ยนให้เป็นการนำเสนอหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้กับศาสตร์อื่นได้สู่การสร้างองค์ความรู้ทางจริยศาสตร์แนวใหม่และการปรับมุมมองของพุทธศาสนิกชนที่ยังคงมีข้อจำกัดในเรื่องของภาษาและความศักดิ์สิทธิ์ของภาษาที่มีต่อการเข้าถึงธรรมะ (ฉวีเมธย์ สุขไพบุลย์, 2553, 77)

โดยรูปแบบการเรียนรู้ใหม่ที่นำมาใช้เป็นพุทธนวัตกรรมนี้ กลุ่มเยาวชนที่เป็นเยาวชนและวัยรุ่นเริ่มต้นตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จนถึงระดับอุดมศึกษาที่มีอายุระหว่าง 10-22 ปีได้รับการศึกษาธรรมะ 2 วิธี ประกอบด้วย 1) การบังคับ ได้แก่การเรียนวิชาพระพุทธศาสนาโดยใช้ตำราเรียน 2) ความสมัครใจคือการอ่านธรรมะประยุกต์และหนังสือธรรมะ โดยเฉพาะกลุ่มที่สองจะสร้างความหวังสำคัญอย่างยิ่งที่จะนำพาหลักธรรมทางพุทธศาสนาไปปรับใช้ดังคำอธิบายที่ว่า “เด็กคือความหวังของโลก” ซึ่งหมายความว่าต้องให้ความสำคัญกับการปลูกฝังที่ผู้ใหญ่ควรให้ความสำคัญและทำให้เด็กสร้างความหวังและสามารถฝากความหวังได้โดยจะต้องส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนมีความรู้ควบคู่ไปกับคุณธรรม โดยมองว่าการมีความรู้อย่างเดียวอาจก่อให้เกิดอันตรายแก่สังคมเนื่องจากจะใช้ความรู้ที่มีอยู่โดยปราศจากการควบคุมของคุณธรรมหรือหากมีเฉพาะคุณธรรมเพียงด้านเดียวก็ไม่สามารถจะกระทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การเผยแพร่ธรรมะสู่เด็กและเยาวชนภายใต้ความคิด “การเปลี่ยนตน เปลี่ยนคนทั้งโลก” ผ่านการรับฟังการบรรยายหรือการสร้างห้องเรียนธรรมะด้วยแนวคิด “เรียน-เล่น-เป็น-เปลี่ยน” ประกอบขึ้นเป็นหลักสูตรเมตตาธรรมและไตรสิกขา (ศีล สมาธิปัญญา) ที่ประกอบไปด้วย 1) เรียน เรียนทางธรรมนำทางโลก 2) เล่น เล่นเพลินเจริญปัญญา 3) เป็น เป็นให้ดีที่สุด ณ จุดที่เป็น และ 4) เปลี่ยน เปลี่ยนตนเป็นคนใหม่ การเปิดโอกาสให้เด็ก เยาวชน ในพื้นที่ต่าง ๆ หลากหลายครอบครัว ได้เข้ามาศึกษาปฏิบัติธรรม เพื่อเรียนรู้ชีวิต รู้จักและรักตนเอง หล่อหลอม จิตใจสู่การเป็นคนใหม่ โดย

เชื่อว่าจะเป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่สังคม ส่งเสริมสร้างแรงบันดาลใจให้เยาวชนและคนทั่วไปสนใจศึกษาพระพุทธศาสนาเพิ่มมากขึ้น และการนำข้อคิด คติธรรมที่ได้จากการเข้าร่วมปฏิบัติและในทางอ้อมคือ ผู้รับชมรายการสามารถรับรู้/เรียนรู้ธรรมะผ่านการชมรายการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน (ทรูปลูกปัญญา, 2568, ออนไลน์)

2) พิธีกรรมใหม่ ในรูปแบบของพิธีกรรมใหม่นี้ผู้วิจัยหยิบยืมจาก ดิช นัท ฮันท์ มหาเถระฝ่ายมหานิกายเซน ผู้ซึ่งเป็นแรงบันดาลใจให้แก่คนทั้งโลกชาวเวียดนามผู้มีผลงานที่โดดเด่นมากมาย หนังสือหลายเล่มของท่านมียอดขายสูงมาก ทั้งในอเมริกา และยุโรป แม้กระทั่งนิตยสารไทม์ยังยอมรับยกย่องให้เป็น “Hello” ที่มุ่งมั่นทำงานด้วยแรงปรารถนาที่ขับเคลื่อนเพื่อให้สังคมมุ่งสู่ความสงบ ร่มเย็น ความดีงาม ทุกหนทุกแห่งที่ไปท่านจะบรรยายธรรมะปฏิบัติ หลักการเจริญสติ อันเป็นเครื่องมือ ในการตระหนักรู้เท่าทันความคิดทุกขณะลมหายใจ หลักปฏิบัติและคำสอนของท่านสร้างความสงบ ร่มเย็น ความรัก ความเมตตา ความเข้มแข็งอดทน ให้บังเกิดขึ้นในดวงจิตของผู้คนมากมาย การตื่นตัวที่จะเรียนรู้ถึงมรรคาแห่งการปฏิบัติเพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับ โดยเฉพาะที่หมู่บ้านพลัม อันเป็นสำนักในฝรั่งเศสทุก ๆ ปี จะมีผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมเป็นจำนวนนับพันคนในคราวเดียวกัน ซึ่งคนเหล่านี้มาจากทุกทวีปทั่วโลก ซึ่งในหลักการของผู้พิธีกรรมใหม่นี้ ท่านได้กล่าวถึงพระพุทธศาสนาว่า เนื่องด้วยคติข้อหนึ่งที่แพร่อยู่ในพุทธศาสนาหลายนิกาย คือ วิถีทางพุทธธรรม คือ วิถีทางแห่งชีวิต ท่านจึงนำธรรมสู่ชีวิตประจำวัน เช่น การฝึกลมหายใจ เพื่อนำสู่ “สติ” และ “สันติ” เพราะท่านไม่เชื่อเรื่องการใช้ความรุนแรงแก้ปัญหาแต่เชื่อในสันติวิธี คือ สิ่งที่ขบวนการชาวพุทธทำ คือ อุทิศตัวเพื่อสันติภาพโดยไม่ฝักใฝ่ฝ่ายใด เป็นการต่อสู้ที่ศรัทธาซึ่งมีแรงขับเคลื่อนจากภายใน คือ เมตตา กรุณา และหว่านความรักลงไปจิตใจของผู้คน

เมื่อเราต้องการจะลดความเร่งร้อนของชีวิตลงเพื่อกลับเข้าสู่ตัวเอง เธอไม่จำเป็นต้องรีบกลับบ้านเพื่อเข้าไปนั่งในห้องภาวนาหรือรีบไปยังศูนย์ฝึกสมาธิ เพื่อฝึกหายใจอย่างมีสติ เราหายใจอย่างมีสติที่ไหนก็ได้ไม่ว่าจะนั่งบนเก้าอี้ที่ทำงานหรือนั่งในรถยนต์ต่าง ๆ แม้ขณะอยู่ในศูนย์การค้าที่เต็มไปด้วยผู้คนเราก็สามารถฝึกหายใจอย่างมีสติ แล้วยิ้มให้กับตนเองทั้ง ๆ ที่ยืนอยู่อย่างนั้นแหละไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหนเราก็สามารถฝึกหายใจอย่างมีสติได้เราทุกคนต้องกลับเข้าหาตัวเองเป็นครั้งคราวเพื่อที่เราจะสามารถเผชิญกับความยุ่งยากต่าง ๆ ในชีวิตได้เราสามารถทำได้ไม่ว่าอยู่ในอิริยาบถใดก็ตามไม่ว่าจะ ยืน นั่ง นอน เดิน ถ้าเรานั่งได้ทำนัย่อมมั่นคงกว่าทำอื่น ดิช นัท ฮันท์ กล่าวอีกว่า เราไม่อาจสงบและมีความสุขได้หากขาดความมั่นคง เรารู้สึกกระวนกระวายปั่นป่วนใจผู้อื่นก็ไม่ได้เห็นว่าเราจะเป็นที่พึ่งพาอาศัยได้เช่นกัน ดังนั้นการฝึกปฏิบัติเพื่อนำมาความมั่นคงและความหนักแน่นมาสู่ร่างกายและจิตใจของเรานั้นจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น เมื่อหายใจด้วยความตระหนักรู้ด้วยความสงบ เธอจะสร้างความหนักแน่นภายในให้กลับคืนขึ้นอีกครั้ง เมื่อเธอนั่งขัดขาในรูป ดอกบัวเต็มดอกหรือดอกบัวครึ่งดอก ร่างกายและจิตใจของเธอจะมีความมั่นคง (ดิช นัท ฮันท์, 2554, 40-41.) โดย

การนั่งสมาธิที่นั่นสอดคล้องกับ การฝึกอบรมสติ 14 ประการ ตามที่ท่าน ดิษ นัท ฮันท์ ที่ท่านกล่าวสอนชาวพุทธไว้ได้อย่างแยบคายถึงหลักปฏิบัติตนเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีของชีวิต ดังนี้

หลักที่ 1. ไม่พึ่งคลังไคล้บูชา หรือยึดมั่นแน่นหนาในหลักธรรม พระคัมภีร์ ทฤษฎี บุคคล หรือความเชื่อ แม้แต่ที่มีในพุทธศาสนา เพราะระบบคิดทางพุทธเป็นเพียงอุบายวิธีหาได้เป็นความจริงสมบูรณ์ไม่

หลักที่ 2. ไม่พึ่งคิดว่าความรู้ที่เธอมีในตอนนี้เป็นสิ่งที่ไม่แปรเปลี่ยน หรือเป็นความจริงสูงสุดหลีกเลี่ยงการมีใจคับแคบและถูกรอบกั้นด้วยวิธีคิดที่เธอใช้อยู่ในปัจจุบัน เรียนรู้และฝึกฝนความไม่ยึดมั่นถือมั่นในความคิดของตนเพื่อสามารถเปิดใจรับความเห็นต่างของผู้อื่น เพราะสัจธรรมถูกค้นพบได้ในชีวิตของคนทุกคนและไม่ได้จำกัดอยู่ในความรู้เชิงทฤษฎีเท่านั้น จงพร้อมที่จะเรียนรู้ตลอดชีวิตและสังเกตความเป็นจริงในตนเองและในโลกอยู่ตลอดเวลา

หลักที่ 3. ไม่พึ่งบีบบังคับผู้อื่นรวมถึงเด็กและเยาวชนด้วยหนทางใด ๆ ที่เป็นไปเพื่อการยึดเยียดความคิดและความเชื่อ ไม่ว่าจะเป็นโดยการใช้อำนาจ คำขู่ ผลตอบแทน โฆษณาชวนเชื่อหรือแม้กระทั่งการศึกษา ทว่าการพูดคุยรับฟังกันด้วยความเข้าใจสามารถช่วยให้ผู้อื่นละวางจากโรคคลั่งศาสนาและภาวะจิตใจอันคับแคบ

หลักที่ 4. ไม่พึ่งหลีกเลี่ยงความทุกข์หรือปิดหูปิดตาเบื้องหน้าความทุกข์ ไม่พึ่งสูญเสีย การตระหนักรู้ถึงการมีอยู่ของความทุกข์ในสรรพชีวิตในโลก พึงหาหนทางที่จะอยู่กับผู้ที่กำลังทุกข์ทนลง ไปสัมผัสสพพวกเขา เยี่ยมเยือน สบตาและสดับรับฟัง หนทางเช่นนี้จะนำมาซึ่งการปลุกตัวเธอและเพื่อนมนุษย์ให้ตื่นรู้ต่อความเป็นจริงของทุกขสัจจในโลก

หลักที่ 5. ไม่พึ่งสะสมความมั่งคั่งในขณะที่คนเป็นยังขาดแคลนและหิวโหย อย่าได้เอาชื่อเสียงผลกำไร ความร่ำรวยหรือความสุขในรสสัมผัส เป็นเป้าหมายสูงสุดในชีวิต พึงดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่ายแบ่งปันเวลา กำลังและวัตถุสิ่งของให้แก่คนที่เขาต้องการ

หลักที่ 6. ไม่พึ่งรักษาความโกรธเกลียดเคียดแค้น เรียนรู้ที่จะวางทะเลและแปรเปลี่ยนตราบที่มันยังคงเป็นเมล็ดพันธุ์อยู่ในจิตใจของเธอและเมื่อใดที่มันผิยขึ้นพึงกำหนดรู้ที่ลมหายใจ เพื่อจะได้มองเห็นและเข้าใจธรรมชาติของความโกรธเกลียดนั้น

หลักที่ 7. ไม่พึงปล่อยให้สติหลุดลอยทั้งต่อตนเองและต่อสิ่งรอบตัว ฝึกปฏิบัติการมีสติในลมหายใจเข้าออกเพื่อจะได้กลับมาอยู่กับเนื้อกับตัวในปัจจุบันขณะ พึงสัมพันธ์อยู่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น อันน่าตื่นตาตื่นใจ สดใหม่และเปี่ยมด้วยพลังเยียวยา ทั้งภายในและรอบ ๆ ตัวเธอหว่านเมล็ดพันธุ์แห่งความรื่นรมย์ สันติและความเข้าใจในตนเอง เพื่อจะได้เกื้อหนุนต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้งในจิตสำนึกของเธอ

หลักที่ 8. ไม่พึงใช้คำพูดอันนำไปสู่ความคับเคืองหรือเป็นเหตุให้สังคมแตกแยก พึงพยายามทุกวิถีทางที่จะสร้างความเข้าใจระหว่างกันและคลี่คลายความขัดแย้งทั้งปวง แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยเพียงไร ก็ตาม

หลักที่ 9. ไม่พึงพูดสิ่งที่ไม่เป็นความจริง เพื่อประโยชน์ตนหรือเพื่อให้ผู้อื่นประทับใจ ไม่พึงใช้คำพูดที่ก่อให้เกิดการแตกแยกและความเกลียดชัง ไม่พึงเผยแพร่ข่าวสารที่เธอไม่รู้อย่างแน่ชัด ไม่วิพากษ์วิจารณ์หรือประณามในสิ่งที่เธอไม่แน่ใจ พึงใช้คำพูดอย่างจริงใจและสร้างสรรค์ มีความกล้าที่จะพูดและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสถานการณ์แห่งความไม่เป็นธรรม แม้จะนำมาซึ่งภัยคุกคามต่อความปลอดภัยของตัวเธอเองก็ตาม

หลักที่ 10. ไม่พึงใช้ชุมชนทางพุทธศาสนาเพื่อประโยชน์หรือผลกำไรแก่ตนเอง หรือแปรเปลี่ยนสังฆะเป็นพรรคการเมือง ทว่าชุมชนทางพุทธศาสนาควรมีจุดยืนที่ชัดเจนในการต่อต้านการกดขี่และไร้ความยุติธรรมและควรเป็นหัวหอกให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสถานการณ์ดังกล่าว โดยปราศจากการเข้าไปร่วม

หลักที่ 11. ไม่พึงประกอบอาชีพที่เป็นภัยต่อมนุษย์และธรรมชาติ ไม่พึงร่วมลงทุนในบริษัทและบรรษัทที่เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น พึงเลือกประกอบอาชีพที่ช่วยให้เธอได้ตระหนักถึงคุณค่าของความรักและความ กรุณาต่อเพื่อนมนุษย์

หลักที่ 12. ไม่ฆ่า ไม่ปล่อยให้ผู้อื่นลงมือฆ่า พึงพยายามทุกวิถีทางที่จะปกป้องชีวิตและป้องกันไม่ให้เกิดสงคราม

หลักที่ 13. ไม่พึงเป็นเจ้าของสิ่งใดที่ควรเป็นของผู้อื่น เคารพในทรัพย์สินของผู้อื่น และป้องกันไม่ให้ผู้อื่นหากำไรจากความทุกข์ของเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์บน โลก

หลักที่ 14. ไม่พึงใช้ร่างกายในทางที่ผิด เรียนรู้ที่จะดูแลร่างกายด้วยความเคารพ ไม่พึงมองร่างกายเป็นเพียงเครื่องมือ สงวนพลังชีวิต (พลังทางเพศ, ลมหายใจ, จิตวิญญาณ) เพื่อการรู้แจ้งในหนทางอันประเสริฐ สำหรับบราหฺมาสการแสดงออกทางเพศไม่พึงเกิดขึ้นโดยปราศจากความรักและข้อผูกมัดทางใจ ในสัมพันธทางเพศ พึงตระหนักถึงความทุกข์ที่สามารถเกิดขึ้นได้ในอนาคตสร้างความขัดแย้งระหว่างฝักฝ่าย (ธรรมปญฺญ และจิตตาวชิร, 2559, 79-82.)

3) จิตอาสาเชิงพุทธ จิตอาสาเชิงพุทธนี้ ปรากฏในพุทธประวัติคือเมื่อพระพุทธเจ้าได้สร้างพุทธสาวกหรือพระอริยสงฆ์สาวก ซึ่งเป็นผู้มีความเข้าใจในความจริงสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ หรือเรียกอีกอย่างว่า อนุพุทธคือผู้ตรัสรู้ตามพระพุทธเจ้าได้แล้ว และเป็นพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นบุคลากรที่จะนำความจริงของชีวิตและสรรพสิ่งออกไปประกาศเผยแผ่ให้เป็นที่ประจักษ์ต่อบุคคลในชุมชนต่าง ๆ ประเด็นสำคัญในเรื่องจิตอาสา คือ หลังจากพระพุทธเจ้าได้ให้กำเนิดพระสงฆ์สาวกในพระพุทธศาสนาด้วยวิธีที่เรียกว่า เอหิภิกขุอุปสมบทา จนได้พุทธสาวกที่เป็นพระอริยบุคคล มีคุณสมบัติเหมาะสมกับการทำงานที่ต้องมีความเสียสละอันสูงยิ่ง ซึ่งในเวลานั้นมีจำนวนถึง 60 รูปแล้ว

ทั้งหมดได้กลายเป็นพุทธสาวกหรือพุทธบุคคลต้นแบบ เพื่อเป็นกำลังสำคัญในการประกาศธรรมให้กระจายออกไปตามพุทธจิตอาสา โดยการประกาศพระศาสนาในยุคต้นพุทธกาลนั้น เป็นการวางพื้นฐานของการสร้างพุทธชุมชนขึ้นด้วยการส่งพุทธสาวกออกไปทำหน้าที่ให้บรรลุผลด้วยพระดำรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย เราพ้นแล้วจากบ่วงทั้งปวง ทั้งที่เป็นของทิพย์ ทั้งที่เป็นของมนุษย์ แม้พวกเธอก็พ้นแล้วจากบ่วงทั้งปวง ทั้งที่เป็นของทิพย์ ทั้งที่เป็นของมนุษย์ ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงจาริกไปเพื่อประโยชน์สุขแก่ชนจำนวนมากเพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุขแก่ทวยเทพและมนุษย์ อย่าไปโดยทางเดียวกันสองรูป จงแสดงธรรมมีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลาง และมีความงามในที่สุดจงประกาศพรหมจรรย์ พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะบริสุทธิ์บริบูรณ์ครบถ้วน สัตว์ทั้งหลายที่มีรูปในตาน้อย มีอยู่ ย่อมเสื่อมเพราะไม่ได้ฟังธรรม จักมีผู้รู้ธรรมภิกษุทั้งหลาย แม้เราก็จักไปยังตำบลอุรุเวลาเสนานิคมเพื่อแสดงธรรม (วิ.ม. (ไทย) 4/32/40)

พุทธจิตอาสา (พุทธปณิธาน ก็เรียก) ซึ่ง คำว่า “จิตอาสา” เป็นคำศัพท์ร่วมสมัย ไม่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก แต่ในนัยของจิตอาสา เมื่อพิจารณาตามหลักการทางพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้มีความเห็นว่าใกล้เคียงกับคำว่า เมตตา และ กรุณา โดยบริบทของจิตอาสาในทางธรรมนั้น คำว่า “จิตอาสา” ส่วนใหญ่ใช้ ความหมายในทางโลก คือ การเป็นอาสาสมัครเพื่อช่วยเหลือส่วนรวมหรือผู้ตกทุกข์ แต่คำว่า “จิตอาสา” ก็มีมิติในทางธรรมด้วย เพราะเกิดจากความเมตตา กรุณา และการคิดถึงประโยชน์สุข ของผู้คน รวมทั้งมีทัศนคติที่เห็นการเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับสังคมและตนเองกับเพื่อนมนุษย์ นั่นคือ เห็นว่าความสุขของตนเองต้องไม่แยกจากความสุขของผู้คนด้วย "จิตอาสาทางพระพุทธศาสนา มาจากประโยคที่พระพุทธเจ้าตรัสสั่งกับพระอรหันต์ 60 รูป โดยพระพุทธเจ้าส่งพระอรหันต์ไปประกาศพระศาสนาด้วยประโยคนี้นี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย จงจาริกไป เพื่อประโยชน์เกื้อกูลต่อชนหมู่มาก เพื่อความสุขแก่ชนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ต่อชาวโลก” (ติช นัท ฮันห์, 2558, 112.) ในส่วนนี้ย่อมต้องมีความสัมพันธ์ในรูปแบบการพึ่งพาอาศัย ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

หากคนในสังคมขาดจิตอาสา อาจจะมีผลกระทบหลายๆ ส่วน ได้แก่ บุคคล ครอบครัว องค์กร ชุมชน ประเทศและระดับโลก ยกตัวอย่าง เช่น ผลกระทบที่ใกล้ตัวและเห็นชัดที่สุด คือ ผลกระทบในระดับบุคคลหากบุคคลใดขาดจิตสำนึกของการเป็นจิตอาสา ย่อมความสร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและสร้างความเดือดร้อนให้กับคนอื่น ได้แก่การทิ้งขยะมูลฝอยไม่ถูกที่ การไม่รักษาส่งของที่เป็นของสาธารณะการเพิกเฉยต่อผู้ที่กำลังตกอยู่ในความเดือดร้อนหรือต้องการความช่วยเหลือ เป็นต้น โดยจิตอาสา เป็นคุณลักษณะของบัณฑิตที่สามารถเชื่อมได้กับทุกพันธกิจ และสอดคล้องกับอัตลักษณ์ บัณฑิตต้องมีศรัทธา ในการอุทิศตนเพื่อพระพุทธศาสนา และเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ดังนั้น การเป็นผู้มีจิตอาสาจึงแสดงให้เห็นถึงศรัทธาของการเป็นผู้ให้ที่ไม่หวังสิ่งใดตอบแทน อาจเป็นการให้บริการทางวิชาการ การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของหน่วยงานก็ดีสิ่งเหล่านี้เป็นภาพสะท้อนให้เห็นถึงเอกลักษณ์ของมหาวิทยาลัยหรือของหน่วยงานได้เป็นอย่างดี (A S Hornby, 2005,

1421, 1647) ในการช่วยเหลือบุคคลอื่นหรือสังคมเพื่อป้องกันปัญหา แก้ไขปัญหา หรือพัฒนาสังคม ด้วยความเสียสละ ความสมัครใจ ความเต็มใจ โดยไม่หวังผลตอบแทนเป็นเงินหรือสิ่งของอื่นใด นอกจากความสุขใจ และความภาคภูมิใจในผลงานที่ตนเองได้บำเพ็ญประโยชน์โดยการช่วยเหลือบุคคลอื่นและสังคม ตามกำลังความสามารถของตนเองที่มีอยู่อย่างเต็มที่ จิตอาสาจึงเป็นแนวคิดที่ตั้งอยู่บนฐานของความเมตตา คือความรัก ความปรารถนาดีต่อเพื่อนมนุษย์หรือสัตว์ทั้งหลายที่อยู่ร่วมโลกเดียวกัน การตระหนักรู้ถึงปัญหา ความทุกข์หรือความเดือดร้อนของบุคคลหรือสัตว์อื่นให้มาเป็นปัญหา ความทุกข์ หรือความเดือดร้อนของตนเอง และเป็นกระบวนแห่งความกรุณา คือความสงสาร ความปรารถนาอยากให้บุคคลอื่น สัตว์อื่น หรือคนในสังคมมีความสุข อยู่ร่วมกันอย่างปกติสุข จึงพยายามทุกวิถีทางในการเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมทั้งหลาย ทั้งร่างกาย แรงใจและสติปัญญา เพื่อช่วยเหลือบุคคลอื่นที่ประสบกับปัญหา หรือเพื่อขับเคลื่อนระบบต่าง ๆ ในสังคมให้เป็นไปในแนวทางที่สร้างสรรค์ เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวมตามหลักการในพระพุทธศาสนา สามารถเรียกบุคคลผู้มีจิตอาสาว่า “เป็นผู้บำเพ็ญพรตประโยชน์” (ที.ปา. (ไทย) 11/275/222.) ซึ่งเป็นความคิดและการกระทำเพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่นหรือสังคมนั้น ต้องเป็นบุคคลที่มีความพร้อมทั้งความเห็น และความดำริไปในแนวทางที่ถูกต้องเป็นเบื้องต้นก่อน จึงจะสามารถทำงานเพื่อผู้อื่นได้ ในทางพระพุทธศาสนาเรียกตามกระบวนการของอริยมรรค (ที.สี. (ไทย) 9/254/193)

4) กระบวนการใหม่ กระบวนการใหม่ที่ผู้วิจัยได้นำเสนอ เป็นกระบวนการทำงานในเชิงรุกจึงค่อยเริ่มเห็นผลอย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้นจากการมีงานการบรรยายที่เพิ่มปริมาณมากขึ้น การขับเคลื่อนการสื่อสารทางธรรมะโดยโครงการค่ายพุทธธรรมนำชีวิตได้เริ่มเข้าไปมีบทบาทการเผยแผ่อยู่ในสถาบันการศึกษาในแทบทุกระดับ ตั้งแต่ระดับอนุบาลระดับประถม ระดับมัธยม และระดับอุดมศึกษา ระยะแรกของการบรรยายมักจะเน้นเนื้อหาสาระไปที่ความบันเทิง การผ่อนคลาย ด้วยการสอดแทรกความขบขัน จนถูกวิพากษ์วิจารณ์ว่าเป็นการบรรยายธรรมที่เน้นความบันเทิงเป็นหลักและให้ความสำคัญทางธรรมะค่อนข้างน้อย จึงเริ่มมีการนำข้อมูลที่ได้รับการวิพากษ์วิจารณ์มาประเมินตลอดจนปรับเปลี่ยนรูปแบบของการถ่ายทอด โดยการเพิ่มเนื้อหาทางธรรมะเข้ามาสู่การบรรยาย ในลักษณะที่เน้นความเข้าใจง่าย ไม่สลับซับซ้อน มีการผสมผสานด้วยการให้ความสำคัญทางด้านการรับรู้เชิงอารมณ์เช่น ความภาคภูมิใจ ความซาบซึ้ง หรือบางครั้งอาจมีในเรื่องของ โศกนาฏกรรมทางอารมณ์ได้แก่ การผิดหวังจากความรัก การสูญเสียคนรัก เรื่องราวที่สร้างความสะเทือนใจของอารมณ์สู่การค้นพบรูปแบบของการถ่ายทอดตามแนวทางของพระมหาสมปอง คือเริ่มต้นด้วยความบันเทิง แทรกด้วยสาระของธรรมะและจบด้วยการเล่าอารมณ์กลยุทธ์การถ่ายทอดทางจริยธรรมได้ประสบผลสำเร็จอย่างมากจากการได้รับเชิญออกรายการบันเทิงทางโทรทัศน์ในรายการ “มันแปลกดีนะ” ส่งผลให้ผู้ชมรายการและผู้ให้ความสนใจมีอัตราเพิ่มมากขึ้น (rating) จนต้องมีการบันทึกเทปโทรทัศน์เพิ่มเติมเป็นครั้งที่สอง โดยให้มีการกำหนดชื่อตอนสำหรับการ

ออกอากาศ จึงได้มีการตั้งชื่อว่า “ธรรมะเดลิเวอรี่” ที่มีนัยยะถึงการนำหลักธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธองค์สู่ความรู้และความเข้าใจต่อสังคม และก่อรูปขึ้นเป็นคณะทำงานของ “ธรรมะเดลิเวอรี่” (พระมหาสมปอง ตาลปุตโต, 2550, 66-67) ซึ่งธรรมะเดลิเวอรี่ ก่อรูปขึ้นอย่างเป็นทางการเป็นรูปธรรมปีพ.ศ. 2541 โดยมีหลักคิดที่ว่า “ธรรมะไม่จำเป็นต้องอยู่ที่วัด ธรรมะไปได้ทุกที่ถ้าที่นั่นต้องการธรรมะ” ประยุกต์มาจากการเทศน์ของพระพุทธเจ้า ภายหลังจากที่ได้ตรัสรู้และออกเดินทางตามหาปัญจวัคคีย์ ทั้ง 5 เพื่อเผยแผ่พระธรรมคำสั่งสอน ทางคณะธรรมะเดลิเวอรี่ จึงพยายามตามรอยการเผยแผ่ของพระพุทธเจ้า ด้วยการเสนอตัวเพื่อถ่ายทอดไปสู่กลุ่มเด็กและเยาวชน ขยายต่อหน่วยงานภาครัฐ และเอกชนเป็นจำนวนมาก บางเดือนอาจมีการบรรยายธรรมมากถึงเดือนละ 190 งาน รูปแบบการถ่ายทอดถูกสรุปให้เป็นแนวความคิดของการถ่ายทอดแบบสั้น ๆ คือ “สนุกถึงที่ ซึ่งถึงใจ” ที่ให้ความสำคัญในประเด็นของผู้ฟัง ที่จะได้รับแรงบันดาลใจ และความซาบซึ้ง ประกอบไปด้วยหลัก 5 ส. คือ สนุก สาระ สงบ สติ สำนึก (พระมหาสมปอง ตาลปุตโต, 2550, 149-155) ในช่วงของวัยนี้เริ่มมีความสนใจในการเรียนรู้ชีวิต มีความพร้อมที่จะรับการอบรมสั่งสอนหลากหลายรูปแบบที่มาจากโครงสร้างทางสถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา สถาบันทางสังคม สถาบันทางศาสนาตลอดจนความสัมพันธ์ของผู้ที่ใกล้ชิด เช่น เพื่อน แฟน เป็นต้น ซึ่งมีส่วนสำคัญในการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมให้กับผู้ที่อยู่ในวัยเด็กและเยาวชนซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมทั้งในด้านบวกและด้านลบได้ธรรมะจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ควรเปิดโอกาสให้เยาวชนได้เรียนรู้การปลูกฝังธรรมะจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ แต่อย่างไรก็ตาม การบรรยายธรรมะเพื่อกลุ่มเด็กแบบดั้งเดิมกับผู้คนกลุ่มนี้เป็นเรื่องที่ยากเนื่องจากวัยเด็กจะมีความตั้งใจ สมาธิที่ค่อนข้างสั้น และจะใช้เวลากับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ไม่นาน ดังนั้นการที่จะทำให้เด็กเกิดความสนใจได้รูปแบบการสื่อสารที่ต้องใช้ความบันเทิง เพื่อโน้มน้าว ชักจูงให้เกิดความสนใจในการเรียนรู้ธรรมะ เครือข่ายธรรมะเดลิเวอรี่จึงใช้แนวทาง 5 ส. คือ 1) สนุก ที่เปรียบเสมือนสิ่งห่อหุ้มที่สวยงาม สร้างแรงดึงดูดให้ผู้รับสารเกิดความสนใจ เปิดใจรับฟัง อยู่ภายใต้กรอบที่เหมาะสมแล้วจึงใส่เนื้อหาธรรมะ 2) สาระ ได้แก่เนื้อหาของธรรมะที่สามารถนำไปปรับใช้ได้ 3) สงบ ได้แก่การมีจิตใจที่สงบไม่ฟุ้งซ่าน 4) สติสมาธิได้แก่การที่มนุษย์สามารถกำหนดจิตใจให้อยู่ในสิ่งที่ตนเองกระทำได้ และ 5) จิตสำนึก ได้แก่การรู้ดีรู้ชอบ การรับผิดชอบในตนเองและผู้อื่น

การทำความเข้าใจพฤติกรรมของเด็กจึงทำให้ทางเครือข่ายสามารถปรับเปลี่ยนและประยุกต์เนื้อหาได้สอดคล้องกับช่วงวัยของคนกลุ่มนี้ได้เหมาะสม เช่น ในการอธิบายสำหรับเด็กที่มีความสนใจชอบพูด ชอบเล่น ชอบภาพที่สวยงาม รูปแบบการบรรยายเพียงอย่างเดียว ไม่สามารถดึงดูดความสนใจให้อยู่กับการบรรยายได้เป็นระยะเวลาอันยาวนาน จึงต้องมีการบรรยายประกอบกับการมีส่วนร่วมได้แก่ การให้พูดตาม เพื่อเป็นการสร้างความสนใจ การเปิดใจ เช่น ฝึกจำ ฝึกชี้ชื่อ ฉะนั้นต้องการออกไปๆ ให้เด็กท่องตามทำท่าประกอบ ให้เกิดความสนุกสนาน (สกุล อันมา และ ธนิต โตดิเทพย์, 2559, 36.)

แนวคิดเกี่ยวกับหลักธรรมที่นำมาใช้ในพุทธนวัตกรรม

ส่วนของพุทธนวัตกรรม ผู้วิจัยได้กำหนด หลักธรรมที่สำคัญในการนำมาประยุกต์ใช้กับ พุทธนวัตกรรมในการพัฒนาการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชน โดยนำหลักธรรมที่สำคัญโดย 4 ด้าน ได้แก่ ด้านอิทธิบาท 4, ด้านสังคหวัตถุ 4, ด้านพรหมวิหาร 4 และด้านฆราวาสธรรม 4 โดยมี รายละเอียดระบุไว้

1) **อิทธิบาท 4** ในทางพระพุทธศาสนา เป็นการเจริญสมาธิที่เกิดจากฉันทะ และความเพียรที่มุ่งมั่น เจริญอิทธิบาท ประกอบด้วย วิริยสมาธิปธานสังขาร หมายถึง สมาธิที่เกิดจากวิริยะ และความเพียรสร้างสรรค์ เจริญอิทธิบาท ประกอบด้วย จิตสมาธิปธานสังขาร คือ สมาธิที่เกิดจากความเพียรสร้างสรรค์ เจริญอิทธิบาทประกอบด้วย วิมังสาสมาธิปธานสังขาร คือ สมาธิที่เกิดจากวิมังสา และความเพียรสร้างสรรค์ (ม.ม. (ไทย) 13/247/292.) เหตุของ “อิทธิบาท 4” นั้นเกิดจากพระพุทธองค์ ผู้ทรงรู้ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ทรงบัญญัติอิทธิบาท 4 ประการนี้ และ เพื่อเพิ่มพูนความสำเร็จ เพื่อให้ชำนาญ ในเรื่องความสำเร็จ เพื่อพลิกแพลงให้เกิดความสำเร็จ (ที.ม. (ไทย) 10/287/219.) และพระพุทธองค์เองได้ทรงแสดงอานุภาพของอิทธิบาท 4 ประการ ไว้ว่า อานนทกรุงราชคฤห์นารีนรมย์ ภูเขาภิคมภูฏนารีนรม อธิบาท 4 ผู้ใดผู้หนึ่งเจริญทำให้มาก แล้ว ทำ ให้เป็นดุจยานแล้ว ทำให้เป็นที่ตั้งแล้ว ให้ตั้งมั่นแล้ว สังสมแล้ว ปราภวดีผู้นั้นเมื่อมุ่งหวัง พึง ดำรงอยู่ ได้หนึ่งกัลป์หรือเกินกว่าหนึ่งกัลป์ อิทธิบาท 4 ตถาคตเจริญทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยาน แล้ว ทำ ให้เป็นที่ตั้งแล้ว ให้ตั้งมั่นแล้ว สังสมแล้ว ปราภวดีแล้ว ตถาคตเมื่อมุ่งหวังพึงดำรงอยู่ได้หนึ่ง กัลป์หรือ เกินกว่าหนึ่งกัลป์ (ที.ม.(ไทย) 10/179/127.) เมื่อพิจารณาจากเนื้อความอิทธิบาทแล้วจะเห็นว่า ปัจจุบันสังคมที่มีการพัฒนาการเกิดขึ้นในยุคสังคมสมัยใหม่จะเห็นว่า คนยุคก่อนโดยชีวิตของคนเรา งานเป็นสิ่งสำคัญมากเนื่องจากเป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้เงินมาเพื่อหาเลี้ยง เพื่อให้ความมั่นคงในชีวิต ตามหลักแต่ละบุคคล และความสำเร็จต่อไป จากคำกล่าวของท่านพุทธทาส ได้กล่าวว่า “งาน คือชีวิต ชีวิตคืองาน บันดาลสุข” โดยท่านได้เปรียบเทียบให้ลึกแล้วมองการทำงาน กับ การปฏิบัติว่า การ ปฏิบัติธรรมไม่ว่าจะเป็นการทำงานอะไร ระดับไหน ถ้าเป็นการงานที่บริสุทธิ์แล้ว เป็นการปฏิบัติธรรม อยู่ในตัว (พุทธทาสภิกขุ, 2537, 26.) ซึ่งพระพุทธองค์ทรงได้สอนไว้ 4 ข้อ เรียกว่า อิทธิบาท นี้ถ้าดู เผิน ๆ พุดกันเพียงต้นๆ ก็ดูเป็นญาปากคอก แต่ถ้าพิจารณาอย่างละเอียดจะเห็นว่า เป็นสูตรการงาน ที่สมบูรณ์ที่สุด แผงจิตวิทยาการ วิจัย และพลังแห่งความสำเร็จไว้ครบครันในหลักเพียงย่อ ๆ สี่ข้อ เท่านั้น คือ ความเต็มใจทำ (ฉันทะ) ความตั้งใจทำ (วิริยะ) ความตั้งใจทำ (จิตตะ) และความเข้าใจทำ (วิมังสา) ทั้งสี่ข้อนี้เป็นเรื่องของใจทั้งนั้น เต็มใจตั้งใจ ตั้งใจ เข้าใจ (ปิ่น มุทุกันต์, 2516, 140.)

2) **สังคหวัตถุ 4** เป็นส่วนหนึ่ง และถือได้ว่า หลักคำสอนในพระพุทธศาสนานั้นมีทั้งหลัก ปฏิบัติที่เป็นหลักการพื้นฐานของจริยธรรมสากล คุณธรรมสากล และศีลธรรมสากล จริยธรรมสากล คือ การรักษาหน้าที่ตามบทบาทที่สมมติของสังคม คุณธรรมสากล คือ ความดีของจิตใจตามที่สังคม

คาดหวังยึดถือ และศีลธรรมสากล คือ การไม่ทำร้ายกัน ความพหุติที่ถูกต้องตามวัฒนธรรมนั้น ๆ ยอมรับได้ อีกทั้งยังมี ปรมัตถธรรมสากล คือ หลักปรัชญาหลักวิทยาศาสตร์ หรือหลักวิชาการคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักธรรมหรือความจริงอันสูงสุดที่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทางปัญญาและแจ่มแจ้งไว้ เพื่อกำกับความประพฤติทางกาย วาจา และใจ ให้อยู่ในขอบข่ายของความดีงาม เพื่อยังประโยชน์สุขให้แก่ตนเอง และสังคมโดยรวม กล่าวคือ ความสุขอันเป็นผลจากการกระทำความดี ละเว้นการกระทำชั่ว โดยใช้จริยธรรมเป็นหลักการประพฤติปฏิบัติที่ดีงามเพื่อบรรลุถึงความสงบสุขของชีวิตและสังคม แนวการปฏิบัติที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นจริยธรรม เช่น ศีลธรรมทางศาสนา พระพุทธเจ้าทรงสอนหลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่เรียกว่า สังคหวัตถุ เป็นวิธีผูกใจคน ตามที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า ทาน เพียรวัชชัตถจริย ในโลกนี้ และสมานัตตาในธรรมนั้นๆ ตามสมควร สังคหธรรมเหล่านี้จะช่วยอุ้มชูโลกเหมือนลิ่มสลักที่ยึดกุมรถ แล่นไปได้ ซึ่งถ้าไม่เพียงมีหลักธรรมเหล่านี้ มารดาหรือบิดาไม่พึงได้การนับถือหรือบูชาเพราะบุตรเป็นเหตุ แต่เพราะบัณฑิตเล็งเห็นความสำคัญของสังคหวัตถุ 4 บัณฑิตเหล่านั้นจึงถึงความเป็นใหญ่ละนาสรเสรีญ (อง.จตุกก (ไทย) 21/32/51.) การที่จะพัฒนาเด็กและเยาวชนนั้นต้องเข้าใจก่อนว่า ทุกคนนั้นต่างประพฤติสังคหวัตถุทั่วถึงกันอยู่ อย่าแต่เฉพาะคน เฉพาะครอบครัว หมู่บ้าน ทั้งประเทศ ทั้งโลก พึงต้องอยู่สุขสบายเช่นเดียวกัน จึงต้องเข้าใจนัยของสังคหวัตถุ 4 ว่า นั้นเป็นธรรมสำหรับยึดเหนี่ยวจิตใจให้เป็นที่รักใคร่ของผู้อื่น ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นต้น (สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ, 2528, 53.)

3) พรหมวิหาร 4 มีความสำคัญอย่างมากในการนำมาเป็นวัตรกรรมในการพัฒนาการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชนเนื่องจากเป็นอนาคตที่สำคัญของชาติในครั้งต่อไป โดยพรหมวิหาร 4 เป็นธรรมเครื่องเป็นอยู่ของพรหม (ที.ปา. (ไทย) 11/305/275.) ซึ่งสิ่งที่นำเสนอจะเหมาะกับเด็กยุครุ่นหลังเนื่องจากการนำความรู้ในความเป็นจริงหรือกฎธรรมชาติมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของตนเองและสังคม โดยมีศีล สมาธิ ปัญญา เป็นองค์ประกอบของพฤติกรรมหรือการกระทำทางกาย วาจา ใจอันดีงามที่ควรประพฤติปฏิบัติตรงข้ามกับสิ่งที่ควรงดเว้น (สุชีพ ปญญานุภาพ, 2524, 55.) เกี่ยวกับประเด็นที่สำคัญมีดังนี้

3.1) การให้ความสำคัญสถาบันครอบครัว แหล่งแรกที่ทำให้การปลูกฝังหล่อหลอมตลอดจนถ่ายทอดลักษณะอันทรงคุณธรรมและจริยธรรมแก่สมาชิกในครอบครัวและต้องทำหน้าที่นี้ต่อไป แม้เด็กจะเขาไปรับการศึกษาอบรมในโรงเรียนระดับต่าง ๆ อยู่แล้วก็ตาม นักการศึกษาได้ศึกษาผลกระทบของการเลี้ยงดูเด็กแบบต่าง ๆ ต่อความมีคุณธรรมและจริยธรรมของเด็ก ปรากฏว่าเด็กที่ได้รับความรักจากการเลี้ยงดูมาก มีลักษณะความรับผิดชอบวินัยทางสังคมและความเอื้อเฟื้อสูงกว่าเด็กที่ได้รับความรักจากบิดา มารดา หรือผู้ปกครองน้อยกว่าเด็กที่ถูกเลี้ยงดูแบบควบคุมมากจะมีลักษณะ เชื้อพัง สุภาพ เอื้อเฟื้อ แต่มีลักษณะขี้อายเก็บตัวในใจน้อย และชอบพึ่งพาผู้ใหญ่ ส่วนเด็กที่

เลี้ยงดูแบบควบคุมน้อยจะไม่เชื่อฟังไม่มีความรับผิดชอบ และขาดสมาธิ เด็กที่ถูกเลี้ยงดูแบบให้เหตุผลเป็นเด็กที่ไม่ก้าวร้าวรู้จักผิดชอบชั่วดีและอายเมื่อทำผิด

3.2) การให้ความสำคัญแก่ญาติผู้ใหญ่ในสมาชิกเนื่องจากเป็นผู้มีอิทธิพลต่อการปลูกฝังและหล่อหลอมจริยธรรมให้แก่เด็กในครอบครัวเช่นเดียวกัน โดยปกติเด็กจะเรียนรู้เจตคติเชิงจริยธรรมจากผู้ใหญ่ด้วยการสังเกตและเลียนแบบ มากกว่าที่จะได้จากการฟังคำสั่งของผู้ใหญ่โดยตรง ถ้าหากผู้ใหญ่เป็นผู้มีลักษณะเด่นเป็นที่ยกย่องบูชาแก่เด็กมาก เด็กจะมีแนวโน้มเลียนแบบพฤติกรรมของผู้ใหญ่มากขึ้นเท่านั้น

3.3) การให้ความสำคัญแก่เพื่อนๆ ในวัยเดียวกัน เนื่องด้วยเด็กเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการกำหนดค่านิยมทางคุณธรรมและจริยธรรม บางอย่าให้เด็กได้รับรู้ รับไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดพฤติกรรมคล้ายตามเพื่อนได้โดยเฉพาะในวัยรุ่นการทำอะไรตามเพื่อนจะเห็นได้ชัดเจนการเรียนรู้เชิงจริยธรรมของเด็กมิใช่มาจากเพื่อนฝ่ายเดียว แต่ยังได้มาจากการได้การกระทำกิจกรรมร่วมกัน การเข้าใจกันและกันในระหว่างเด็กในวัยเดียวกันเองด้วย ซึ่งเพื่อนๆ ดังกล่าวนี้นี้ รวมทั้งเพื่อนในโรงเรียนและนอกโรงเรียนด้วย

3.4) การให้ความสำคัญแก่พระสงฆ์ พระสงฆ์ถือว่าเป็นผู้นำทางด้านคุณธรรมและจริยธรรมในหมู่บ้านตำบลหรืออำเภอ หรือท้องถิ่นที่เด็กนักเรียนอยู่นั้น เป็นที่เคารพนับถือของผู้ใหญ่ในสังคมนั้นและได้มอบให้เป็นผู้อบรมสั่งสอนจริยธรรมแก่ประชาชนทั้งเด็ก และผู้ใหญ่ การปฏิบัติดีปฏิบัติชอบของพระสงฆ์หรือผู้นำทางศาสนาในท้องถิ่นนั้นด้วย

3.5) การให้ความสำคัญแก่สื่อสารมวลชน เนื้อหานี้เกี่ยวกับสื่อสารมวลชนทุกรูปแบบในปัจจุบันนี้มีบทบาทสำคัญยิ่ง ต่อการปลูกฝัง หรือเปลี่ยนแปลงเจตคติ ค่านิยมตลอดจนรูปแบบของพฤติกรรมของเด็กและเยาวชน นักเรียน นักศึกษา หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ ตลอดไปถึงภาพยนตร์ บทเพลง หนังสืออ่านเป็นทั้งเรื่องปลูกฝังค่านิยมทางคุณธรรม และจริยธรรมให้แก่เด็กและเยาวชนทุกวัย และในขณะเดียวกัน ถ้าสิ่งเหล่านี้ไม่ได้รับความสนใจในด้านที่จะช่วยปลูกฝังความมีจริยธรรมที่ดีแก่เด็กและเยาวชนแล้วยังอาจเป็นเครื่องมือทำลายหรือขวางกั้นการปลูกฝังหล่อหลอมนักเรียน นักศึกษาให้เป็นผู้มีคุณธรรมและจริยธรรมที่ดีงามไว้ด้วย

3.6) การให้ความสำคัญแก่สถานศึกษา ในแง่ของการจัดสิ่งแวดล้อม และสภาพแวดล้อมในสถานศึกษา การบริหารและการให้บริการต่าง ๆ ในสถานศึกษา การเป็นตัวอย่างที่ดีงามของครูอาจารย์ การเรียนการสอนวิชาต่าง ๆ ตามหลักสูตรการเรียนการสอนวิชาที่เกี่ยวกับ จริยศึกษาโดยเฉพาะการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ในสถานศึกษาในการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมนั้น ใช้วิธีการหล่อหลอมดังที่กล่าวมาในข้างต้นด้วยวิธีการใช้นิทานวรรณคดี หรือข่าวสารจากชีวิตจริง การใช้วิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ แถบบันทึกเสียง ภาพนิ่ง แผ่นโปสเตอร์ การอธิบาย การเทศนา การดัดเตือน การ

สนทนา การยกย่องสรรเสริญ การชมเชย การแก้ไขและการวิจารณ์ข้อบกพร่อง (ข้าเลื่อง วุฒิจันทร์, 2524, 78-79.)

4) ด้านฆราวาสธรรม 4 ในมุมมองของปัญหาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตและนำหลักฆราวาสธรรมมาใช้นั้น เราต้องเข้าใจว่า มนุษย์ทุกคนย่อมต้องการชีวิตที่ดีที่พร้อมสมบูรณ์ ปราศจากความทุกข์ความสลาย ความสำเร็จในการ ดำเนินชีวิต ทุกชีวิตที่เกิดมาในโลกนี้จึงแสวงหาความสุขด้วยกันทั้งสิ้น แต่ก็เชื่อว่าทุกคนจะได้ตั้งใจตัวเอง ปราศจากความทุกข์ เพราะการมีชีวิตที่มีความสุขนั้นต้องอาศัยปัจจัยหลายด้าน ต้องผสมกลมกลืนกันหลายอย่าง การแสวงหาความสุขนั้นย่อมขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละคน เพราะว่าคนเรานั้นมีความแตกต่างกันเช่น ความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ เป็นต้น แต่ความสุขที่มนุษย์ได้รับมักเน้นทางด้านวัตถุมากกว่า เป็นความสุขที่อิงอาศัยวัตถุสิ่งของที่สนองความต้องการเท่านั้น ธรรมชาติของมนุษย์ที่เป็นเช่นนี้เพราะถูกอำนาจ ของกิเลสครอบงำ ทำให้มีความปราศรัยไม่สิ้นสุด ถูกอวิชชาปิดบังทั้งตนเองและผู้อื่น จึงเกิดปัญหาทางสังคม ปัญหาทุจริตเพื่อการแข่งขัน การแก่งแย่งทำทุกวิถีทางที่จะได้ครอบครองเป็นเจ้าของสิ่งเหล่านั้น ผู้คนจำนวนมากในโลกเป็นอย่างนี้ คือเมื่ออยู่ไปๆ ชีวิตและความสุขของตนก็ไปขึ้นกับวัตถุภายนอกหมด ถ้าขาด วัตถุที่จะเสพแล้วอยู่ไม่ได้ กระวนกระวายทรมานหาความสุขไม่ได้ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551, 99.) และสิ่งที่ต้องคำนึงถึงประโยชน์ที่สำคัญของการพัฒนาเด็กและเยาวชน จะต้องมีการมุ่งเน้นตามหลัก 4 ประการ แล้วจึงนำไปประยุกต์กับหลักฆราวาสธรรม โดยต้องพิจารณาจากหลักปัจจัย 4 ประการนั้น ประกอบด้วย

ประการที่ 1 ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา การที่มนุษย์มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้น จะต้องมีความเป็นปกติของร่างกายและสติปัญญาเป็นพื้นฐาน ซึ่งได้แก่ การมีอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย สมบูรณ์ครบถ้วน มีสุขภาพอนามัยแข็งแรง มีพลังกำลังที่สามารถทำกิจการงานได้ดี เช่นเดียวกับคนอื่น ๆ มีระดับพัฒนาการของสติปัญญาเป็นปกติ สามารถศึกษาเล่าเรียน คิดไตร่ตรองหาเหตุผลต่าง ๆ รวมทั้งสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้

ประการที่ 2 ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ การเป็นผู้ที่มีจิตใจที่ดีมีอารมณ์แจ่มใส มั่นคง ไม่แปรปรวนหงุดหงิดโมโหง่าย จิตใจมีคุณธรรม ไม่อิจฉาริษยาหรือเคียดแค้นพยาบาทผู้อื่น เป็นผู้มอง โลกในแง่ดี มีความโอบอ้อมอารี พร้อมทั้งจะช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้ยากหรือเดือดร้อนเสมอ การมีพื้นฐานด้าน จิตใจและอารมณ์ที่ดี จะช่วยให้บุคคลเกิดความสุขและความสงบในการดำรงชีวิต

ประการที่ 3 ปัจจัยด้านความสมบูรณ์สังคมและสิ่งแวดล้อม การเป็นคนที่ได้รับการยอมรับจากคนทั่วไปอันเนื่องมาจากการมีมนุษยสัมพันธ์อันดี มีความสามารถในการปรับตัวยอมรับความสามารถและ ความสำคัญของผู้อื่น ตลอดจนสิ่งอื่น ๆ ที่อยู่รอบตัว ดังนั้น จึงเป็นผู้ที่เห็นคุณค่าของบุคคลและสิ่งแวดล้อม และคิดที่จะปรับปรุงพัฒนาให้สิ่งแวดล้อมเหล่านั้นคงคุณค่าและประโยชน์

อยู่ตลอดไป จะยอมให้เกิดความเสียหายหรือมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อมบ้างก็เป็นเพียงส่วนน้อยที่สุด การมีความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมจะช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่เหมาะสมกลมกลืนและเข้ากันได้ ดีกับสังคมและสิ่งแวดล้อมของตน

ประการที่ 4 ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ของสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิต ความสามารถที่จะจัดหา สิ่งจำเป็นต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างดีตามฐานะของตนเองตลอดจนสภาพของ สังคมเศรษฐกิจและ ยุคสมัย ปัจจัยจำเป็นเหล่านี้ ได้แก่ ปัจจัย 4 ซึ่งมีอาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยา รักษาโรคและสิ่งอำนวยความสะดวก สะดวกสบายต่าง ๆ ตลอดจนการได้รับการศึกษา การพักผ่อน ซึ่งบุคคล จำเป็นต้องจัดหรือจัดให้มีขึ้นตาม ความจำเป็นในสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมของตน การมีปัจจัย จำเป็นในการดำรงชีวิตที่ดีและพอเพียง ย่อมช่วยให้บุคคลมีความสุขสบาย ไม่ลำบากขัดสน และ ย่อมนำมาซึ่งความสุขและความพึงพอใจในชีวิต (นิศารัตน์ ศิลปะเดช, 2540, 85-86.)

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งของ เด็กและเยาวชน

การกลั่นแกล้งหรือการบูลลี่ เป็นคำที่ได้ยินกันมาสักช่วงระยะเวลาหนึ่งแล้ว ไม่ใช่คำใหม่ และด้วยสภาพสังคมทำให้ผู้คนได้รับการตระหนักรู้เรื่องนี้มากขึ้น อย่างเช่น เมื่อก่อนที่ผู้ใหญ่ชอบเรียกชื่อเด็กด้วยคำว่า “อ้วน” และให้เหตุผลว่าเรียกกันเล่นๆ อย่าไปจริงจัง แต่สมัยนี้ไม่สามารถ ทำแบบนั้นได้แล้ว เพราะมีเด็กมากมายที่ได้รับบาดเจ็บทางจิตใจที่เจ็บปวดจากคำพูดเหล่านี้ แต่การ ตื่นรู้ที่เพิ่มมากขึ้นของสังคม กลับไม่ได้ทำให้การบูลลี่ลดลง อีกทั้งการมาถึงของ Social media ที่พา ให้เห็นถึงการเปรียบเทียบกันระหว่างบุคคลที่เยอะมากขึ้น ส่งผลให้ภาพข่าวการกลั่นแกล้งกันของเด็ก มากขึ้น และบางครั้งจบลงด้วยโศกนาฏกรรมที่ไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้น การกลั่นแกล้งเป็นการใช้ อำนาจในทางที่ผิดโดยเจตนา อย่างต่อเนื่อง ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ผ่านพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งแบ่งเป็นพฤติกรรม ‘ทางกายภาพ’ (เช่น ตี ผลัก เตะ) ‘ด้วยวาจา’ (เช่น เรียกชื่อ ยั่วเย้า ชูเชิญ ใสร้ายป้ายสี) หรืออาจรวมถึง พฤติกรรมอื่นๆ เช่น การทำหน้าบูดบึ้ง หรือการกีดกันทางสังคมโดยตั้งใจจะก่อให้เกิดอันตรายต่อ ร่างกาย สังคม จิตใจ (ปรางทิพย์ บุญไชยอภิสิทธิ์, 2567, ออนไลน์) จากพฤติกรรมเหล่านี้มักจะเกิดขึ้น ในโรงเรียน เมื่อพิจารณาแล้วการบูลลี่จึงไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยอีกต่อไป เพราะจากสถิติของกรม สุขภาพจิตพบว่า พฤติกรรมการกลั่นแกล้งรังแกกัน หรือบูลลี่ (Bully) ของเด็กไทยติดอันดับ 2 ของ โลก รองจากประเทศญี่ปุ่น และจากการสำรวจพบว่า เด็กกว่า 91 % เคยถูกบูลลี่ และอีก 43 % คิด จะตอบโต้เอาคืน สิ่งที่จะนำไปสู่ผลกระทบที่รุนแรงขึ้น แม้สังคมไทยจะเริ่มตระหนักถึงปัญหา ดังกล่าว แต่ยังคงเป็นปัญหาที่ไม่ได้รับการแก้ไขอย่างจริงจัง โดยคนที่ถูกกลั่นแกล้งนั้นจะเกิดการส่งสม ความกลัว ส่งผลให้เกิดความไม่มั่นใจในตนเอง และอาจเกิดปัญหาในการใช้ชีวิตประจำวัน หรือการ เข้าสังคมตามมา (คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่, 2567, ออนไลน์)

การกลั่นแกล้งอาจดูเหมือนเป็นเรื่องเล็ก ๆ ที่ผู้กลั่นแกล้งอาจคิดว่า “แค่แกล้งเล็กน้อยแค่นี้ไม่เห็นเป็นอะไร” “ก็แค่เรื่องตลก ๆ ไม่เห็นต้องคิดมาก” แต่ถ้าผู้ถูกกลั่นแกล้งไม่ได้รู้สึกสนุกด้วย สิ่งนี้เรียกว่า Bully ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศ ทุกวัย โดยการกลั่นแกล้งอาจสร้างบาดแผลหรือทำให้เกิดปมในใจของผู้ถูกกลั่นแกล้ง และจะส่งผลในระยะยาวทั้งด้านร่างกายและจิตใจ อีกทั้ง เมื่อการกลั่นแกล้งเกิดขึ้นครั้งหนึ่งแล้ว ก็เป็นไปได้มากที่จะเกิดซ้ำ ๆ ได้อีกและอาจเพิ่มความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ การกลั่นแกล้งนั้น เป็นพฤติกรรมการกลั่นแกล้งรังแก ทำให้ผู้ถูกกลั่นแกล้งรู้สึกหดหู่ เครียด ซึมเศร้า ไม่กล้าเข้าสังคม หรือร้ายแรงที่สุดคือฆ่าตัวตาย เพราะรับไม่ได้อับอาย ไม่ว่าจะเป็นการใช้คำพูดที่รุนแรง ปล่อย่าขว้าว พุทธกรรมตั้งฉายาล้อเลียน หรือแสดงออกทางกายกระทำ เช่น ทำร้ายร่างกาย ช่มชู้รีดไล่อาย ภาพเพื่อนที่ไม่เหมาะสม แบนเพื่อนออกจากกลุ่ม (กรมสุขภาพจิต, 2566, 2)

ตารางที่ 1 แสดงความหมาย และที่มาของการกลั่นแกล้งของ เด็กและเยาวชนที่แตกต่างระหว่าง การล้อเล่น และการกลั่นแกล้ง (กรมสุขภาพจิต, 2566, 3.)

ประเด็นคำถาม	การล้อเล่น	ก้าวร้าว	การกลั่นแกล้ง
ทั้งสองฝ่ายมีส่วนในพฤติกรรมนี้ใช่หรือไม่	ทั้งสองฝ่ายมีส่วนในการทำพฤติกรรมเท่าเทียมกัน	คนหนึ่งแสดงความก้าวร้าวหรือแสดงความก้าวร้าวด้วยกันทั้งคู่	คนหนึ่งกลั่นแกล้งอีกคนเป็นเหยื่อ
ทั้งสองมีความสุขร่วมกันหรือไม่	ทั้งสองมีความสุขร่วมกัน	คนก้าวร้าวและคนถูกกระทำไม่มีความสุขทั้งคู่	คนกลั่นแกล้งมีความสุข แต่เหยื่อไม่มีความสุข
พฤติกรรมนี้สนุกสนานหรือไม่	ทั้งสองคนสนุกร่วมกัน	ไม่น่าใช่ อาจก่อให้เกิดความบาดเจ็บหรือทำให้อับอาย	ไม่ ผู้รังแกมักตั้งใจให้อีกฝ่ายเกิดความกลัว
เรื่องแบบนี้เคยเกิดขึ้นกับแต่ละคนมาก่อนหรือไม่	ใช่ เกิดเมื่อมีความคุ้นเคยกัน	เป็นไปได้ อาจเกิดครั้งเดียวก็ได้	ใช่ มักเกิดขึ้นซ้ำกับคนเดิม
แต่ละคนมีพลังหรืออำนาจที่ต่างกันหรือไม่	ไม่ แสดงออกได้อย่างเท่าเทียมกัน	เป็นไปได้ เป็นการที่อีกฝ่ายพยายามแสดงอำนาจเหนืออีกฝ่าย	ใช่ การรังแกกันมีฝ่ายที่ได้เปรียบ/เสียเปรียบเสมอ

ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง

พฤติกรรมการกลั่นแกล้งหรือการบูลลี่ในเด็กและเยาวชนเกิดจากหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว โรงเรียน และสังคม ซึ่งสามารถจำแนกได้ดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ลักษณะนิสัย ความโกรธง่าย ขาดการยับยั้งชั่งใจ ความต้องการเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน และขาดทักษะในการสื่อสารเชิงบวก เด็กที่มีบุคลิกภาพก้าวร้าวหรือเคยถูกกลั่นแกล้งมาก่อน มักมีแนวโน้มที่จะกลั่นแกล้งผู้อื่นต่อ เพื่อชดเชยความรู้สึกด้อยคุณค่าในตนเอง

2. ปัจจัยด้านครอบครัว เป็นปัจจัยสำคัญที่หล่อหลอมพฤติกรรมของเด็ก ครอบครัวที่ใช้ความรุนแรง หรือขาดการอบรมสั่งสอนด้วยความเข้าใจ มักทำให้เด็กซึมซับพฤติกรรมเชิงลบและขาดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

3. ปัจจัยด้านโรงเรียน สภาพแวดล้อมในโรงเรียนที่ไม่เอื้อต่อความปลอดภัย เช่น การขาดการควบคุมดูแลของครู การไม่มีกิจกรรมเสริมสร้างคุณธรรม หรือการปล่อยปละละเลยต่อเหตุการณ์ก่อกวนก่อกวน ส่งผลให้พฤติกรรมดังกล่าวเกิดขึ้นและขยายวงกว้าง

4. ปัจจัยทางสังคมและเทคโนโลยี โลกยุคดิจิทัลเปิดโอกาสให้เกิดการก่อกวนทางออนไลน์ (Cyberbullying) ได้ง่ายขึ้น เด็กสามารถโพสต์ แสดงความคิดเห็น หรือแชร์ภาพที่ทำร้ายจิตใจผู้อื่นโดยไม่รู้ตัว รวมถึงวัฒนธรรมการแข่งขันและการเปรียบเทียบในสังคมก็เป็นแรงกระตุ้นให้เกิดการบูลลี่ได้เช่นกัน

ผลกระทบของการบูลลี่ต่อเด็กและเยาวชน

การบูลลี่ก่อให้เกิดผลกระทบในหลายมิติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนี้

1. ด้านจิตใจและอารมณ์ ผู้ถูกก่อกวนมักเกิดความรู้สึกกลัว วิตกกังวล ขาดความมั่นใจในตนเอง มีอาการซึมเศร้า หรือรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ซึ่งหากไม่ได้รับการดูแล อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิต

2. ด้านพฤติกรรมและการเรียนรู้ เด็กที่ถูกบูลลี่มักมีผลการเรียนตกต่ำ ขาดสมาธิ ไม่กล้าแสดงออก และไม่ยอมมาโรงเรียน ในบางกรณีอาจหลีกเลี่ยงการเข้าสังคมหรือแยกตัวจากเพื่อน

3. ด้านสังคมและความสัมพันธ์ พฤติกรรมบูลลี่ทำลายบรรยากาศการอยู่ร่วมกันในโรงเรียน เกิดการแบ่งพรรคพวก ความไม่ไว้วางใจ และความขัดแย้งระหว่างกลุ่มเพื่อน ส่งผลต่อระบบการเรียนรู้และการพัฒนาบุคลิกภาพ

4. ด้านสุขภาพกายและผลกระทบทางระยะยาว เด็กบางคนได้รับบาดเจ็บทางกาย หรือสะสมความเครียดจนเกิดปัญหาทางร่างกาย เช่น นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร และอาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าหรือความคิดฆ่าตัวตายในที่สุด

บทที่ 3

กระบวนการพัฒนานวัตกรรมเชิงพุทธ

แนวคิดพื้นฐานของการพัฒนานวัตกรรมเชิงพุทธ

การพัฒนานวัตกรรมเชิงพุทธเป็นกระบวนการผสมผสานระหว่างแนวคิดด้านนวัตกรรม (Innovation) และหลักพุทธธรรม เพื่อสร้างสรรค์สิ่งใหม่ที่มีคุณค่าทางจิตใจและสังคม โดยมุ่งเน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนไปในทิศทางที่ดีขึ้น การพัฒนานี้ตั้งอยู่บนฐานของ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นแกนกลางในการฝึกฝนจิตใจ เพื่อให้เกิด “การเรียนรู้เชิงลึก (Deep Learning)” ที่นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางสร้างสรรค์

แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับกระบวนการนวัตกรรมสมัยใหม่ที่ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่

- 1) การสังเกตและรับรู้ปัญหา
- 2) การระบุประเด็นหรือจุดเน้นของนวัตกรรม
- 3) การก่อร่างแนวความคิด
- 4) การสร้างต้นแบบนวัตกรรม
- 5) การทดสอบและสรุปผล

ขั้นตอนการพัฒนานวัตกรรมฝึกสมาธิ

กระบวนการพัฒนานวัตกรรมเชิงพุทธในการฝึกสมาธิเพื่อแก้ปัญหาการบูลลี่ ดำเนินตามขั้นตอนดังนี้

ศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย

เก็บข้อมูลจากเยาวชน ครู และผู้ปกครอง เพื่อทำความเข้าใจลักษณะของพฤติกรรม การบูลลี่ สาเหตุ และความต้องการในการพัฒนาสมาธิ

ออกแบบแนวคิดของนวัตกรรมเชิงพุทธ

นำหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง เช่น พรหมวิหาร 4, อิทธิบาท 4, ขรรยาวาสธรรม 4 มาผสมผสานกับแนวทางกิจกรรมฝึกสมาธิที่เหมาะสมกับช่วงวัย

พัฒนาเครื่องมือและรูปแบบกิจกรรมฝึกสมาธิ

สร้างกิจกรรม 4 รูปแบบ ได้แก่

- สมาธิเพื่อจัดการอารมณ์
- สมาธิเพื่อสร้างคุณค่าในตนเอง
- สมาธิเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางใจ

-สมาธิเพื่อสร้างกัลยาณมิตรและการสื่อสารเชิงบวก

ทดลองใช้กิจกรรมในสถานศึกษา ดำเนินการในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดนครปฐม ใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและแบบสอบถามประเมินผลการเปลี่ยนแปลงของผู้เรียน

ประเมินผลและปรับปรุงรูปแบบนวัตกรรม ประเมินผลเชิงปริมาณ (แบบสอบถาม) และเชิงคุณภาพ (สัมภาษณ์/กลุ่มสนทนา) เพื่อปรับปรุงกิจกรรมให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด

การออกแบบกิจกรรมฝึกสมาธิสำหรับเด็กและเยาวชน

กิจกรรมได้รับการออกแบบให้เหมาะสมกับพัฒนาการทางวัย โดยใช้หลัก “เรียนรู้ด้วยการลงมือทำ (Learning by Doing)” และ “สนุก – มีสติ – สร้างสรรค์” เพื่อให้เยาวชนเกิดการเรียนรู้และตระหนักรู้ด้วยตนเอง

องค์ประกอบหลักของกิจกรรม

เป้าหมายของกิจกรรม พัฒนาจิตใจให้สงบและลดพฤติกรรมก้าวร้าว

ระยะเวลา แต่ละกิจกรรมใช้เวลา 30–45 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม ใช้การนั่งสมาธิ เดินจงกรม เกมสมาธิ ศิลปะสมาธิ และกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

สื่อและอุปกรณ์ บัตรคำ ภาพสื่อธรรมะ เพลงบรรเลง เครื่องมือวัดสมาธิแบบง่าย

การสะท้อนผล ให้ผู้เข้าร่วมบันทึกความรู้สึกและสิ่งที่ได้เรียนรู้หลังจบกิจกรรม

การสร้างเครื่องมือและสื่อประกอบกิจกรรม

เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมมีประสิทธิภาพและน่าสนใจ ได้มีการพัฒนาเครื่องมือดังนี้

แบบประเมินสมาธิก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม ใช้ประเมินระดับสมาธิ ความสงบ ความพึงพอใจ และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง

แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างกิจกรรม สำหรับครูผู้ดูแลเพื่อบันทึกการมีส่วนร่วม การควบคุมอารมณ์ และการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน

ชุดสื่อฝึกสมาธิ “ใจนิ่ง-ยิ้มได้” เป็นชุดกิจกรรมภาพประกอบพร้อมคำสอนสั้น ๆ เพื่อใช้ประกอบกิจกรรมในห้องเรียน

วิธีทัศนประกอบการฝึกสมาธิ บันทึกเสียงนำสมาธิและคลิปสั้น ๆ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถฝึกต่อได้ด้วยตนเองที่บ้าน

การทดลองใช้และประเมินผลกิจกรรม

การทดลองใช้ดำเนินในโรงเรียนมัธยมในเขตอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม โดยมีผู้เข้าร่วมจำนวน 30 คน แบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่

ระยะที่ 1 ทดลองนำร่อง (Pilot Test)

ประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมและความเข้าใจของผู้เรียน

ระยะที่ 2 ดำเนินกิจกรรมจริง (Implementation)

ใช้เวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที – 1 ชั่วโมง

ระยะที่ 3 ประเมินผลและสะท้อนผล (Evaluation & Reflection)

ประเมินผลจากแบบสอบถามและสัมภาษณ์ พบว่าผู้เข้าร่วมมีสมาธิเพิ่มขึ้น อารมณ์สงบขึ้น และมีพฤติกรรมบูลลี่ลดลงอย่างเห็นได้ชัด

บทที่ 4

คู่มือกิจกรรมฝึกสมาธิและแก้ปัญหาคูณบูลลี

การสร้างชุดกิจกรรมเกี่ยวกับวัตรกรรมเชิงพุทธ

เนื้อหาส่วนนี้เป็นการสร้างชุดกิจกรรมเกี่ยวกับวัตรกรรมเชิงพุทธในการสร้างกิจกรรมฝึกสมาธิและแก้ปัญหาคูณบูลลี สำหรับเด็กและเยาวชน ประกอบด้วย

1) กิจกรรมการสร้างสมาธิควบคู่กับ จิต ปัญญา สังคม ให้มีสุขภาวะทั้งด้านร่างกาย จิต ปัญญา สังคม โดยใช้กลยุทธ์ไตรพลังในการขับเคลื่อนงาน ด้วยการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะที่ดี และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมระดับบุคคล การสร้างเสริมความเข้าใจสุขภาพเป็นเครื่องมือหลักอย่างหนึ่งในการสนับสนุนการสร้างสภาพแวดล้อม การปรับทัศนคติ และพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนให้ลดปัจจัยเสี่ยง และสร้างเสริมปัจจัยการมีสุขภาพที่ดี รวมทั้งมีส่วนสนับสนุนในการสร้างสังคม และผลักดันนโยบายที่เอื้อต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ, 2568, ออนไลน์) ประกอบด้วย

1.1) การพัฒนาศักยภาพทางกาย การพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ต่อไปทำให้มี ชีวิต ดีงามยิ่งขึ้น ทำให้สังคมมีสันติสุข ซึ่งปรากฏในตัวหลักเรียกว่า “โภชนา มตถุญตา” หลักนี้มี กล่าวอยู่เสมอ แม้แต่ในโอวาทปาฏิโมกข์ที่เราเรียกว่าหัวใจพระพุทธศาสนาก็ระบุไว้ว่า “มตถุญตา จ ภตตสมิ” ความรู้จักประมาณในการบริโภค รู้จักประมาณคือรู้จักพอดี ความพอประมาณ คือ ความพอดี คำว่า มตถุญตา คือ ความรู้จักพอดี เป็นหลักสำคัญกระจายอยู่ทั่วไป ท่านสอนว่า เวลาจะบริโภค อะไรให้ พิจารณา คือพิจารณาว่า เราพิจารณาโดยแยกคายแล้วจึงบริโภคอาหาร “เนว ทวายน น มทายน น มนตนาย” มิใช่เพื่อสนุกสนาน มิใช่เพื่อลุ่มหลง มัวเมา มิใช่เพื่อโก้ หรูหรา ฟุ่มเฟือย “ยาวเทว อิมสสุ กา ยสสุ” แต่บริโภคเพื่อให้ร่างกายมันคงดำรงอยู่ได้ เพื่อให้ชีวิตดำเนินไป เพื่อกำจัด ทุกขเวทนาเก่า เพื่อป้องกันมิให้มีทุกขเวทนาใหม่ เพื่อเกื้อหนุนชีวิตอันประเสริฐ เพื่อเกื้อกูลต่อชีวิต ที่ดีงาม เพื่อความ อยู่ผาสุกเวลาจะบริโภคต้องเข้าใจความหมายอย่างนี้ และบริโภคให้ได้ตามความมุ่งหมาย แล้วความ พอดีก็อยู่ที่นี้ ฉะนั้นจึงบอกว่าความพอดีหรือสายกลาง อยู่ที่คุณภาพชีวิตมาบรรจบกับความ พึงพอใจ เพราะผู้ที่เป็นชาวพุทธพิจารณาเข้าใจความหมายของการบริโภคว่าเพื่อความสุขภาพดี เกื้อกูลต่อ การมีชีวิตที่ดี เพื่ออยู่เป็นสุข ดังนั้นคุณภาพชีวิตคือสิ่งที่ต้องการในการบริโภค และบริโภค แล้วได้รับ

ความพึงพอใจที่ได้คุณภาพชีวิตนั้น นี่คือความหมายของ มตฺถญฺตา คือความพอดีที่ว่า เป็นสายกลาง (พระพรหมคุณาภรณ์, 2548, 9-12.)

1.2) การพัฒนาทางจิต สิ่งที่สำคัญของการพัฒนาทางจิตนั้น การนำมาพัฒนาตนเองเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตในทางโลก ซึ่งเรียกว่าเป็นการ พัฒนาจิต 3 ด้าน ประกอบด้วย ด้านที่ 1 การพัฒนาจิต จะเป็นจิตที่มีคุณภาพ หมายถึง จิตมีคุณธรรมต่าง ๆ ที่ทำให้จิตใจ ประณีตดีงาม เช่น มีเมตตา กรุณา มีศรัทธา มีความกตัญญู กตเวทิตา ด้านที่ 2 การพัฒนาสมรรถภาพของจิตใจ เป็นความสามารถของจิต ซึ่งมีความเข้มแข็ง มีความสามารถที่จะเอาไปใช้งานได้ดี จิตของเราเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องนำไปใช้งาน เราจะทำงานได้เก่ง เราจะต้องมีจิตที่มีสมรรถภาพจิตที่ดีเป็นพื้นฐานก่อน เราจะใช้ปัญญาคิดค้นอะไรต่าง ๆ ให้ได้ผล ตลอดจนจะก้าวหน้าไปด้วยดีในการพัฒนาชีวิต จิตของเราก็ต้องมีสมรรถภาพเช่นกัน สมรรถภาพของจิตนี้ เน้นที่ตัวสมาธิ คือจิตจะต้องมีสมาธิจึงจะทำงานได้ผลดี นอกเหนือจากสมาธิแล้ว จะต้องมีสติ จะต้อง มีวิริยะ คือความเพียรพยายาม ความกล้าสู้ ความเอาใจใส่ ความรับผิดชอบ ความเข้มแข็งของจิตใจ ความอดทน เป็นต้น ด้านที่ 3 การพัฒนาสุขภาพจิต นอกจากจะมีคุณธรรม เป็นจิตที่พัฒนาแล้ว และนอกจาก จะมีสมรรถภาพจิตที่เป็นความเข้มแข็งแล้ว ก็ต้องมีสุขภาพจิตที่ดีด้วย คือจิตใจนั้นมีความสุข เป็นจิตใจที่มีความเบิกบานมีปิติ มีความอิ่มใจ มีปราโมทย์ มีความร่าเริงบันเทิงใจ เป็นต้น ลักษณะต่าง ๆ ของจิตใจที่มีความสุขนี้ เป็นสิ่งสำคัญที่ย้ำมากในพระพุทธศาสนา เวลาพูดถึงการพัฒนาจิตเรามักจะ นึกถึงแต่ด้านพัฒนาสมรรถภาพจิต บางครั้งเน้นมากเกินไปจนขาดด้านสุขภาพจิตไปเลย การขาดสุขภาพจิตเป็นปัญหาสำคัญของสังคมไทยในยุคปัจจุบัน จึงไม่ลืมที่จะเน้นเรื่องสุขภาพจิตไว้ให้มาก (พระพรหมคุณาภรณ์, 2548, 16) การฝึกสติให้พร้อมก็เท่ากับเป็นการเตรียมตัวที่จะกระทำการงาน พระพุทธศาสนายกย่อง ความสำคัญของจิต โดยเฉพาะการทำจิตให้สงบเสียก่อน จึงจะมีผลต่อการปฏิบัติงาน ดังนั้น คุณภาพของจิตที่ดีจึงมาจากสติที่ตั้งมั่น เมื่อสติตั้งมั่นจึงทำให้จิตมีลักษณะเรียบ แน่วแน่อยู่กับสิ่งที่ กำหนด ไม่ฟุ้งซ่าน หรือส่ายไป การฝึกจิตให้เป็นนั้นเรียกว่าการเจริญสมาธิ (ก่องแก้ว เจริญอักษร, 2545, 161.)

1.3) การพัฒนาทางสังคม ในส่วนของการพัฒนาสังคมจะเน้นไปที่การพัฒนาพฤติกรรมที่ดี จึงต้องเริ่มจากพฤติกรรมที่ติดตัวมา หรือที่เรียกว่าพฤติกรรมเคยชิน พฤติกรรมจากสภาวะแวดล้อมทางธรรมชาติที่บุคคลต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย และการขัดเกลาพฤติกรรมตนเองต่อไปภายในกรอบของศีลธรรม คือความประพฤติดีงามที่กำหนดไว้แล้ว ตามหลักของพระพุทธศาสนา นั่นเอง บรรดาพฤติกรรมทั้งหลาย พฤติกรรมเคยชินถือว่าสำคัญที่สุด และควรเอาใจใส่มากที่สุด พฤติกรรมเคยชินมีความสำคัญในแง่ที่ว่าทั้งชีวิตส่วนใหญ่ของแต่ละคนดำเนินไปด้วยความเคยชิน เขาจะแสดงออก กระทำหรือมีปฏิกิริยาต่อสิ่งใด ๆ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคมหรือทางวัตถุ ก็ทำไปตามความเคยชินของตน ทำให้เปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ยาก สำหรับบางคนอาจแก้ไขไม่ได้เลย เพราะฉะนั้น จึงจำเป็นต้องสร้างพฤติกรรมเคยชินที่ดี ที่เกื้อหนุนการพัฒนาอย่างยั่งยืนและเกื้อกูลต่อ

สิ่งแวดล้อมให้เกิดขึ้นคือ จะต้องช่วยสร้างพฤติกรรมเคยชินที่ดีตั้งแต่วัยเด็ก เริ่มตั้งแต่ครอบครัวและโรงเรียน โดยให้มีพฤติกรรมเคยชินในการดำเนินชีวิตทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการกิน การอยู่ การเดิน การเล่น การใช้ของ ในลักษณะที่ไม่ทำลายสภาพแวดล้อม แต่ให้เกื้อกูลแก่สภาพแวดล้อม ให้เป็นสุขในการอยู่กับต้นไม้ดอกไม้ในธรรมชาติ ให้มีอาการเป็นมิตรเอ็นดูกรุณาต่อสัตว์ต่าง ๆ และรู้จักเรียนรู้จากธรรมชาติ การสร้างตัวนี้ขึ้นมาได้เราจะประสบความสำเร็จมาก วินัยและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ตลอดจน กฎหมายของบ้านเมือง ที่จะได้ผลดีก็ต้องเน้นจากพฤติกรรมเคยชินเหล่านี้ ต่อมาเป็นพฤติกรรมเคยชิน ระดับสังคม หรือวัฒนธรรมนี้ยิ่งหนักแน่นได้ผลมาก เพราะมีการถ่ายทอดต่อ ๆ กันมา วัฒนธรรม จัดเป็นวินัยอย่างหนึ่ง เพราะเป็นแบบแผนของสังคม และเป็นเครื่องฝึกพฤติกรรมของคน อีกคำหนึ่ง คือ จริยธรรม ตามความหมายของตะวันตก (Ethics) ที่เราเรียกว่าศีลนั้น จะได้ผลดีหรือเป็นจริงเป็นจัง ถ้าลงตัวไปอยู่ในวัฒนธรรมที่ไม่เบียดเบียน ไม่ทำร้ายพฤติกรรมที่มีเมตตา กรุณา การรักษาทรัพย์หรือ สมบัติของส่วนรวม การใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด แนวทางในการแก้ไขพฤติกรรมที่เคยชิน โดยการทำให้การเห็นแก่ตัวกับการเห็นแก่ผู้อื่น กลมกลืนเป็นอันเดียวกัน ในทางพระพุทธศาสนาหมายความว่า เราทำให้แก่ผู้อื่นก็เพื่อสนองความ อยากรของเราที่จะให้เขามีความสุข เช่น พ่อแม่รักลูก อยากให้ลูกของตัวเองมีความสุข การทำให้ลูก มีความสุขก็เป็นการเห็นแก่ตัวของพ่อแม่พร้อมกับเป็นการเห็นแก่ลูกคือเห็นแก่ผู้อื่นด้วย การพัฒนาคุณธรรม เช่น เมตตา เป็นต้น ในเบื้องต้นขณะยังไม่หมดกิเลส ก็เป็นไปตาม แนวความคิดนี้ด้วย คือปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข เมื่อต้องการให้คนอื่นมีความสุขความสุขของเรานี้ ก็เนื่องด้วยความสุขของผู้อื่น คือต้องอาศัยหรือขึ้นต่อความสุขของผู้อื่น เช่น ฉันจะเป็นสุขได้ ก็ต่อเมื่อ ได้เห็นหมู่บ้านนี้อยู่กันอย่างร่มเย็นปลอดภัย หรืออาจขยายออกไปอีกถึงกับว่า ฉันจะเป็นสุข ต่อเมื่อได้ เห็นชุมชนนี้ สังคมนี้ ตลอดจนโลกนี้มีสันติสุข วิธีการนี้เรียกได้ว่าเป็นวิธีพัฒนาความต้องการ คือ ปรับเปลี่ยนความต้องการของคน แล้วพฤติกรรมและสภาพจิตอื่น ๆ ก็เปลี่ยนตามไปเอง แต่ต้องเน้น ที่ความต้องการและถือว่าความต้องการของคนเป็นสิ่งที่ปรับเปลี่ยนได้ พัฒนาได้ ซึ่งก็เข้าหลักพระพุทธศาสนายูนั่นเอง (พระธรรมปิฎก, 2549, 194 – 202.)

2) การสร้างกิจกรรมฝึกสมาธิ เพื่อเสริมสร้างจิตใจที่ดี การนั่งสมาธินั้น เป็นการฝึกจิต และลดปัญหาการบูลี่ในจิตเบื้องต้น โดยเริ่มจากตัวเรา ซึ่งมีหลักการ การฝึกอบรมสติ 14 ประการ ตามที่ท่าน ดิษ นัท ฮันท์ ที่ท่านกล่าวสอนชาวพุทธไว้ได้อย่างแยบคายถึงหลักปฏิบัติเพื่อความ เป็นอยู่ที่ดีของชีวิต ดังนี้

หลักที่ 1. ไม่พึงคลั่งไคล้บูชา หรือยึดมั่นแน่นหนาในหลักธรรม พระคัมภีร์ ทฤษฎี บุคคล หรือความเชื่อ แม้แต่ที่มีในพุทธศาสนา เพราะระบบคิดทางพุทธเป็นเพียงอุบายวิธีหาได้เป็น ความจริงสัมบูรณ์ไม่

หลักที่ 2. ไม่เพียงคิดว่าความรู้ที่เรามีในตอนนี้เป็นสิ่งที่ไม่แปรเปลี่ยน หรือเป็นความจริงสูงสุดหลีกเลี่ยงการมีใจคับแคบและถูกรอบกั้นด้วยวิธีคิดที่เธอใช้อยู่ในปัจจุบัน เรียนรู้และฝึกฝนความไม่ยึดมั่นถือมั่นในความคิดของตนเพื่อสามารถเปิดใจรับความเห็นต่างของผู้อื่น เพราะสัจธรรมถูกค้นพบได้ในชีวิตของคนทุกคนและไม่ได้จำกัดอยู่ในความรู้เชิงทฤษฎีเท่านั้น จงพร้อมที่จะเรียนรู้ตลอดชีวิตและสังเกตความเป็นจริงในตนเองและในโลกอยู่ตลอดเวลา

หลักที่ 3. ไม่เพียงบิบบังคับผู้อื่นรวมถึงเด็กและเยาวชนด้วยหนทางใด ๆ ที่เป็นไปเพื่อการขัดแย้งความคิดและความเชื่อ ไม่ว่าจะเป็นโดยการใช้อำนาจ คำขู่ ผลตอบแทน โฆษณาชวนเชื่อ หรือแม้กระทั่งการศึกษา ทว่าการพูดคุยรับฟังกันด้วยความเข้าใจสามารถช่วยให้ผู้อื่นละวางจากโรคคลั่งศาสนาและภาวะจิตใจอันคับแคบ

หลักที่ 4. ไม่เพียงหลีกเลี่ยงความทุกข์หรือปิดหูปิดตาเบื้องหน้าความทุกข์ ไม่เพียงสูญเสียการตระหนักรู้ถึงการมีอยู่ของความทุกข์ในสรรพชีวิตในโลก พึงหาหนทางที่จะอยู่กับผู้ที่กำลังทุกข์ทนลงไปด้วยสัพพัญญู เยี่ยมเยือน สบตาและสดับรับฟัง หนทางเช่นนี้จะนำมาซึ่งการปลุกตัวเธอและเพื่อนมนุษย์ให้ตื่นรู้ต่อความเป็นจริงของทุกขสัจจในโลก

หลักที่ 5. ไม่เพียงสะสมความมั่งคั่งในขณะที่คนเป็นยังขาดแคลนและหิวโหย อย่าได้เอาชื่อเสียงผลกำไร ความร่ำรวยหรือความสุขในรสสัมผัส เป็นเป้าหมายสูงสุดในชีวิต พึงดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่ายแบ่งปันเวลา กำลังและวัตถุสิ่งของให้แก่คนที่เขาต้องการ

หลักที่ 6. ไม่เพียงรักษาความโกรธเกลียดเคียดแค้น เรียนรู้ที่จะวางทะลุและแปรเปลี่ยนตราบที่มันยังคงเป็นเมล็ดพันธุ์อยู่ในจิตใจของเธอและเมื่อใดที่มันเผยขึ้นพึงกำหนดรู้ที่ลมหายใจ เพื่อจะได้มองเห็นและเข้าใจธรรมชาติของความโกรธเกลียดนั้น

หลักที่ 7. ไม่เพียงปล่อยให้สติหลุดลอยทั้งต่อตนเองและต่อสิ่งรอบตัว ฝึกปฏิบัติการมีสติในลมหายใจเข้าออกเพื่อจะได้กลับมาอยู่กับเนื้อกับตัวในปัจจุบันขณะ พึงสัมพันธ์อยู่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นอันน่าตื่นตาตื่นใจ สดใหม่และเปี่ยมด้วยพลังเยียวยา ทั้งภายในและรอบ ๆ ตัวเธอหว่านเมล็ดพันธุ์แห่งความรื่นรมย์ สันติและความเข้าใจในตนเอง เพื่อจะได้เกื้อหนุนต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้งในจิตสำนึกของเธอ

หลักที่ 8. ไม่เพียงใช้คำพูดอันนำไปสู่ความแค้นเคืองหรือเป็นเหตุให้สังคมแตกแยก พึงพยายามทุกวิถีทางที่จะสร้างความเข้าใจระหว่างกันและคลี่คลายความขัดแย้งทั้งปวง แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยเพียงไร ก็ตาม

หลักที่ 9. ไม่เพียงพูดสิ่งที่ไม่เป็นความจริง เพื่อประโยชน์ตนหรือเพื่อให้ผู้อื่นประทับใจ ไม่เพียงใช้คำพูดที่ก่อให้เกิดการแตกแยกและความเกลียดชัง ไม่เพียงเผยแพร่ข่าวสารที่เธอไม่รู้อย่างแน่ชัด ไม่วิพากษ์วิจารณ์หรือประณามในสิ่งที่เธอไม่แน่ใจ พึงใช้คำพูดอย่างจริงใจและสร้างสรรค์ มีความกล้า

ที่จะพูดและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสถานการณ์แห่งความไม่เป็น ธรรม แม้จะน ามาซึ่งภัยคุกคาม ต่อความปลอดภัยของตัวเธอเองก็ตาม

หลักที่ 10. ไม่พึงใช้ชุมชนทางพุทธศาสนาเพื่อประโยชน์หรือผลกำไรแก่ตนเอง หรือ แปรเปลี่ยนสังฆะเป็นพรรคการเมือง ทว่าชุมชนทางพุทธศาสนาควรมีจุดยืนที่ชัดเจนในการต่อต้าน การกดขี่และไร้ความยุติธรรมและควรเป็นหัวหอกให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสถานการณ์ดังกล่าว โดย ปราศจากการเข้าไปร่วม

หลักที่ 11. ไม่พึงประกอบอาชีพที่เป็นภัยต่อมนุษย์และธรรมชาติ ไม่พึงร่วมลงทุนใน บริษัทและบริษัทที่เอาใจเอาเปรียบผู้อื่น พึงเลือกประกอบอาชีพที่ช่วยให้เธอได้ตระหนักถึงคุณค่า ของความรักและความ กรุณาต่อเพื่อนมนุษย์

หลักที่ 12 ไม่ฆ่า ไม่ปล่อยให้ผู้อื่นลงมือฆ่า พึงพยายามทุกวิถีทางที่จะปกป้องชีวิต และป้องกันไม่ให้เกิดสงคราม

หลักที่ 13. ไม่พึงเป็นเจ้าของสิ่งใดที่ควรเป็นของผู้อื่น เคารพในทรัพย์สินของผู้อื่น และป้องกันไม่ให้ผู้อื่นหากำไรจากความทุกข์ของเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์บน โลก

หลักที่ 14. ไม่พึงใช้ร่างกายในทางที่ผิด เรียนรู้ที่จะดูแลร่างกายด้วยความเคารพ ไม่ พึงมองร่างกายเป็นเพียงเครื่องมือ สงวนพลังชีวิต (พลังทางเพศ, ลมหายใจ, จิตวิญญาณ) เพื่อการรู้ แจ้งในหนทางอันประเสริฐ สำหรับฆราวาสการแสดงออกทางเพศไม่พึงเกิดขึ้นโดยปราศจากความรัก และข้อผูกมัดทางใจ ในสัมพันธทางเพศ พึงตระหนักถึงความทุกข์ที่สามารถเกิดขึ้นได้ในอนาคตสร้าง ความขัดแย้งระหว่างฝักฝ่าย (ธรรมปญโญ และจิตตวชิร, 2559, 79-82.)

3) กิจกรรมสำหรับฝึกสมาธิการเดินจงกรมด้วยหลักภาวนา 4 การเดินจงกรมนั้น เป็น การเดินไปมาในสถานที่ แห่งเดียว เพื่อผ่อนคลายความเมื่อย จากการนั่ง หรือเพื่อเจริญสติระลึก รู้ ปัจจุบัน พระพุทธองค์ทรงแสดงถึงการเดินจงกรมเป็น เบื้องแรก เพื่อนำการเดินจงกรมก่อนจะนั่ง กรรมฐานในการเจริญวิปัสสนา ดังพระพุทธพจน์ว่า “เธอทั้งหลายควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า เรา ทั้งหลายจักเป็นผู้ประกอบ ความเพียรในธรรมเป็นเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง จักชำระจิตให้บริสุทธิ์จาก ธรรมอันเป็นเครื่องขัดขวางด้วยการเดินจงกรมและการนั่งตลอดวัน จักชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรม เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรีสำเร็จการนอนดูจราชสีห์ โดยตะแคง ข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะหมายใจว่าจะลุกขึ้น ตลอดมัชฌิมยาม แห่งราตรี ลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรม เป็นเครื่อง ขัดขวางด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี (ม.มฺว. (ไทย) 12/432/456-457.) โดยการเดินจงกรมนี้ตรงกับหลักธรรม เกี่ยวกับภาวนา 4 ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ มอภายถวายเป็นชีวิตในการประพาสพรหมจรรย์ (เป็นผู้มีจิต มั่นคงไม่หวั่นไหว) ไม่กลับไปบาเรตนด้วยกาม (จิตภาวนา), มีความสมัคสมานสามัคคี ไม่วิวาทกัน (ศีลภาวนา), มีรูปอันน่ายินดี มีอินทรีย์ผ่องใส มีความชวนชวายน้อยเลี้ยงชีพด้วยของที่ผู้อื่นให้ (กาย

ภาวนา), อนึ่ง ผู้เป็นบัณฑิตในวรรณะต่างๆ เมื่อได้สดับธรรมจากพระพุทธองค์แล้ว ต่างยอมตนเป็นสาวก บวชในพระพุทธศาสนาจนบรรลุความเป็นสมณะ เป็นพราหมณ์ เป็นพระอรหันต์ (ปัญญาภาวนา) (ม.ม. (ไทย) 13/367-372/452-457.)

4) กิจกรรมละลายพฤติกรรมเพื่อฝึกสมาธิในการเข้าถึงธรรม ด้วยการสร้างจิตอาสา ด้วยการสร้างจิตอาสา หากพิจารณาจากการทำงานจิตอาสาอย่างแท้จริงแล้วมีเป้าหมาย 2 อย่างคือ 1) เป้าหมายเชิงสังคมคือการได้ช่วยเหลือบุคคลอื่นให้ได้รับความสุข เกิดสังคมแห่งการช่วยเหลือและเอื้ออาทร เกิดสังคมที่มีการเสียสละแบ่งปัน เกิดสังคมแห่งมิตรภาพ 2) เป้าหมายส่วนบุคคลคือความสุข ความภูมิใจและความสบายใจที่ได้ช่วยเหลือ เป็นผู้ทำประโยชน์แก่สังคม มีคุณภาพจิตใจที่เข้มแข็งพร้อมที่จะเสียสละ เป็นแบบอย่างแก่คนอื่น แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับบุคคลที่ทำงานจิตอาสาด้วย เป้าหมายตามนี้กล่าวนี้เป็นเป้าหมายที่พิจารณาจากการทำงานจิตอาสาของพระอริยบุคคล เช่น พระทัฬหฬลบุตรที่เสียสละรับภาระทำงานเพื่อคณะสงฆ์ในเรื่องการแจกเสนาสนะ (วิ.จ. (ไทย) 6/189-191/300-303.) ซึ่งประโยชน์เกื้อกูลแก่บุคคลอื่น เพราะเป็นบุคคลผู้มีจิตใจที่คิดเพื่อประโยชน์สุขของบุคคลอื่น และมีการดำเนินกิจกรรมเพื่อประโยชน์สุขของบุคคลอื่นอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ โดยไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน ไม่เห็นแก่ทุกข์ยากลำบากส่วนตน หรือปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งอาจจะบั่นทอนความตั้งใจที่มีมาตั้งแต่เบื้องต้นได้ ถ้าหากไม่มีจิตใจที่มั่นคงต่อการบำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นอย่างแน่วแน่มั่นคง บุคคลผู้มีจิตอาสา จึงเป็นผู้ที่มีเจตนาดีต่อผู้อื่น มีความเสียสละ มีเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์หรือสัตว์ มีความซื่อตรง มีความเป็นกลาง มีความเป็นธรรม มีความยุติธรรม ปราศจากอคติหรือความลำเอียงต่อบุคคลที่ตนช่วยเหลือ ไม่ถือเอาความแตกต่างทางเชื้อชาติ ศาสนา เผ่าพันธุ์ และอุดมการณ์ทางการเมืองที่แต่ละคนยึดถือ มาเป็นอุปสรรคขัดขวางกระบวนการจิตอาสาที่ดำเนินการอยู่ แต่มุ่งหวังเพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่น ที่กำลังได้รับความเดือดร้อนหรือประโยชน์ของสังคมเป็นประการสำคัญ (ที.ปา. (ไทย) 11/246/215.) โดยการทำงานจิตอาสาเชิงพุทธนั้นตามทัศนะของพระธรรมปิฎก (ป.อ ปยุตโต) ได้กล่าวว่า จิตอาสาเชิงพุทธว่า เป็นการกระทำที่เสียสละเพื่อส่วนรวมว่า “จิตอาสา” พระพุทธเจ้าตรัสถึงหลักธรรมนี้ เรียกว่า วัชฌิ หรืออริยวัชฌิ แปลว่า หลักธรรมเจริญอย่างอริยะ หมายความว่า ถ้ามีความเจริญอย่างที่พระองค์ตรัสไว้แสดงว่า พุทธศาสนิกชน มีความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติและมีหวังว่าจะเข้าถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา หลักความเจริญที่ว่านี้มี 5 ประการ ได้แก่ ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ และปัญญา กล่าวโดยสรุป คำว่า “จิตอาสา” เป็นลักษณะทางจิตของบุคคลที่ประกอบด้วยความมีน้ำใจและจิตสำนึกหรือสำนึกสาธารณะที่เสียสละร่างกาย แรงใจสติปัญญาเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม (พระพรหมคุณาภรณ์, 2552, 10.)

กิจกรรมที่ 1 ฝึกสมาธิเพื่อการจัดการอารมณ์

วัตถุประสงค์

1. ผู้เรียนรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง และเลือกตอบสนองอย่างสร้างสรรค์
2. ผู้เรียนฝึกสติ-สมาธิระยะสั้นเพื่อ “หยุด-ดู-หายใจ-ยอมรับ-เลือก” ก่อนตัดสินใจ
3. ลดพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น/การโต้ตอบเชิงรุกในชั้นเรียน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม (45-60 นาที)

ช่วงนำเข้าสู่ (10 นาที)

เกมไอซ์เบรก “ชื่อ-อารมณ์” ให้แต่ละคนบอกชื่อ+อารมณ์ตอนนี้หนึ่งคำ (สนุก/ตื่นเต้น/เครียด ฯลฯ)

ครูตั้งคำถามชวนคิด “เวลาที่มีอารมณ์แรง ๆ เราทำอย่างไรกับมัน?”

ช่วงฝึกหลัก (25-35 นาที)

1. เทคนิค “ไฟจราจรอารมณ์” (10 นาที)

แดง = หยุด; เหลือง = หายใจตรวจใจ; เขียว = เลือกการกระทำที่ปลอดภัย
แจ็กสติกเกอร์วงกลม 3 สีให้ติดสมุด/โต๊ะเป็นตัวช่วยจำ

2. ฝึกหายใจ 4-6-8 (10 นาที)

สูดเข้านับ 4 / พักลมนับ 6 / ผ่อนออกนับ 8 ทำ 5 รอบ

3. แบบฝึก “บันทึกเหตุ-อารมณ์-การตอบสนอง” (ABCDE) (5-15 นาที)

A เหตุการณ์, B ความคิด, C ความรู้สึก, D ทางเลือก, E ผลลัพธ์ที่คาดหวัง

ช่วงสรุปสะท้อน (10-15 นาที)

วงสนทนา 3 คำถาม “ฉันสังเกตอารมณ์อะไร?” “เทคนิคใดช่วยฉัน?” “จะนำไปใช้เมื่อ...?” ตั้งการบ้านการเรียนรู้เท่าทันอารมณ์ 3 วัน (ตาราง 1 หน้า)

อุปกรณ์ / สื่อการเรียนรู้

สติกเกอร์ 3 สี (แดง เหลือง เขียว), ใบงาน ABCDE, กระดาษโพสต์อิท, นาฬิกาจับเวลา, ลำโพง (ถ้ามีดนตรีบรรเลงเบา ๆ)

บทนำสมาธิ (สคริปต์สั้น 2-3 นาที)

“ให้นั่งให้สบาย หลังตรงพอประมาณ ไม่เกร็ง มีอวางบนตัก หลังตาหรืออวางสายตาเบื้องหน้า สุดลมหายใจเข้าช้า ๆ รู้สึกถึงอากาศที่ไหลผ่านจมูก พักไว้เล็กน้อย แล้วผ่อนลมหายใจยาวกว่าตอนเข้า ให้ความรู้สึกหนักแน่นลงที่ท้อง... หากมีความคิด/อารมณ์ผุดขึ้น ให้เพียงรับรู้แล้วกลับมาที่ลมหายใจ เบา ๆ อ่อนโยนกับตนเอง”

แบบประเมินผลหลังการทำกิจกรรม

ใบงานที่ 1 การจัดการอารมณ์ด้วยสมาธิ

ชื่อ-สกุล..... ชั้น..... วันที่.....

ส่วนที่ 1 บันทึกเหตุการณ์ (ABCDE)

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A)	ความคิดของฉั น (B)	ความรู้สึกของฉั น (C)	ทางเลือกที่ฉันทำได้ (D)	ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น (E)

ส่วนที่ 2 การประเมินตนเองหลังการฝึกสมาธิ

ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับระดับความเห็นของท่าน

รายการประเมิน	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1. ฉันสามารถหยุดคิดก่อนพูดหรือทำเมื่อโกรธ	☐	☐	☐	☐	☐
2. ฉันรู้ทันอารมณ์ของตัวเองได้เร็วขึ้น	☐	☐	☐	☐	☐
3. ฉันสามารถใช้การหายใจช่วยให้อารมณ์สงบลง	☐	☐	☐	☐	☐
4. ฉันรู้สึกเข้าใจตนเองและเพื่อนมากขึ้น	☐	☐	☐	☐	☐
5. ฉันสามารถให้อภัยผู้อื่นได้ง่ายขึ้น	☐	☐	☐	☐	☐

ข้อเสนอแนะหรือปรับปรุง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 2 ฝึกสมาธิเพื่อสร้างความรู้สึกรักมีคุณค่าในตนเอง

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการตระหนักรู้ในคุณค่าและศักยภาพของตนเองอย่างเข้าใจและเมตตา
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนลดการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น และพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง
3. เพื่อฝึกสมาธิแบบเมตตา (Loving-Kindness Meditation) ที่ช่วยให้เกิดความอ่อนโยนต่อใจของตน
4. เพื่อสร้างทัศนคติเชิงบวกและความมั่นคงทางอารมณ์ ซึ่งเป็นรากฐานของการอยู่ร่วมในสังคมอย่างสันติ

กิจกรรมนี้อาศัยหลักการ “สมาธิพาคนกลับมารับรู้อย่างเมตตาต่อตนเอง” หรือ Self-Compassion ซึ่งสอดคล้องกับหลักพุทธธรรมหมวด “พรหมวิหาร 4” โดยเฉพาะ เมตตา และ อุเบกขา การมีเมตตาต่อตนเอง หมายถึง การยอมรับข้อบกพร่องของตนเองด้วยความเข้าใจ ไม่ตัดสินตัวเองรุนแรง เห็นคุณค่าในความพยายามและสิ่งดีที่มีอยู่ในตัวตน ซึ่งต่างจาก “ความหลงตนเอง (Self-esteem แบบเปรียบเทียบ)” ที่มักตั้งอยู่บนการชนะหรือเหนือกว่าผู้อื่น สมาธิแบบเมตตาเพื่อตนเองจึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียน “ฟังเสียงในใจของตนเองด้วยความเข้าใจ” ส่งผลให้ลดการบูลลี่ตัวเอง (Self-bullying) และพร้อมเปิดใจให้ผู้อื่นในทางที่อ่อนโยนมากขึ้น ก็คือ มองเห็นจุดแข็ง จุดปรับปรุง ลดการเปรียบเทียบ/บูลลี่ตัวเอง และเป็นฐานให้เคารพผู้อื่น

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม (45-60 นาที)

ช่วงนำเข้าสู่ (5-10 นาที) สร้างบรรยากาศ

กิจกรรม “ฉันภูมิใจเพราะ...”

ครูให้ผู้เรียนแต่ละคนพูดสิ่งเล็ก ๆ ที่ตนภูมิใจในวันนี้ เช่น “วันนี้ฉันมาถึงโรงเรียนตรงเวลา” หรือ “ฉันตั้งใจฟังเพื่อนพูด” ครูเชื่อมกับ “ความภูมิใจเล็ก ๆ เหล่านี้ คือจุดเริ่มต้นของการเห็นคุณค่าตัวเอง”

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เรียนเปิดใจและเริ่มต้นมองเห็นด้านบวกของตนเอง

ช่วงฝึกหลัก (30-40 นาที) ฝึกสมาธิและการตระหนักรู้

1) สมาธิเมตตาเพื่อตนเอง (Loving-Kindness to Self) – 10-12 นาที

วิธีการ ครูให้ผู้เรียนหาที่นั่งสบาย หลับตา หรือวางสายตาเบื้องหน้า ให้หายใจรู้สึกตัวช้า ๆ แล้วกล่าวในใจ 3 ประโยคต่อไปนี้อย่างอ่อนโยน

“ขอให้ฉันปลอดภัย”

“ขอให้ฉันผ่อนคลาย”

“ขอให้ฉันเจริญงอกงาม”

ให้ผู้เรียนหายใจต่อเนื่องสัก 10 รอบ พร้อมตั้งใจรับรู้ความอบอุ่นในใจ

อธิบาย การกล่าวถ้อยคำเมตตาเช่นนี้ช่วยให้สมองส่วนอารมณ์สงบลง กระตุ้นสารแห่งความสุข (Oxytocin) และลดความเครียด

2) แบบฝึก “แผนที่จุดแข็ง (Strength Map)” – 10–15 นาที

วิธีการ แจกใบงานให้ผู้เรียนระบุ “คุณลักษณะดีของฉัน” 5 ข้อ เช่น ความอดทน ความซื่อสัตย์ ความมีน้ำใจ ฯลฯ ให้ยกตัวอย่างพฤติกรรมจริงประกอบแต่ละข้อ เพื่อย้ำว่านี่คือ “คุณค่าที่พิสูจน์ได้” ครูชวนสะท้อนว่า “เรามีดีในแบบของเราเองโดยไม่ต้องเหมือนใคร”

วัตถุประสงค์ เสริมความภาคภูมิใจในตัวเองอย่างมีเหตุผลและตั้งอยู่บนความจริง

3) กิจกรรม “จดหมายถึงตัวฉันในอนาคต” – 10–12 นาที

วิธีการ ให้ผู้เรียนเขียนจดหมาย 1 หน้า (ในกระดาษหรือใบงาน) ถึง “ตัวฉันในอนาคต”

โดยมีเนื้อหา ให้กำลังใจตนเองในเรื่องที่กำลังพยายาม เช่น การเรียน ความสัมพันธ์ การดูแลใจ เขียนสิ่งที่อยากบอกตัวเองในวันที่เหนื่อยล้า เช่น “ฉันขอบคุณตัวเองที่ไม่ยอมแพ้” ครูสามารถเก็บจดหมายไว้คืนให้ในอีก 1 เดือน เพื่อให้ผู้เรียนสะท้อนความเปลี่ยนแปลงในตนเอง

ผลที่คาดหวัง ผู้เรียนรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น และมีความหวังเชิงบวกต่ออนาคต

ช่วงสรุปสะท้อน (5–10 นาที)

เปิดวงพูดคุยสั้น ๆ ให้ผู้เรียนแชร์สิ่งที่ค้นพบเกี่ยวกับ “คุณค่าตัวเองวันนี้” ครูจะสะท้อนกลับว่า “ทุกคนมีคุณค่าในแบบของตนเอง” และ “การเมตตาต่อตนเองคือจุดเริ่มต้นของการเมตตาผู้อื่น”

แบบประเมินผลหลังการทำกิจกรรม

ใบงานที่ 2 การสร้างคุณค่าในตนเองด้วยสมาธิ

ชื่อ-สกุล..... ชั้น..... วันที่.....

1) การประเมินตนเอง (Self-assessment Checklist)

รายการประเมิน	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1. รู้สึกภูมิใจในตัวเองมากขึ้น	☐	☐	☐	☐
2. เห็นคุณค่าในความพยายามของตัวเอง	☐	☐	☐	☐

3.พูดกับตัวเองด้วยถ้อยคำสุภาพ	☐	☐	☐	☐
4.ไม่เปรียบเทียบตัวเองกับเพื่อนมากเกินไป	☐	☐	☐	☐
5.สามารถให้อภัยตนเองเมื่อทำผิดพลาด	☐	☐	☐	☐

ส่วนที่ 1 แผนที่จุดแข็ง (Strength Map)

ระบุคุณลักษณะดีของตนเองอย่างน้อย 5 ข้อ พร้อมยกตัวอย่างพฤติกรรมจริงที่แสดงถึงคุณลักษณะนั้น

คุณลักษณะดีของฉัน	ตัวอย่างพฤติกรรมจริง
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

ส่วนที่ 2 จดหมายถึงตัวฉันในอนาคต

เขียนข้อความให้กำลังใจตัวเองในอนาคต (ประมาณ 5-10 บรรทัด)

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะหรือปรับปรุง

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 3 ฝึกสมาธิเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางใจ

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อฝึกให้ผู้เรียนรู้จักควบคุมอารมณ์และรับมือกับสถานการณ์ยากลำบากได้อย่างมีสติ
2. เพื่อเสริมสร้างพลังใจ ความมั่นคงทางอารมณ์ และความเชื่อมั่นในตนเอง
3. เพื่อพัฒนาทักษะการคิดเชิงบวกและการปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวัน
4. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจคุณค่าของความล้มเหลวในฐานะครูผู้สอนแห่งชีวิต และเกิดแรงบันดาลใจในการเริ่มต้นใหม่อย่างมีสติ

แนวคิดกิจกรรม ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) เกิดจากการมี **สติรู้ตัว (Mindfulness)** และ **กรอบคิดที่ยืดหยุ่น (Flexible Mindset)** ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับความผิดหวัง ความกดดัน หรือเหตุการณ์ที่ยากลำบากได้โดยไม่ยอมแพ้ จุดมุ่งหมายของกิจกรรมนี้คือการฝึกให้ผู้เรียนรู้จัก ล้มแล้วลุก อย่างมีสติ เรียนรู้จากประสบการณ์แทนการโทษตนเอง และค่อย ๆ พัฒนาเป็นพลังใจที่มั่นคงจากภายใน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม (50–70 นาที)

ช่วงนำเข้าสู่ (10 นาที)

1. ครูตั้งคำถามชวนคิด: “ในหนึ่งเดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์อะไรที่ทำให้เรารู้สึกท้อแท้หรือเหนื่อยใจบ้าง?”

2. ให้ผู้เรียนเขียนคำตอบลงบนโพสต์อิทคนละ 1 ใบ แล้วนำไปติดบอร์ดในหัวข้อ (เรียน / เพื่อน / ครอบครัว / ออนไลน์)

3. ครูอธิบายว่า เหตุการณ์เหล่านี้เป็นจุดเริ่มต้นของการฝึก “ใจที่เข้มแข็ง”

ช่วงฝึกหลัก (30–45 นาที)

1) สมาธิรับรู้ร่างกาย (Body Scan) (10–12 นาที)

ผู้สอนนำสมาธิโดยให้ผู้เรียนหลับตา ผ่อนคลายกาย ค่อย ๆ ไล่ความสนใจตั้งแต่ปลายเท้าถึงศีรษะ สังเกตจุดตึงเครียด แล้วหายใจเข้า–ออกยาว ๆ เพื่อคลายความตึงนั้น เน้นให้ผู้เรียนรู้สึกถึงร่างกายที่ “ยังอยู่กับปัจจุบัน” และ “ปลอดภัย”

2) เทคนิค “REACH” (15–20 นาที)

REACH ย่อมาจาก Recognize – Emotion – Accept – Choose – Habit

R-Recognize รับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ตัดสิน

E-Emotion ระบุอารมณ์ของตนเองอย่างตรงไปตรงมา (เช่น โกรธ ผิดหวัง เศร้า)

A-Accept ยอมรับความจริงของสถานการณ์โดยไม่หนี

C-Choose เลือกการตอบสนองที่สร้างสรรค์ เช่น การหายใจลึก ๆ หรือพูดคุยกับเพื่อนที่

ไว้ใจ

H-Habit ทำซ้ำจนกลายเป็นนิสัยแห่งการมีสติ

ให้ผู้เรียนกรอกใบงาน “กรณีศึกษาชีวิตจริง” หนึ่งเรื่อง โดยบันทึกเหตุการณ์ ความรู้สึก สิ่งที่เรียนรู้ และการกระทำที่เลือก

3) ฝึก “หายใจยาว + ภาพในใจปลอดภัย” (5-8 นาที)

ให้ผู้เรียนเลือก “สถานที่ปลอดภัย” ในจินตนาการ เช่น ชายหาด ป่า ภูเขา หรือวัด ให้นั่งนิ่งหลับตา หายใจเข้า-ออกลึก ๆ 10 รอบ พร้อมภาวนาในใจว่า “ฉันปลอดภัยในขณะนี้”

ช่วงสรุปสะท้อน (10-15 นาที)

จัดวงสนทนาแบบ “Buddy Talk” ให้ผู้เรียนจับคู่แลกเปลี่ยนเรื่องราวจริงที่ผ่านมากับเพื่อน ใช้คำถามนำ เช่น “ฉันจะทำอะไรได้อีกหนึ่งอย่างภายใน 24 ชั่วโมงเพื่อดูแลใจตัวเอง?” ครูสรุปแนวคิดหลักของวัน: “ความล้มเหลวไม่ใช่จุดจบ แต่เป็นบทเรียนของผู้ที่กล้าลุกขึ้นอีกครั้ง”

ตัวอย่างบทฝึกสมาธิ (อ่านนำ 3-5 นาที) “ให้นำความสนใจไปที่เท้า ทั้งสองข้าง สัมผัสพื้น สูดลมหายใจเข้าเบา ๆ รู้สึกถึงความหนักแน่นที่ฝ่าเท้า ผ่อนลมหายใจออกยาว เหมือนวางก้อนหินหนักลง... เคลื่อนความสนใจไปที่ท้อง ออก ไหล่ คอ และใบหน้า หากพบจุดติ่ง ให้ยิ้มเล็กน้อยในใจ แล้วผ่อนคลายบริเวณนั้น บอกตัวเองว่า ‘ฉันปลอดภัยในขณะนี้’”

แบบประเมินผลหลังการทำกิจกรรม

แบบประเมินผลความเข้มแข็งทางใจ (ดัดแปลงใช้ในชั้นเรียน)

ใบงานที่ 3 ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience)

ชื่อ-สกุล..... ชั้น..... วันที่.....

ระดับการประเมิน 1-5 ก่อนและหลังทำกิจกรรม (1 = น้อยที่สุด, 5 = มากที่สุด)

รายการประเมิน	ก่อนกิจกรรม	หลังกิจกรรม
1. ฉันกลับมาตั้งสติได้เร็วขึ้นเมื่อเจอปัญหา	☐	☐
2. ฉันหาทางเลือกเล็ก ๆ ที่ทำได้จริงในสถานการณ์ยาก	☐	☐
3. ฉันขอความช่วยเหลือหรือพูดคุยกับคนที่ไวใจได้	☐	☐
4. ฉันไม่ตำหนิตัวเองเมื่อพลาด แต่เรียนรู้จากมัน	☐	☐

แนวทางการติดตามผล (เพิ่มเติม)

1.ครูสามารถให้ผู้เรียนทำ “บันทึกใจเข้มแข็ง 7 วัน” โดยให้เขียนสั้น ๆ ว่าแต่ละวันเจอเหตุการณ์ใด และใช้สติรับมืออย่างไร

2.จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนสั้น ๆ สัปดาห์ละครั้ง เพื่อให้ผู้เรียนได้สะท้อนประสบการณ์และต่อยอดการฝึกสมาธิ

ส่วนที่ 1 กรณีศึกษาชีวิตจริง

ให้เขียนเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกท้อ/ยากลำบาก และบอกสิ่งที่เรียนรู้จากเหตุการณ์นั้น

เหตุการณ์	ความรู้สึก	สิ่งที่ฉันทำเพื่อลุกขึ้น	สิ่งที่ฉันเรียนรู้

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ (Self-Rating)

ข้อประเมิน	ก่อนฝึก	หลังฝึก
1. ฉันกลับมาตั้งสติได้เร็วขึ้นเมื่อมีปัญหา	☐	☐

2. ค้นหาทางเลือกใหม่เมื่อผิดพลาด	☐	☐
3. ค้นหาความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง	☐	☐
4. ค้นหาความล้มเหลวเป็นบทเรียน	☐	☐

ข้อเสนอแนะหรือปรับปรุง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 4 สมาธิสร้างกัลยาณมิตรและการสื่อสารด้วยเมตตา

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อพัฒนา “เมตตา-กรุณา-อุเบกขา” ในปฏิสัมพันธ์ในห้องเรียนให้ผู้เรียนเข้าใจและเคารพผู้อื่นมากขึ้น
2. เพื่อฝึกทักษะการสื่อสารที่ไม่ทำร้ายจิตใจ (Non-Harmful Communication) ลดความขัดแย้งและปัญหาการบูลลี่ในโรงเรียน
3. เพื่อสร้างบรรยากาศแห่งความร่วมมือ ความไว้วางใจ และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในชั้นเรียน
4. เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการกำหนด “ธรรมนูญชั้นเรียนปลอดบูลลี่” เป็นแนวทางการร่วมกันในการอยู่ร่วมอย่างสร้างสรรค์

แนวคิดกิจกรรม กิจกรรมนี้มุ่งเน้นการบูรณาการหลักพุทธธรรม ได้แก่ พรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) กับการสื่อสารเชิงบวก เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อนร่วมชั้น และลดพฤติกรรมกลั่นแกล้ง การพูดทำร้าย หรือการบูลลี่ผู้อื่น ทั้งโดยตรงและทางออนไลน์ การฝึกสมาธิร่วมกับการฝึกสื่อสารอย่างมีเมตตา จะช่วยให้เด็กและเยาวชนเข้าใจตนเอง เห็นใจผู้อื่น และรู้จักเลือกคำพูดหรือการกระทำที่ไม่สร้างความเจ็บปวดให้ใคร

ขั้นตอนการฝึก (50–70 นาที)

ช่วงนำเข้าสู่ (10 นาที)

เริ่มด้วยเกม “ชม-เชิด-ชวน”: ให้นักเรียนแต่ละคนพูดชมเพื่อนข้าง ๆ 1 ประโยคที่เป็นข้อเท็จจริง เช่น “ขอบคุณที่แบ่งปากกาให้ฉันเมื่อวาน” เพื่อสร้างบรรยากาศอบอุ่นและเชื่อมสัมพันธ์ในกลุ่ม

ครูอธิบายความสำคัญของ “คำพูด” ว่าสามารถสร้างหรือทำลายความสัมพันธ์ได้ พร้อมตั้งคำถามนำ “คำพูดแบบใดที่ทำให้เรารู้สึกดี?” และ “คำพูดแบบใดที่ทำให้เรารู้สึกเจ็บปวด?”

ช่วงฝึกหลัก (30–45 นาที)

1) เมตตาภาวนา (Loving-Kindness Meditation) แบบ 4 วง (10–12 นาที)

ให้ผู้เรียนหลับตา ทำใจสงบ แล้วภาวนาส่งความปรารถนาดีไปยัง 4 กลุ่มคน คือ ต่อตนเอง ต่อคนที่รัก ต่อคนเป็นกลาง ต่อคนที่รู้สึกยากใจหรือไม่ชอบ ใช้ประโยคสั้น ๆ เช่น “ขอให้ฉันปลอดภัย ขอให้ฉันมีความสุข ขอให้ฉันพ้นทุกข์ ขอให้ใจฉันสงบ” “ขอให้เธอปลอดภัย ขอให้เธอมีความสุข ขอให้เธอพ้นทุกข์ ขอให้ใจเธอสงบ”

2) บทเรียน “4 ขั้นสื่อสารด้วยเมตตา” (12–15 นาที)

อธิบายและฝึกสื่อสารผ่าน 4 ขั้นตอนดังนี้

สังเกต (Observation) เห็นหรือได้ยินโดยไม่ตัดสิน

ความรู้สึก (Feeling) ระบุอารมณ์ของตนเอง

ความต้องการ (Need) เข้าใจสิ่งที่ใจเราต้องการจริง ๆ

คำขออย่างสุภาพ (Request) สื่อสารคำขอโดยไม่ทำร้ายผู้อื่น

ตัวอย่างสถานการณ์จำลอง การล้อซื้อ / การล้อรูปร่าง / การไม่รับเข้ากลุ่มผู้เรียนจับคู่
แสดงบทบาทสมมติ แล้วแลกเปลี่ยนความรู้สึกหลังการสื่อสาร

3) ร่วมกันเขียน “ธรรมนูญชั้นเรียนปลอดภัย” (8-10 นาที)

ครูเปิดโอกาสให้ผู้เรียนเสนอแนวทางในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ เช่น

1. ไม่ล้อเลียนจุดด้อยของผู้อื่น
2. ใช้คำพูดสุภาพ
3. หากเห็นการบูลลี่ ให้ช่วยกันห้ามหรือแจ้งครู
4. ให้เกียรติความแตกต่างของเพื่อนทุกคน
5. ช่วยเหลือกันเมื่อเพื่อนลำบาก

เมื่อได้ข้อสรุปร่วมกัน ให้ทุกคนลงชื่อใน “ธรรมนูญชั้นเรียน” แล้วติดไว้บนผนังห้องเรียน

ช่วงสรุปสะท้อน (10-15 นาที)

จัดวงล้อมกิจกรรม “1 คำปณิธาน” ให้ผู้เรียนเลือกคำหนึ่งที่จะตั้งใจนำไปใช้ในสัปดาห์ถัดไป เช่น “เมตตา”, “สุภาพ”, “รับฟัง”, “ให้อภัย” ครูสรุปประเด็นสำคัญ: การสื่อสารด้วยเมตตาเริ่มจากใจที่สงบและเห็นคุณค่าของผู้อื่น

แบบประเมินผลหลังการทำกิจกรรม

ใบงานที่ 4 การสร้างคุณค่าในตนเองด้วยสมาธิ

ชื่อ-สกุล..... ชั้น..... วันที่.....

ส่วนที่ 1 การฝึกสื่อสารเชิงเมตตา

เขียนตามสถานการณ์ที่กำหนด (เช่น โพสต์ล้อเลียนร่องเท้าของฉันในกลุ่มไลน์)

สังเกต (สิ่งที่เห็น/ได้ยิน)	ความรู้สึกของฉัน	ความต้องการของฉัน	คำขออย่างสุภาพ

ส่วนที่ 2 การสะท้อนผลหลังการฝึก

ฉันได้เรียนรู้อะไรจากการฝึกครั้งนี้

.....

.....

.....

ฉันรู้สึกอย่างไรต่อเพื่อน ๆ หลังทำกิจกรรม

.....

.....

.....

ฉันอยากปรับปรุงพฤติกรรมใดให้ดีขึ้น

.....

.....

.....

บทที่ 5

การประเมินผลและข้อเสนอแนะ

วิธีการประเมินผลกิจกรรม

การประเมินผลในคู่มือกิจกรรมนี้มีจุดประสงค์เพื่อวัดผลการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนหลังเข้าร่วมกิจกรรมฝึกสมาธิ รวมถึงประสิทธิภาพของ นวัตกรรมเชิงพุทธที่นำไปใช้ โดยใช้วิธีการประเมินทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ดังนี้

การประเมินเชิงปริมาณ ใช้แบบสอบถามและแบบประเมินพฤติกรรมก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อวัดระดับการรู้เท่าทันอารมณ์ ความมีสมาธิ ความเห็นอกเห็นใจ และพฤติกรรมการสื่อสารเชิงบวก

การประเมินเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการสังเกต การสัมภาษณ์กลุ่มย่อย และการสะท้อนผล (Reflection) ของผู้เข้าร่วม เพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ความคิด และพฤติกรรมในระยะยาว

การประเมินกระบวนการจัดกิจกรรม ครูผู้ดำเนินกิจกรรมบันทึกสังเกตการณ์ การมีส่วนร่วม ความสนใจ และปฏิกิริยาของผู้เรียนในแต่ละขั้นตอน เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการพัฒนากิจกรรมต่อไป

เครื่องมือและแบบประเมินผล

การประเมินผลใช้เครื่องมือที่ออกแบบตามบริบทของกิจกรรมฝึกสมาธิและการแก้ปัญหา การบูลลี่ ได้แก่

1.แบบประเมินสมาธิและการรู้เท่าทันอารมณ์

แบบตรวจสอบตนเอง 5 ระดับ (Likert Scale) เพื่อวัดความสามารถในการควบคุม อารมณ์และมีสมาธิระหว่างการเรียนรู้

แบบสังเกตของครูผู้สอนเกี่ยวกับพฤติกรรมของนักเรียนในห้องเรียน เช่น การตอบสนอง ต่อคำพูด การใช้ถ้อยคำ การมีสติรู้ตัวก่อนพูด

2.แบบประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem)

ใช้แบบสอบถามมาตราส่วน 5 ระดับ เพื่อวัดระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับ ข้อบกพร่อง และการให้กำลังใจตนเอง

3.แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ (Resilience)

แบบประเมินตนเองก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม โดยวัดความสามารถในการฟื้นตัวจากปัญหาและการจัดการกับความเครียดอย่างมีสติ

แบบประเมินทักษะการสื่อสารเชิงเมตตา (Empathetic Communication)

แบบบันทึกการสื่อสารและการแสดงออกระหว่างเพื่อน โดยวัดความสามารถในการใช้คำพูดที่สุภาพ เห็นใจ และสร้างความเข้าใจร่วม

4.แบบสะท้อนผล (Reflection Form)

แบบฟอร์มบันทึกหลังจบกิจกรรม เพื่อให้ผู้เรียนเขียนสิ่งที่ได้เรียนรู้ ความรู้สึก และสิ่งที่ตั้งใจจะปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง

ผลลัพธ์ที่คาดว่าจะเกิดกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

เมื่อดำเนินการตามกิจกรรมทั้ง 4 รูปแบบอย่างต่อเนื่อง คาดว่าจะเกิดผลลัพธ์เชิงบวกทั้งในระดับบุคคลและสังคม ดังนี้

ด้านจิตใจ เด็กและเยาวชนมีสมาธิ สติรู้ตัว และเข้าใจอารมณ์ของตนเองมากขึ้น เกิดจิตใจสงบและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

ด้านพฤติกรรม ลดพฤติกรรมการบูลลี่ทั้งทางวาจาและทางสังคม ใช้การสื่อสารอย่างสุภาพและสร้างสรรค์มากขึ้น

ด้านสังคม ห้องเรียนเกิดบรรยากาศแห่งความร่วมมือ ความไว้วางใจ และความปลอดภัยทางใจ นักเรียนสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

ด้านคุณธรรมและจริยธรรม ผู้เรียนซึมซับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น เมตตา กรุณา อุเบกขา และนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

แนวทางพัฒนาต่อยอดในสถานศึกษา

เพื่อให้เกิดการพัฒนาที่ยั่งยืนและต่อเนื่อง สถานศึกษาสามารถนำกิจกรรมในคู่มือนี้ไปต่อยอดได้ดังนี้

บูรณาการในหลักสูตร นำกิจกรรมฝึกสมาธิและสื่อสารด้วยเมตตาไปแทรกในรายวิชาพระพุทธศาสนา วิชาหน้าที่พลเมือง หรือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

พัฒนาเป็นโครงการระดับโรงเรียน “โรงเรียนปลอดภัยด้วยสมาธิ” หรือ “ห้องเรียนแห่งเมตตา” เพื่อสร้างภาพลักษณ์และวัฒนธรรมใหม่ในสถานศึกษา

ฝึกอบรมครูและผู้ปกครอง จัดอบรมเชิงปฏิบัติการให้ครูและผู้ปกครองเข้าใจแนวคิดสมาธิและการสื่อสารเชิงบวก เพื่อขยายผลไปสู่การดูแลเด็กที่บ้าน

สร้างเครือข่ายกัลยาณมิตรทางการศึกษา เชื่อมโยงความร่วมมือระหว่างโรงเรียน ชุมชน และหน่วยงานทางศาสนา เพื่อร่วมกันส่งเสริมคุณธรรมในเยาวชน

การประเมินผลระยะยาว ติดตามการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมและสภาพจิตใจของนักเรียนทุกภาคเรียน เพื่อใช้เป็นข้อมูลปรับปรุงกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

บทที่ 6

กระบวนการดำเนินการเก็บข้อมูล

รูปแบบการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมวิธีของการวิจัย 3 ประเภท คือ การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) เก็บ รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaires) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยวิธีการ 2 แบบ ได้แก่ แบบที่ 1 การสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ประกอบด้วย นักกิจกรรมผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการแก้ปัญหาบูลลี่, ครูผู้เชี่ยวชาญสายจิตวิทยา, นักเรียนทั่วไป แบบที่ 2 การประชุมกลุ่มเฉพาะ (Focus Group) ประกอบด้วย กลุ่มนักกิจกรรมผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการแก้ปัญหาบูลลี่, กลุ่มครูผู้ชำนาญการเฉพาะทาง, กลุ่มประธานนักเรียน และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้ชุดกิจกรรมใน 1 ห้องเรียน จำนวน 30 คน จากโรงเรียนมัธยมในอำเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม แล้วนำมาประมวลองค์ความรู้สร้างกรอบแนวคิดการวิจัยและการเก็บข้อมูล โดยมีขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

1) การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ทำการเก็บรวบรวมโดยใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างนักเรียน 400 คน เพื่อศึกษารูปแบบนวัตกรรมเชิงพุทธในการสร้างกิจกรรมฝึกสมาธิ และแก้ปัญหาการบูลลี่ สำหรับเด็กและเยาวชน

2) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยได้กำหนดใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ในการศึกษาในเชิงเอกสารทำการรวบรวมข้อมูลและเอกสารการวิจัยที่ทำมาแล้วเพื่อแสดงให้เห็นแนวคิดเกี่ยวกับนวัตกรรมเชิงพุทธในการสร้างกิจกรรมฝึกสมาธิ และแก้ปัญหาการบูลลี่ สำหรับเด็กและเยาวชน โดยการนำประเด็นข้อมูลที่ได้จากการเก็บข้อมูลจากการจัดกิจกรรม ประกอบด้วย

2.1) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และเพื่อยกระดับการพัฒนา รูปแบบนวัตกรรมเชิงพุทธจัดกิจกรรมฝึกสมาธิ และแก้ปัญหาการบูลลี่ สำหรับเด็กและเยาวชน เก็บข้อมูลเชิงลึกจำนวน 15 คน และจากผลการศึกษาในเชิงปริมาณ โดยใช้วิธีคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ประกอบด้วย นักกิจกรรมผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการแก้ปัญหาบูลลี่, ครูผู้เชี่ยวชาญสายจิตวิทยา, นักเรียนทั่วไป จำนวน 15 คน

2.2) การประชุมกลุ่มเฉพาะ (Focus Group) เพื่อเป็นแนวทางในนำเสนอและปรับใช้รูปแบบนวัตกรรมเชิงพุทธในการสร้างกิจกรรมฝึกสมาธิ และแก้ปัญหาการบูลลี่ สำหรับเด็กและเยาวชน ผู้วิจัยได้ใช้วิธีคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ประกอบด้วย ประกอบด้วย กลุ่มนักกิจกรรมผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการแก้ปัญหาบูลลี่, กลุ่มครูผู้ชำนาญการเฉพาะทาง, กลุ่มประธานนักเรียน กลุ่มละ 3 คน รวมทั้งสิ้น 9 คน

3) การวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้ชุดกิจกรรม การฝึกอบรมนักเรียน 1 ห้องเรียน จำนวน 30 คน จากโรงเรียนมัธยม ในอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม โดยคัดเลือกจาก 1 ใน 3 โรงเรียน ที่เหมาะสมกับการเข้าร่วมกิจกรรม มีขั้นตอนการวิจัยเป็น 3 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 ทำการสร้างคู่มือ จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ “นวัตกรรมเชิงพุทธ ในการสร้างกิจกรรมฝึกสมาธิ และแก้ปัญหาการบูลลี่ สำหรับเด็กและเยาวชน” เพื่อนำมาประกอบกับเนื้อหาในการทำกิจกรรม

ระยะที่ 2 ขั้นทำการจัดทำข้อมูลโดยใช้ชุดกิจกรรม การให้ความรู้เกี่ยวกับ นวัตกรรมเชิงพุทธในการสร้างกิจกรรมฝึกสมาธิ และแก้ปัญหาการบูลลี่ สำหรับเด็กและเยาวชน จากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการยกระดับในการจัดกิจกรรม กับ นักกิจกรรมผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการแก้ปัญหาบูลลี่, ครูผู้เชี่ยวชาญสายจิตวิทยา, นักเรียนทั่วไป โดยการจัดกิจกรรมดังต่อไปนี้

ชุดที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ผลลัพธ์ที่ได้	จำนวน ชั่วโมง
1	รูปแบบและวิธีการฝึกสมาธิในการจัดการอารมณ์	เพื่อให้เด็กและเยาวชนสามารถใช้สมาธิเป็นเครื่องมือยับยั้งชะลอการตอบสนองเมื่อเกิดอารมณ์รุนแรง	สามารถรู้เท่าทันอารมณ์ เพื่อจัดการอารมณ์ก่อนแสดงพฤติกรรมด้านลบออกมาได้	3
2	รูปแบบและวิธีการการฝึกสมาธิในสร้างความรู้สึกรักคุณค่าในตนเอง	เพื่อให้เด็กและเยาวชนใช้สมาธิเป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างความมั่นใจและยอมรับตนเอง	สามารถระบุและแสดงออกถึงความภาคภูมิใจในตนเองได้อย่างเหมาะสม	3
3	รูปแบบและวิธีการการฝึกสมาธิการสร้างความเข้มแข็งทางใจ	เพื่อให้เด็กและเยาวชนสามารถใช้สมาธิเป็นเครื่องมือสร้างความแกร่งกล้าเมื่อเผชิญกับปัญหา	มีแนวทางในการสร้างกำลังใจและรับมือกับปัญหาอย่างมีสติ	3
4	รูปแบบและวิธีการการสร้างกัลยาณมิตรที่เป็นส่วนใช้สมาธิในการสื่อสาร	เพื่อให้เด็กและเยาวชนสามารถใช้สมาธิเป็นพื้นฐานในการสร้างมิตรภาพที่มีคุณภาพ	สามารถฟังและสื่อสารกับเพื่อนด้วยความตั้งใจและไม่ทำร้ายจิตใจกัน	3

ระยะที่ 3 ขั้นการสร้างแบบวัดกิจกรรมกับนักเรียนโรงเรียนมัธยมผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด 30 คน จากการคัดเลือก 1 ใน 3 โรงเรียน ที่เหมาะสมมาเข้าร่วมกิจกรรม แล้วทำการ

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยแบบวัดผลกิจกรรมก่อนและหลังการ ในหัวข้อ “รู้สนุก รู้ความทุกข์ สร้างอนาคต แก้ปัญหาบูลลี่ให้หมดไป”

ผลผลิตที่ได้จากโครงการวิจัย

การศึกษาสภาพปัญหาของการแก้ปัญหาการบูลลี่ สำหรับเด็กและเยาวชน

1) การสัมภาษณ์เกี่ยวกับการศึกษาสภาพปัญหาของการแก้ปัญหาการบูลลี่ สำหรับเด็กและเยาวชน พบว่า การบูลลี่ในสถานศึกษายังคงเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและมีแนวโน้มรุนแรงมากขึ้น โดยมีทั้งการล้อเลียนทางวาจา การกระทำทางกาย และการกลั่นแกล้งผ่านสื่อออนไลน์ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของผู้ถูกรบกวนอย่างลึกซึ้ง เด็กหลายคนรู้สึกอับอาย สูญเสียความมั่นใจ และบางรายมีอาการซึมเศร้าหรือแยกตัวจากสังคม โดยสาเหตุสำคัญส่วนหนึ่งมาจากความไม่เข้าใจของครูและผู้ใหญ่ที่มองว่าการล้อเล่นเป็นเรื่องปกติ ไม่ตระหนักถึงผลกระทบเชิงลึกทางจิตใจที่เกิดขึ้นจริง

2) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณที่มีต่อสภาพปัญหาของการแก้ปัญหาการบูลลี่ สำหรับเด็กและเยาวชน

2.1) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม นักเรียนในแต่ละโรงเรียน ประกอบด้วย 1) โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา 2) โรงเรียนวัดท่าพุด และ 3) โรงเรียนวัดดอนหวาย จากการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับเพศ การฝึกสมาธิ การเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ส่วนใหญ่เป็นนักเรียนเพศหญิงร้อยละ 42.5 และที่เหลือเป็นนักเรียนเพศชายร้อยละ 40.5, ส่วนใหญ่ยังไม่เคยฝึกสมาธิร้อยละ 63.8 และเคยฝึกสมาธิมาแล้วร้อยละ 36.2, เคยเข้าร่วมกิจกรรมสมาธิร้อยละ 67.5 และยังไม่เคยเข้ากิจกรรมสมาธิร้อยละ 32.5 โดยมีรายละเอียดตามตารางที่ 2 ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 2 แสดงค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

(n = 400)

ข้อมูลทั่วไปผู้ตอบแบบสอบถาม		ร้อยละ (จำนวน)
1. เพศ		
	ชาย	40.5 (162)
	หญิง	42.5 (170)
	อื่นๆ	17.0 (68)
2. เคยฝึกสมาธิหรือไม่		
	เคย	36.2 (145)
	ไม่เคย	63.8 (255)
3. เคยเข้าร่วมกิจกรรมสมาธิหรือไม่		

	เคย	67.5 (270)
	ไม่เคย	32.5 (130)
รวม		100.0 (400)

3) การฝึกนั่งสมาธิของผู้ตอบแบบสอบถาม การตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับการฝึกนั่งสมาธิ ประกอบด้วย การฝึกสมาธิด้วยวิธีใดในการจัดการอารมณ์ การใช้เวลาฝึกสมาธิในแต่ละครั้ง การฝึกสมาธิบ่อย ความรู้สึก อารมณ์สงบลงหลังจากฝึกสมาธิ ความรู้สึกโกรธหรือเครียด ท่านใช้การฝึกสมาธิในการจัดการอารมณ์ และการฝึกสมาธิช่วยให้ท่านรับรู้ถึงอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น พบว่า ส่วนใหญ่การฝึกสมาธิด้วยการฝึกสติขณะทำกิจกรรมประจำวัน ร้อยละ 41.0 และ การกำหนดลมหายใจ ร้อยละ 18.3, ใช้เวลาฝึกสมาธิในแต่ละครั้งน้อยกว่า 10 นาที ร้อยละ 66.5 และ การใช้เวลาฝึกสมาธิ 10-29 นาที ร้อยละ 33.5, ฝึกสมาธิทุกวัน ร้อยละ 68.5 และฝึกสมาธิเดือนละ 1-2 ครั้ง ร้อยละ 10.0, ความรู้สึก อารมณ์สงบลงหลังจากฝึกสมาธิค่อนข้างสงบ ร้อยละ 43.3 และ ความรู้สึก อารมณ์สงบลงหลังจากฝึกสมาธิปานกลาง ร้อยละ 17.2, ความรู้สึกโกรธหรือเครียดใช้การฝึกสมาธิในการจัดการอารมณ์ นาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 30.7 และ ไม่เคยการฝึกสมาธิในการจัดการอารมณ์ 16.0, การฝึกสมาธิช่วยให้รับรู้ถึงอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น ช่วยมาก ร้อยละ 68.3 และ การฝึกสมาธิในการจัดการอารมณ์ 16.0, การฝึกสมาธิช่วยให้รับรู้ถึงอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น ช่วยได้น้อย ร้อยละ 3.3

ตารางที่ 3 แสดงค่าร้อยละของการฝึกนั่งสมาธิของผู้ตอบแบบสอบถาม

(n = 400)

การฝึกนั่งสมาธิของผู้ตอบแบบสอบถาม		ร้อยละ (จำนวน)
1. การฝึกสมาธิด้วยวิธีใดในการจัดการอารมณ์		
	การนั่งสมาธิ	40.7 (163)
	การกำหนดลมหายใจ	18.3 (73)
	การฝึกสติขณะทำกิจกรรมประจำวัน	41.0 (164)
2. การใช้เวลาฝึกสมาธิในแต่ละครั้ง		
	น้อยกว่า 10 นาที	66.5 (266)
	10 - 29 นาที	33.5 (134)
3. การฝึกสมาธิบ่อย		
	ทุกวัน	68.5 (274)
	สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง	21.5 (86)
	เดือนละ 1-2 ครั้ง	10.0 (40)
4. ความรู้สึก อารมณ์สงบลงหลังจากฝึกสมาธิ		

	สบมาก	39.5 (158)
	ค่อนข้างสบ	43.3 (173)
	ปานกลาง	17.2 (69)
5. ความรู้สึกโกรธหรือเครียดใช้การฝึกสมาธิในการจัดการอารมณ์		
	ใช้เสมอ	29.3 (117)
	ใช้บ่อยครั้ง	24.0 (96)
	ใช้นาน ๆ ครั้ง	30.7 (123)
	ไม่เคยใช้	16.0 (64)
6. การฝึกสมาธิช่วยให้รับรู้ถึงอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น		
	ช่วยมาก	68.3 (273)
	ช่วยปานกลาง	28.5 (114)
	ช่วยน้อย	3.3 (13)
รวม		100.0 (400)

4) ภาพรวมการยกระดับการพัฒนารูปแบบนวัตกรรมเชิงพุทธในการสร้างกิจกรรมฝึกสมาธิ และแก้ปัญหาคาบูลลี สำหรับเด็กและเยาวชน พบว่า การยกระดับสำหรับเด็กและเยาวชนโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.85 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.81 ซึ่งชี้ให้เห็นว่าความแนวโน้มของการฝึกสมาธิเพื่อเข้ากระบวนการนำไปพัฒนากิจกรรมเบื้องต้นส่วนมากคิดว่าการฝึกสมาธิสามารถช่วยแก้ปัญหาคาบูลลีในจิตใจ ความรู้สึกได้ในเบื้องต้น มีพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มากที่สุด คือ การยกระดับการฝึกสมาธิในการสร้างความเข้มแข็งทางใจ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.94 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.81 รองลงมา คือ ด้านการยกระดับการฝึกสมาธิในการสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.90 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.79 และน้อยที่สุด คือ การยกระดับการสร้างกัลยาณมิตรที่เป็นส่วนใช้สมาธิในการสื่อสาร อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.78 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.88 ตามลำดับ

ตารางที่ 4 แสดงการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับ การยกระดับการพัฒนารูปแบบนวัตกรรมเชิงพุทธในการสร้างกิจกรรมฝึกสมาธิ และแก้ปัญหาคาบูลลี สำหรับเด็กและเยาวชน รายด้าน

(n = 400)

ที่	รายด้าน	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลผล
1	การยกระดับการฝึกสมาธิในการจัดการอารมณ์	3.80	0.88	มาก
2	การยกระดับการฝึกสมาธิในการสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง	3.90	0.79	มาก

3	การยกระดับการฝึกสมาธิในการสร้างความเข้มแข็งทางใจ	3.94	0.81	มาก
4	การยกระดับการสร้างกลยุธมิตร์ที่เป็นส่วนใช้สมาธิในการสื่อสาร	3.78	0.88	มาก
ภาพรวม		3.85	0.81	มาก

5) ภาพรวมการประเมินความคิดเห็นต่อการนำเสนอและปรับใช้รูปแบบนวัตกรรมเชิงพุทธในการสร้างกิจกรรมฝึกสมาธิ พบว่า การพัฒนากิจกรรมฝึกสมาธิ และแก้ปัญหาคาญลู่ สำหรับเด็กและเยาวชน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.84 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.83 ซึ่งให้เห็นว่าการพัฒนากิจกรรมในการสอบถามเรื่องกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ที่ดีกิจกรรมสามารถเดินหน้าต่อไปได้ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มากที่สุด คือ การพัฒนากิจกรรมในรูปแบบและวิธีการฝึกสมาธิในการสร้างความเข้มแข็งทางใจ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.87 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.84 รองลงมา คือ การพัฒนากิจกรรมการฝึกสมาธิในการสร้างความเข้มแข็งทางใจ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.86 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.84 และน้อยที่สุด คือ การพัฒนากิจกรรมการฝึกสมาธิในการสร้างความรู้สึกรักมีคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.82 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.83

ตารางที่ 5 แสดงการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับ การประเมินความคิดเห็นต่อการนำเสนอและปรับใช้รูปแบบนวัตกรรมเชิงพุทธในการสร้างกิจกรรมฝึกสมาธิ รายด้าน

(n = 400)

ที่	รายด้าน	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลผล
1	การพัฒนากิจกรรมการฝึกสมาธิในการจัดการอารมณ์	3.84	0.84	มาก
2	การพัฒนากิจกรรมการฝึกสมาธิในการสร้างความรู้สึกรักมีคุณค่าในตนเอง	3.82	0.83	มาก
3	การพัฒนากิจกรรมการฝึกสมาธิในการสร้างความเข้มแข็งทางใจ	3.86	0.84	มาก
4	การพัฒนากิจกรรมในรูปแบบและวิธีการฝึกสมาธิในการสร้างความเข้มแข็งทางใจ	3.87	0.84	มาก
ภาพรวม		3.84	0.83	มาก

การพัฒนานวัตกรรมเชิงพุทธในการแก้ปัญหาการบูลลี่ สำหรับเด็กและเยาวชน

ส่วนของการพัฒนานวัตกรรมเชิงพุทธในการแก้ปัญหาการบูลลี่ สำหรับเด็กและเยาวชน มีขั้นตอนประกอบกิจกรรมและกำหนดการณ์ โดยมีรายละเอียดกิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 นวัตกรรมเชิงพุทธในการสร้างกิจกรรมฝึกสมาธิ และแก้ปัญหาการบูลลี่ สำหรับเด็กและเยาวชน ด้วยรูปแบบและวิธีการฝึกสมาธิในการจัดการอารมณ์ ลักษณะกิจกรรม การใช้สื่อ วิดีทัศน์ โดยเสริมกิจกรรมการสร้างสมาธิควบคู่กับ จิต ปัญญา สังคม

กิจกรรมที่ 2 นวัตกรรมเชิงพุทธในการสร้างกิจกรรมฝึกสมาธิ และแก้ปัญหาการบูลลี่ สำหรับเด็กและเยาวชน ด้วยการฝึกสมาธิในสร้างความรู้สึที่มีคุณค่าในตนเอง ลักษณะกิจกรรม การใช้สื่อ วิดีทัศน์ โดยให้ความรู้ความรู้อย่างเกี่ยวกับใช้ชีวิตประจำวัน โดยการสร้างกิจกรรมฝึกสมาธิ เพื่อเสริมสร้างจิตใจที่ดี

กิจกรรมที่ 3 นวัตกรรมเชิงพุทธในการสร้างกิจกรรมฝึกสมาธิ และแก้ปัญหาการบูลลี่ สำหรับเด็กและเยาวชน ด้วยกิจกรรมการฝึกสมาธิการสร้างความเข้มแข็งทางใจ การใช้สื่อ วิดีทัศน์ โดยกิจกรรมสำหรับฝึกสมาธิการเดินทางด้วยหลักภาวา 4 โดยแสดงรายละเอียดตามตาราง

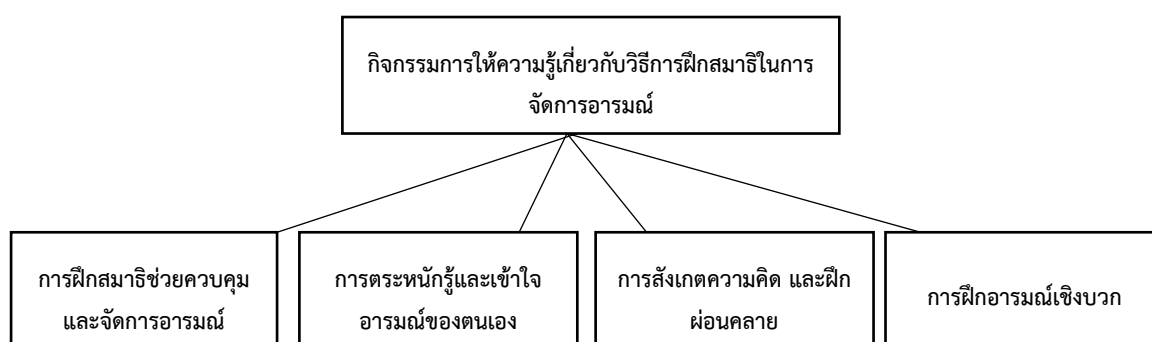
ตารางที่ 6 กำหนดการณ์เกี่ยวกับกิจกรรมการพัฒนานวัตกรรมเชิงพุทธในการแก้ปัญหาการบูลลี่ สำหรับเด็กและเยาวชน

วันที่ 17 มีนาคม 2568	
เวลา	การจัดกิจกรรม
08:30 - 09:00 น.	ลงทะเบียน
09:00 - 12:00 น.	การให้ความรู้เรื่องรูปแบบและวิธีการฝึกสมาธิในการจัดการอารมณ์
12:00 - 12:30 น.	พักกลางวัน
12:30 - 14:30 น.	กิจกรรมการเล่นเกมทาย ปัญหา สันทนการ และแนวทางรูปแบบ และวิธีการการฝึกสมาธิในสร้างความรู้สึที่มีคุณค่าในตนเอง
14:30 - 15:00 น.	พักเบรกช่วงกิจกรรม
15:00 - 17:00 น.	เก็บตกกิจกรรม และวิทยากรอธิบายที่มาเกี่ยวกับสถานที่สำคัญ เกี่ยวกับวิธีการจัดการอารมณ์ตนเอง
17:00 - 17:30 น.	สรุปกิจกรรมตอนเช้าและตอนบ่าย/เดินทางกลับบ้านและเตรียมตัวมาทำกิจกรรมในวันที่ 18 มีนาคม 2568
วันที่ 30 เมษายน 2564	
เวลา	การจัดกิจกรรม
08:30 - 09:00 น.	ลงทะเบียน

09:00 – 12:00 น.	การให้ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบและวิธีการฝึกสมาธิการสร้าง ความเข้มแข็งทางใจ เล่นเกมกิจกรรม
12:00 - 12:30 น.	พักกลางวัน
12:30 - 14:30 น.	อธิบายการฝึกการทำสมาธิโดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ และ วิธีการ สร้างกัลยาณมิตรที่เป็นส่วนใช้สมาธิในการสื่อสาร
14:30 - 15:00 น.	พักเบรกช่วงกิจกรรม
15:00 – 17:00 น.	เก็บตกกิจกรรม การสนทนาละลายพฤติกรรม ถ่ายรูปที่ระลึก
17:00 – 17:30 น.	เดินทางกลับบ้านโดยสวัสดิภาพ

จากการสัมภาษณ์และการจัดประชุมกลุ่มเกี่ยวกับกิจกรรมการพัฒนานวัตกรรมเชิงพุทธ ในการแก้ปัญหาการบูลลี่ สำหรับเด็กและเยาวชน มีขั้นตอนประกอบกิจกรรมและกำหนดการณ์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

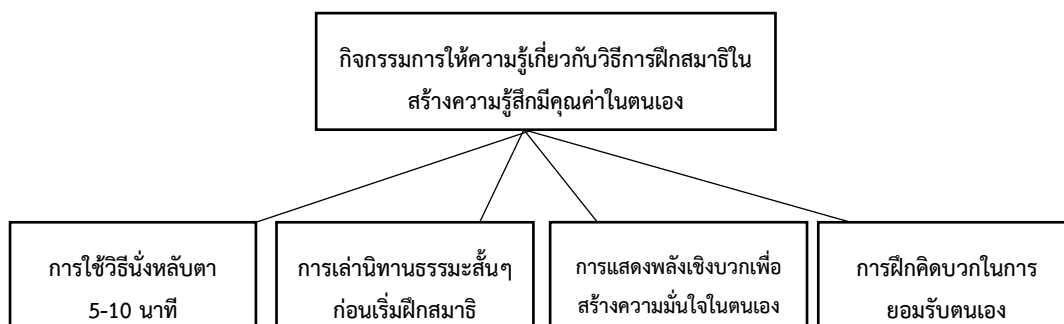
1) กิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการฝึกสมาธิในการจัดการอารมณ์ ซึ่งให้เห็นว่า กิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการฝึกสมาธิในการจัดการอารมณ์ สร้างพลังบวกและยับยั้งอารมณ์ เชิงลบที่อาจเกิดขึ้น สามารถคุมอารมณ์ได้หลายวิธีในการดำเนินกิจกรรม การออกกำลังกายด้วย ร่างกายทุกส่วนของการใช้สมาธิ การโฟกัสที่การทำงาน และไม่ทำให้ตนเองรู้สึกมีความเครียด และการฝึกสติให้สมาธิรับอารมณ์ให้ได้ในสถานการณ์ที่เราต้องเผชิญหน้า ลดการตัดสินใจที่เร็วเกินไป ปรับทัศนคติให้มองโลกในแง่บวก โดยแสดงตามแผนภาพดังนี้



แผนภาพที่ 4 แสดงรูปแบบกิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการฝึกสมาธิในการจัดการอารมณ์

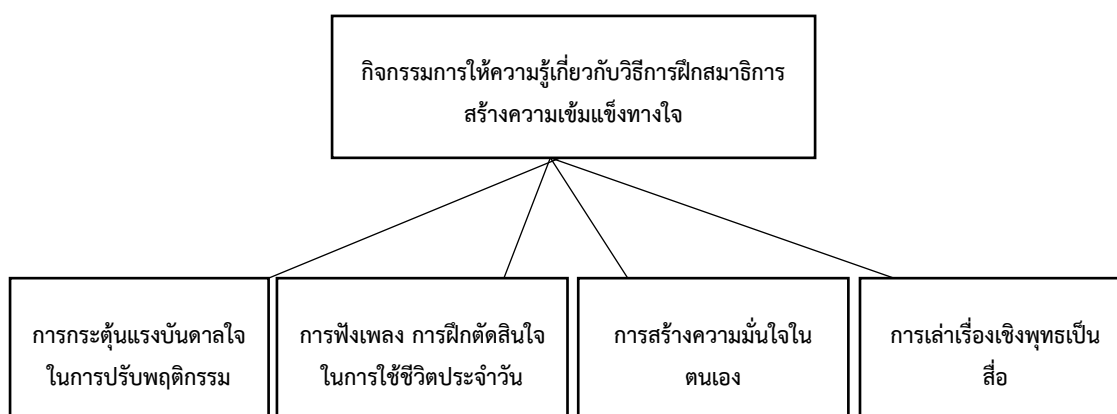
2) กิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการฝึกสมาธิในสร้างความรู้สึกรักมีคุณค่าในตนเอง จะเห็นว่ากิจกรรมนี้จะมีความสำคัญในการสร้างความมั่นใจในตนเอง ในการแสดงพลังเชิงบวก ซึ่งการฝึกสมาธินอกจากที่เป็นการทำสมาธิแล้วยังเป็นการฝึกให้รู้จักการสร้างความมั่นใจในตนเอง และเป็นการฝึกคิดบวกและยอมรับความดีงามในตัวเอง ซึ่งช่วยทำให้เห็นคุณค่าของชีวิต พัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น ใช้

ทบทวนและฟื้นฟูจิตใจและเรียนรู้สิ่งที่ผิดพลาด และปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นต่อไปในอนาคต โดยแสดงตามแผนภาพดังนี้



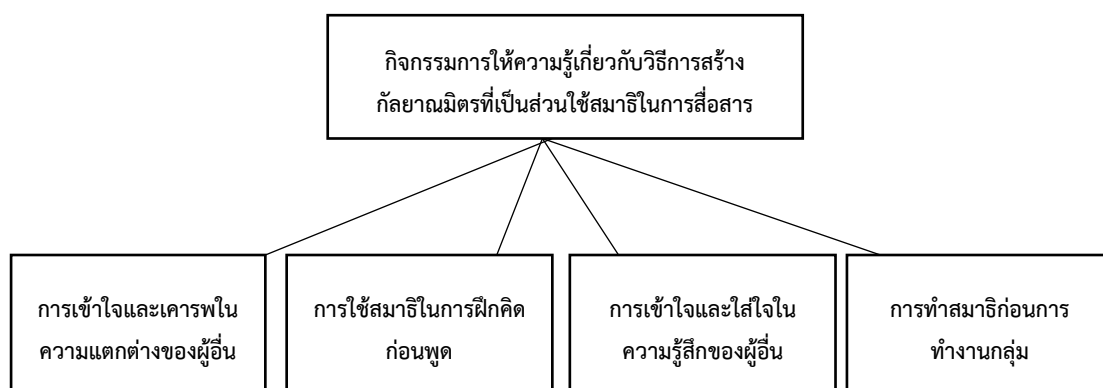
แผนภาพที่ 5 แสดงรูปแบบกิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการฝึกสมาธิในสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

3) กิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการฝึกสมาธิการสร้างความเข้มแข็งทางใจ เป็นการเรียนรู้และฝึกทักษะเกี่ยวกับการฝึกสมาธิที่ช่วยในการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ เช่น การร่วมกิจกรรม การฟังเพลง การฝึกตัดสินใจในการใช้ชีวิตประจำวัน อาจจะเป็นการเล่นเกมส์ การเล่านิทานในแง่คิดที่เสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ในการสร้างพลังเชิงบวก และฝึกการมองโลกในแง่ดี โดยมีการนำธรรมะเข้ามาเสริมสร้างจิตใจให้มีประสิทธิภาพด้วย โดยแสดงตามแผนภาพดังนี้



แผนภาพที่ 6 รูปแบบกิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการฝึกสมาธิการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ

4) กิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการสร้างกัลยาณมิตรที่เป็นส่วนใช้สมาธิในการสื่อสาร เป็นการสร้างสมาธิอย่างหนึ่งแต่เน้นในลักษณะของการใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น ในกิจกรรมนี้จะเป็นการนำหลักกัลยาณมิตรธรรมมาใช้ควบคู่กับการฝึกสมาธิ เพื่อให้พัฒนาความแข็งแกร่งทางด้านจิตใจและความสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคล ทำให้เกิดการสื่อสารที่ดี มีสมาธิในการร่วมกลุ่ม รวมไปถึงการจัดการอารมณ์ในหลายๆ มุมมองทำให้เป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต โดยแสดงตามแผนภาพดังนี้



แผนภาพที่ 7 แสดงรูปแบบกิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการสร้างกัลยาณมิตรที่เป็นส่วนใช้สมาธิในการสื่อสาร

การประเมินพฤติกรรมและการแก้ปัญหาการบูลลี่ สำหรับเด็กและเยาวชน

หลักการสร้างกิจกรรมฝึกสมาธิ และแก้ปัญหาการบูลลี่ สำหรับเด็กและเยาวชน ประกอบด้วย การสร้างสมาธิควบคู่กับ จิต ปัญญา สังคม การฝึกสมาธิ เพื่อเสริมสร้างจิตใจที่ดี การฝึกสมาธิการเดินทางด้วยหลักกาวนา 4 และการละลายพฤติกรรมเพื่อฝึกสมาธิในการเข้าสังคม ด้วยการสร้างจิตอาสา โดยมีรายละเอียดต่อไปนี้



แผนภาพที่ 7 รายละเอียดของกิจกรรม

1) การฝึกสมาธิ มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาทักษะ จิต ปัญญา และสังคม ของเด็กและเยาวชนอย่างรอบด้าน โดยสมาธิช่วยเสริมสร้างความสงบภายใน ความมั่นคงทางอารมณ์ และการควบคุมตนเองได้ดีขึ้น ทำให้ลดความเครียด ความกังวล และปัญหาการตัดสินใจที่เกิดจากอารมณ์ ขณะเดียวกันการใช้สมาธิในการเรียน การคิดวิเคราะห์ และการแก้ปัญหาได้อย่างมีเหตุผล สามารถฟังอย่างมีสติ สื่อสารอย่างสร้างสรรค์ และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น รวมถึงมีทักษะในการทำงานร่วมกับทีม การฝึกสมาธิจึงไม่เพียงพัฒนาจิตใจ แต่ก็บูรณาการกับปัญญาและสังคม ทำให้เยาวชนเติบโตเป็นผู้ที่ปรับตัวได้ดี รับผิดชอบต่อการกระทำ และใช้ชีวิตที่ดีในสังคม

2) การฝึกสมาธิ เป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนา จิตใจที่มั่นคงและอารมณ์ที่แข็งแกร่ง ช่วยให้สามารถควบคุมอารมณ์ ลดความเครียดและความวิตกกังวลได้ดีขึ้น พร้อมทั้งเพิ่มความสามารถในการคิดอย่างมีสติ วิเคราะห์อย่างรอบคอบ และตัดสินใจอย่างมีเหตุผล โดยการฝึกสมาธิยังช่วยเสริมสร้างทักษะการฟังและการสื่อสาร ทำให้สามารถเข้าใจและเคารพผู้อื่น ลดความขัดแย้ง และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม โดยการมีสมาธิยังช่วยสร้างทัศนคติเชิงบวก มองโลกอย่างสร้างสรรค์ และมีแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเองอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี และปรับตัวในชีวิตได้

3) สมาธิกับการควบคุมอารมณ์ รับมือกับความเครียด และจัดการกับความวิตกกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพ กิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การเดินจงกรม เกมการ์ด หรือการฝึกในชีวิตประจำวัน ช่วยให้เด็กเรียนรู้การจดจ่ออยู่กับปัจจุบันและพัฒนาความยืดหยุ่นทางความคิด ช่วยให้ตัดสินใจอย่างมีสติ คิดวิเคราะห์อย่างรอบคอบ มีวินัยในการใช้ชีวิต พร้อมทั้งมองโลกในแง่บวกและยอมรับความแตกต่างของผู้อื่นได้ การฝึกสมาธิจึงเป็นเครื่องมือที่ช่วยเสริมพลังภายใน ทำให้สามารถเผชิญความท้าทายในชีวิตได้อย่างมั่นใจ

4) การฝึกสมาธิร่วมกับกิจกรรมจิตอาสา ช่วยเสริมสร้างทั้งจิตใจและพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อการอยู่ร่วมในสังคม ทำให้ได้เรียนรู้การควบคุมอารมณ์ การตอบสนองอย่างมีสติ และการทำงานร่วมกับผู้อื่นในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย กิจกรรมจิตอาสา เช่น การแบ่งปันงานหรือช่วยเหลือสังคม เกิดความรับผิดชอบ และการฝึกสมาธิในกิจกรรมเหล่านี้ช่วยพัฒนาทักษะการฟัง การสื่อสาร การทำงานเป็นทีม และการยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง เกิดความภูมิใจและความมั่นใจเมื่อรู้ว่าตนเองมีคุณค่าต่อผู้อื่น และช่วยสร้างทัศนคติที่ดี มองโลกในแง่บวก ลดความเครียด และเพิ่มความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหา

ส่วนของการประเมินผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานวัตกรรมเชิงพุทธในการสร้างกิจกรรมฝึกสมาธิ และแก้ปัญหาคาบูลลี สำหรับเด็กและเยาวชน โดยการเปรียบเทียบค่า paired t-test ทั้งก่อนและหลัง มีรายละเอียดต่อไปนี้

ตารางที่ 7 แสดง การประเมินผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานวัตกรรมเชิงพุทธในการสร้างกิจกรรมฝึกสมาธิ และแก้ปัญหาคาบูลลี สำหรับเด็กและเยาวชน โดยการเปรียบเทียบค่า paired t-test ทั้งก่อนและหลัง

(n = 30)

การประเมินผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานวัตกรรมเชิงพุทธในการสร้างกิจกรรมฝึกสมาธิ และแก้ปัญหาคาบูลลี สำหรับเด็กและเยาวชน				
	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	t	p
ก่อนการวัดผลของกิจกรรม	2.69	0.166	-27.331*	0.000
หลังการวัดผลของกิจกรรม	4.56	0.407		

จากการแสดงผลการประเมินผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานวัตกรรมเชิงพุทธในการสร้างกิจกรรมฝึกสมาธิ และแก้ปัญหาคาบูลลี สำหรับเด็กและเยาวชน โดยการเปรียบเทียบค่า paired t-test ทั้งก่อนและหลัง เกี่ยวกับการทดสอบผู้เข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน 30 คน โดยการเปรียบเทียบค่า paired t-test จากแบบประเมินผลกิจกรรม พบว่า คะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับการวิเคราะห์การทดสอบทั้งก่อนและหลัง โดยภาพรวมจากการทดสอบผู้เข้าร่วมกิจกรรมการประเมินผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานวัตกรรมเชิงพุทธในการสร้างกิจกรรมฝึกสมาธิ และแก้ปัญหาคาบูลลี สำหรับเด็กและเยาวชน หลังการวัดผลกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.56 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.166 ซึ่งมากกว่าก่อนการวัดผลของกิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.69 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.407 เมื่อเป็นการวัดผลกิจกรรมทั้งก่อนและหลังแล้วจะเห็นว่ามีค่าแตกต่างกัน ชี้ให้เห็นว่าการดำเนินกิจกรรมได้รับความร่วมมือจากนักเรียนเป็นอย่างดี

องค์ความรู้ใหม่จากงานวิจัย

บทที่ 7

บทสรุปและข้อเสนอเชิงนโยบาย

บทสรุปเชิงเนื้อหาและผลการดำเนินงาน

การดำเนินงานโครงการ “นวัตกรรมเชิงพุทธในการสร้างกิจกรรมฝึกสมาธิและแก้ปัญหาการบูลลี่สำหรับเด็กและเยาวชน” มีเป้าหมายเพื่อสร้างแนวทางใหม่ในการพัฒนาเยาวชนให้มีสมาธิ จิตใจสงบ และมีทักษะในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ผลการดำเนินงานพบว่า กิจกรรมฝึกสมาธิทั้ง 4 รูปแบบ ได้แก่ การจัดการอารมณ์ การสร้างคุณค่าในตนเอง การเสริมความเข้มแข็งทางใจ และการสื่อสารด้วยเมตตา ช่วยให้ผู้เข้าร่วมเกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกอย่างชัดเจน ทั้งในด้านการควบคุมอารมณ์ การรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และการลดพฤติกรรม การล้อเลียนหรือบูลลี่ในห้องเรียน

ผลการสังเกตจากครูผู้สอนและแบบประเมินก่อน-หลังการทำกิจกรรม พบว่า ผู้เรียนมีระดับสมาธิและสติสูงขึ้น มีทักษะการสื่อสารเชิงบวกมากขึ้น และมีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อนร่วมชั้นเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมยังสามารถเชื่อมโยงหลักธรรม เช่น พรหมวิหาร 4 และอิทธิบาท 4 เข้ากับชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดการเรียนรู้ทั้งทางจิตใจและพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญ ส่งผลให้ห้องเรียนมีบรรยากาศแห่งความเมตตาและความร่วมมือมากขึ้น

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายเพื่อการนำไปใช้

จากผลการดำเนินงาน สามารถเสนอแนะแนวทางเชิงนโยบายเพื่อส่งเสริมการใช้ “นวัตกรรมเชิงพุทธ” ในการพัฒนาเด็กและเยาวชนในระดับสถานศึกษาและระดับประเทศ ดังนี้

1. กระทรวงศึกษาธิการควรบูรณาการกิจกรรมฝึกสมาธิในหลักสูตรการเรียนรู้ทุกระดับชั้น โดยเน้นการฝึกสมาธิที่เชื่อมโยงกับการพัฒนาทักษะชีวิต การรู้เท่าทันอารมณ์ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

2. สนับสนุนการจัดตั้งศูนย์เรียนรู้สมาธิและคุณธรรมในโรงเรียน เพื่อเป็นพื้นที่ปลอดภัยทางใจให้เยาวชนได้ฝึกสมาธิ พักจิตใจ และเรียนรู้การจัดการอารมณ์

3.พัฒนาศักยภาพครูและบุคลากรทางการศึกษา ให้มีความรู้ด้านการแนะแนวเชิงพุทธและการจัดกิจกรรมฝึกสมาธิ เพื่อให้สามารถดำเนินโครงการได้อย่างต่อเนื่อง

4.จัดสรรงบประมาณและทรัพยากรสนับสนุน การพัฒนาและเผยแพร่คู่มือกิจกรรมลักษณะนี้ในระดับจังหวัดและเขตพื้นที่การศึกษา เพื่อขยายผลให้ครอบคลุมทั่วประเทศ

5.บูรณาการกับนโยบายด้านสุขภาพจิตและความปลอดภัยในโรงเรียน เพื่อให้การฝึกสมาธิเป็นส่วนหนึ่งของการส่งเสริมสุขภาวะทางใจของนักเรียนควบคู่กับการเรียนรู้ทางวิชาการ

แนวทางการขยายผลในระดับชุมชนและสังคม

เพื่อให้โครงการนี้เกิดความยั่งยืนและขยายผลในวงกว้าง ควรดำเนินการเชื่อมโยงกิจกรรมกับชุมชนและภาคีเครือข่ายต่าง ๆ ดังนี้

1.สร้างเครือข่าย “ชุมชนแห่งสมาธิและเมตตา” โดยร่วมมือกับวัด สถานศึกษา องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และภาคประชาสังคม เพื่อจัดกิจกรรมฝึกสมาธิและสื่อสารด้วยเมตตาในระดับชุมชน

2.จัดโครงการอบรมผู้ปกครองและผู้นำชุมชน ให้เข้าใจหลักการฝึกสมาธิและการสื่อสารที่สร้างสรรค์ เพื่อให้สามารถนำแนวคิดนี้ไปใช้ในการเลี้ยงดูและแก้ปัญหาในครอบครัวได้

3.เผยแพร่คู่มือกิจกรรมและองค์ความรู้ผ่านสื่อออนไลน์ เช่น เว็บไซต์ เพจชุมชนหรือระบบ e-Learning เพื่อให้เยาวชนในพื้นที่ห่างไกลสามารถเข้าถึงได้ง่าย

4.สร้างต้นแบบ “โรงเรียนและชุมชนปลอดภัย” ที่ใช้สมาธิและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางหลักในการพัฒนาคุณธรรมและจิตสำนึกของคนในชุมชน

5.ส่งเสริมงานวิจัยและการติดตามผลระยะยาว เพื่อตรวจสอบผลของการฝึกสมาธิต่อพฤติกรรมและสุขภาพจิตของเยาวชน รวมถึงการพัฒนาแนวทางใหม่ที่เหมาะสมกับยุคดิจิทัล

ภาพประมวลผลจากกิจกรรม















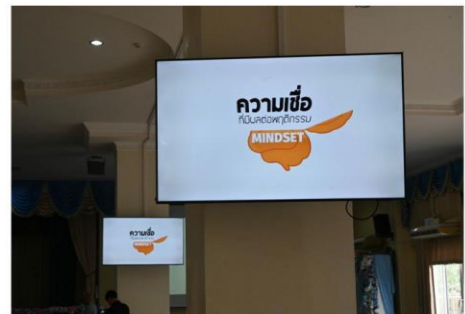






























✉ ฉบับที่ 22/2568 เดือน กรกฎาคม 2568



โครงการนวัตกรรมการเชิงพุทธในการสร้างกิจกรรมฝึกสมาธิ และแก้ปัญหาคาบูลลีสำหรับเด็กและเยาวชน

วันพฤหัสบดีที่ 17 กรกฎาคม 2568 คณาจารย์วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี จัดโครงการนวัตกรรมการเชิงพุทธในการสร้างกิจกรรมฝึกสมาธิ และแก้ปัญหาคาบูลลีสำหรับเด็กและเยาวชน โดยได้รับความร่วมมือจากคณะผู้บริหารและคุณครูโรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยาในการนำนักเรียนเข้าร่วมโครงการในครั้งนี้ ณ ห้องประชุมอาคารพระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (ปัญญา อินทปญโญ) โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา ตำบลไร่ขิง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

งานสื่อสารองค์กรสำนักงานวิชาการ



วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย นครปฐม



www.rk.mcu.ac.th

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต (2543). คู่มือคลายเครียด. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: สยามเอ็มแอนด์บีพับลิชชิง.
- กรมสุขภาพจิต (2566). การกลั่นแกล้งไม่ใช่เรื่องล้อเล่น STOP Bullying. กรุงเทพมหานคร: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- ก่องแก้ว เจริญอักษร (2545). การพัฒนาบุคลิกภาพตามแนวพุทธ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่ง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- การมีสุขภาพดี (2568). ประโยชน์ของการนั่งสมาธิ. สืบค้นข้อมูลจาก <https://www.pobpad.com/>
- กิริติ ยศยิ่งยง (2552). องค์กรแห่งนวัตกรรม แนวคิด และกระบวนการ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เกียรติพงษ์ อุดมธนะธีระ (2567). ลักษณะสำคัญของนวัตกรรม (Innovation). สืบค้นข้อมูลจาก <https://iok2u.com/article/innovation/innovation-001-characteristics>
- คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ (2567). Bully ปัญหาสังคมที่ไม่ใช่เพียงการแกล้ง. สืบค้นข้อมูลจาก <https://management.cmru.ac.th/ssc/main/articleViewID2/29>
- ฉวีเมธ สุกโขทัย (2553). การประยุกต์แนวคิดการตลาดเพื่อสังคมในการเผยแพร่ธรรมะกรณีศึกษา: พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชำเลื่อง วุฒิจันทร์ (2524). คุณธรรมและจริยธรรม. กรุงเทพมหานคร : การศาสนา.
- ฐิตียา สุ่นศรี (2567). กิจกรรมฝึกสมาธิสำหรับเด็กปฐมวัย. สืบค้นข้อมูลจาก <https://www.youngciety.com/author/plailom.html>
- ดิช นัท ฮันท์ (2554). สันติภาพทุกอย่างก้าว, แปลโดย ประชาหุตานุกูต,สุภาพร พงศ์พฤช. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม.
- _____ (2558). สันติสุขทุกกลมหายใจ, แปลโดย จิตร ติณทเสถียร. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร :พริมาต์ พับลิชชิง.
- ทรูปลูกปัญญา (2568). “การเปลี่ยนตนเปลี่ยนคนทั้งโลก”. สืบค้นข้อมูลจาก <http://www.true.plookpanya.com>

ทศนา แคมมณี (2554). ศาสตร์การสอน:องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 14. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ไทยรัฐออนไลน์ (2567). ปัญหาผู้ล่า และเหยื่อ Bully ในโรงเรียนไทย กักการเกาะไม่ถูกที่ค้น. สืบค้นข้อมูลจาก <https://www.thairath.co.th/scoop/interview/2596663>

ธรรมปญโญ และจิตตวชิร (2559). เมล็ดพันธุ์แห่งธรรม 3 จอมปราษฎแห่งพระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค.

นิศารัตน์ ศิลปะเดช (2540). ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: พิธีการพิมพ์.

ปรางทิพย์ บุญไชยอภิสิทธิ์ (2567). “บูลลี่ (Bully)” ในวันที่รู้จักคำนี้มากขึ้น แต่ทำไมยังเกิดปัญหา?. สืบค้นข้อมูลจาก https://mentalmateservice.com/bullying-issue/?srsltid=AfmBOorE1CXyyeg_MWVlnhaPO9RmvmymqRdDNAHH1j57czQgxcuvW57x

พ.อ.ปิ่น มุทุกันต์ (2516). มงคลชีวิต. กรุงเทพมหานคร: อมรการพิมพ์.

พระธรรมปิฎก (2549). การพัฒนาที่ยั่งยืน. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง.

พระพรหมคุณาภรณ์ (2551). พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.

_____ (2557). สมาธิแบบพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ 19. กรุงเทพมหานคร: ผลิตัมม์.

_____ (2552). เครื่องวัดความเจริญ ของชาวพุทธ (อารยวัฑฒิ). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก.

_____ (2548). เศรษฐศาสตร์แนวพุทธ ตอน 3. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ฉบับที่ 5, 2548.

พระมหาสมปอง ตาลปุตโต (2550). สุขกันเถอะโยม. กรุงเทพมหานคร : เวิร์คพอยท์.

พุทธทาสภิกขุ (2537). การงานที่เป็นสุข. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.

ว. วชิรเมธี (2568). เรียนรู้เข้าใจในวิชาชีพชีวิต. สืบค้นข้อมูลจาก <https://www.youtube.com/watch?v=zWCzwCbsgxQ>

ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ (2568). กว่าจะเป็นนวัตกรรม สสส. สืบค้นข้อมูลจาก . <https://www.thaihealthcenter.org/campaign/content/detail/184>

สกุล อันมา และ ธนิต โตติเทพย์ (2559). “การส่งเสริมจริยธรรมกับการมีส่วนร่วมทางการเมืองของประชาชนในภาคตะวันออก”. รายงานวิจัย. มหาวิทยาลัยบูรพา: โครงการวิจัยประเภทงบประมาณรายได้เงินอุดหนุนรัฐบาล.

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

สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (2528). สัปดาห์ที่ 4. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

สุชีพ ปญญานุภาพ (2524). พระไตรปิฎกสำหรับประชาชน. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์.

สุทธาสินี จิตรกรรมไทย (2550). “ประวัติและปฏิปทา ท่าน ดิษ นัท ฮันท์”. หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน. 1067.

A S Hornby (2550). Oxford Advanced Learner's Dictionary. 7th Edition. Oxford University Press.

David Horth and Dan Buchner (2014). Innovation Leadership: How to Use Innovation to Lead Effectively Work Collaboratively and Drive Results. San Diego: The Center for CreativeLeadership.

คู่มือ



นวัตกรรมเชิงพุทธคือการประยุกต์ธรรมะให้เป็นพลัง
สร้างสรรค์กิจกรรมแห่งสติ สมาธิ และปัญญา เพื่อปลูกฝัง
ภูมิคุ้มกันทางใจแก่เยาวชนในยุคดิจิทัล



งบประมาณสนับสนุนงานมูลฐาน (Fundamental Fund)
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568
จากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี