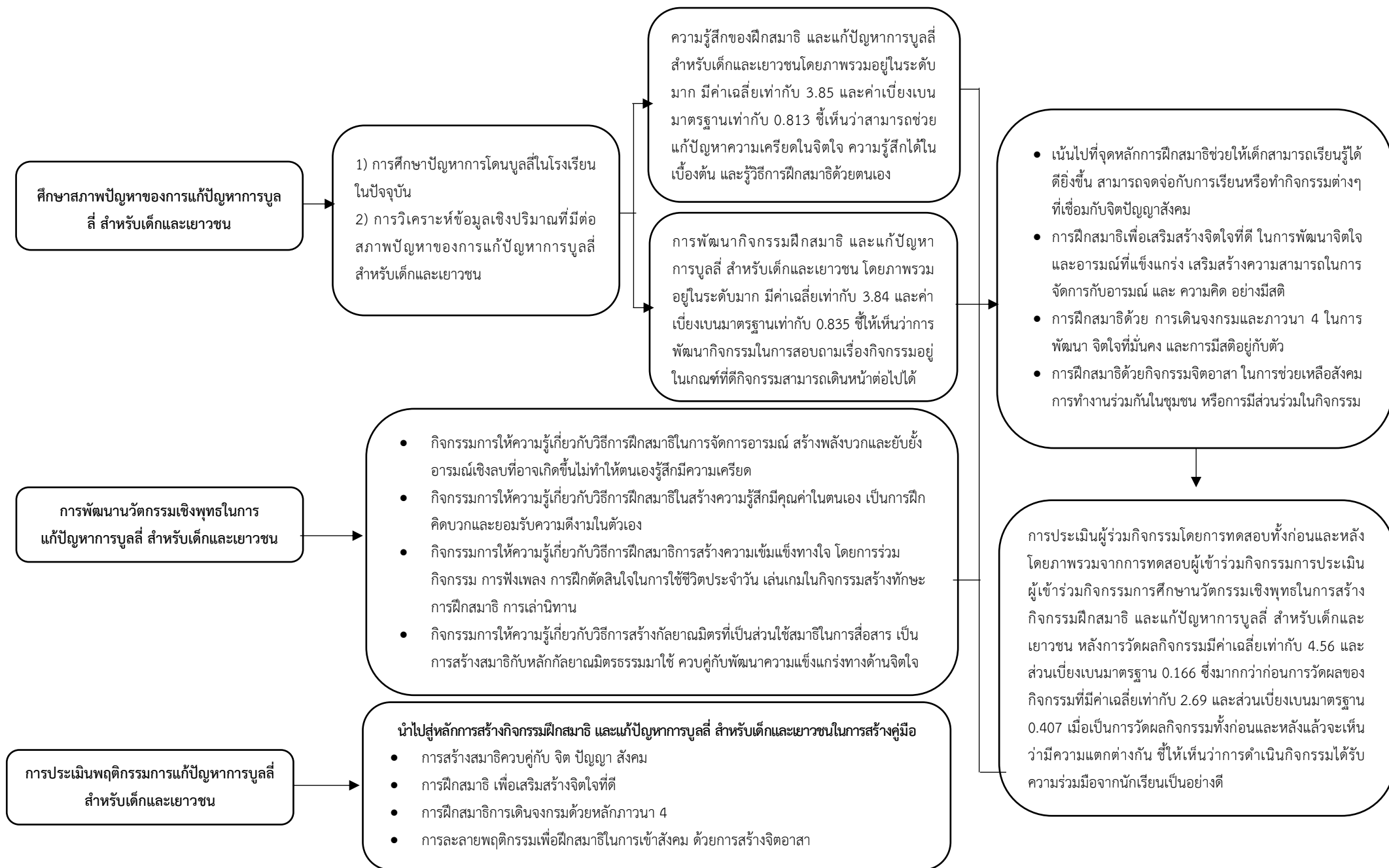




แผนภาพที่ 4.35 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

องค์ความรู้จากการวิจัย เรื่อง “นวัตกรรมเชิงพุทธในการสร้างกิจกรรมฝึกสมาธิเพื่อแก้ปัญหาการบูลลี่สำหรับเด็กและเยาวชน” โดยแบ่งเป็นลำดับขั้นของการดำเนินงานและผลสัมฤทธิ์ ดังนี้

1. การศึกษาสภาพปัญหาและการวิเคราะห์บริบทเริ่มต้น การวิจัยนี้เริ่มต้นจากการกำหนดขอบเขตในการศึกษาสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นจริงเกี่ยวกับการบูลลี่ (Bullying) หรือการกลั่นแกล้งกันในกลุ่มเด็กและเยาวชน โดยการศึกษาปัญหาการโดนบูลลี่ที่เกิดขึ้นภายในโรงเรียนในปัจจุบัน ผู้วิจัยได้ดำเนินการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบเชิงปริมาณ เพื่อให้เห็นภาพรวมและระดับความรุนแรงของสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นจริง นำมาเป็นฐานข้อมูลสำคัญในการนำไปสู่การออกแบบวิธีการแก้ไขปัญหานี้

2. การพัฒนานวัตกรรมและกิจกรรมเชิงพุทธ หลังจากทราบสภาพปัญหา ผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนานวัตกรรมเชิงพุทธเพื่อนำมาใช้แก้ปัญหาดังกล่าว โดยกระบวนการนี้ได้มีการนำไปสู่การสร้างคู่มือและหลักการสร้างกิจกรรมฝึกสมาธิสำหรับเด็กและเยาวชนโดยเฉพาะ โดยจากการประเมินผลการพัฒนากิจกรรมฝึกสมาธิและการแก้ปัญหามูลค่าบูลลี่ในภาพรวม พบว่าอยู่ในระดับ มาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.84 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.835 ซึ่งตัวเลขทางสถิตินี้ชี้ให้เห็นว่ารูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นอยู่ในเกณฑ์ที่ดีและมีความพร้อมที่จะนำไปขับเคลื่อนหรือดำเนินการต่อได้ ในส่วนของความรู้สึของผู้เข้าร่วมที่มีต่อการฝึกสมาธิและการแก้ปัญหามูลค่าบูลลี่นั้น ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก เช่นกัน ค่าเฉลี่ย 3.85, ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.813 ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่านวัตกรรมนี้สามารถช่วยแก้ปัญหามูลค่าบูลลี่ในจิตใจได้เป็นอย่างดี และทำให้ผู้เรียนรู้วิธีการฝึกสมาธิได้ด้วยตนเอง

3. องค์ประกอบของกิจกรรมการเรียนรู้ ชุดกิจกรรมที่ถูกพัฒนาขึ้นเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจและแก้ปัญหามูลค่าบูลลี่ ประกอบด้วยสาระสำคัญ 4 ด้าน ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 การจัดการอารมณ์ กิจกรรมนี้ให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการฝึกสมาธิเพื่อการจัดการอารมณ์ โดยจะฝึกฝนทักษะในการสร้างพลังบวกและการยับยั้งอารมณ์เชิงลบ โดยการฝึกการหายใจลึก ๆ การทำสมาธิเพื่อการควบคุมความรู้สึก เช่น ความเครียด ความโกรธ และความวิตกกังวล เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความรู้สึกเหล่านี้จากการกระทำหรือการตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมที่ 2 การสร้างคุณค่าในตนเอง กิจกรรมนี้มุ่งเน้นการฝึกสมาธิเพื่อสร้างความรู้สึกรับรู้คุณค่าในตนเอง ผ่านกระบวนการฝึกคิดบวกและการยอมรับในความดีงามของตนเอง การฝึกสมาธินี้จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมมีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น และสามารถมองเห็นข้อดีและศักยภาพของตนในแง่บวก ส่งผลให้มีความสุขในชีวิตมากยิ่งขึ้น

กิจกรรมที่ 3 การสร้างความเข้มแข็งทางใจ ในกิจกรรมนี้จะมีการบูรณาการวิธีการต่าง ๆ เข้าด้วยกัน การฟังเพลงเพื่อช่วยให้จิตใจสงบ การฝึกการตัดสินใจในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาความมั่นใจ การเล่นเกมเพื่อฝึกทักษะสมาธิ และการเรียนรู้ที่สามารถช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยทั้งหมดจะช่วยให้สามารถรับมือกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่ท้าทายในชีวิตได้อย่างมีสติ

กิจกรรมที่ 4 การสร้างกัลยาณมิตร กิจกรรมนี้จะให้ความรู้เกี่ยวกับการสร้างมิตรแท้ หรือกัลยาณมิตร โดยการใช้สมาธิเป็นเครื่องมือในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี การฝึกสมาธิจะช่วยให้สามารถสื่อสาร

กับผู้อื่นด้วยความเคารพ และเข้าใจในความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น โดยการนำหลักกัลยาณมิตรธรรม มาประยุกต์ใช้ร่วมกับการพัฒนาความแข็งแกร่งทางจิตใจเพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี

4. การบูรณาการหลักธรรมและกระบวนการปฏิบัติ

กรอบแนวคิดหลักของการวิจัยได้สังเคราะห์องค์ความรู้เป็นแผนภาพที่เชื่อมโยงนวัตกรรมเข้ากับวิถีปฏิบัติ โดยมีจุดเน้นสำคัญคือ

1) **การบูรณาการจิต ปัญญา สังคม** การฝึกสมาธิถูกนำมาเชื่อมกับด้านจิตใจ ปัญญา และสังคม โดยมุ่งให้เด็กสามารถจดจ่อกับกิจกรรมต่าง ๆ การมีสมาธิช่วยพัฒนาให้เด็กมีความสามารถในการเรียนรู้ และสื่อสารกับผู้อื่นได้ดีขึ้น ส่งผลให้มีพฤติกรรมที่ดีในสังคมและปรับตัวได้ดีในสถานการณ์ต่าง ๆ

2) **การพัฒนาจิตใจและอารมณ์** คือ การฝึกสมาธิเพื่อเสริมสร้างจิตใจที่ดีและการจัดการอารมณ์ การฝึกสมาธิช่วยให้เด็กสามารถควบคุมและจัดการกับความคิดและอารมณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ ทำให้จิตใจและอารมณ์มีความแข็งแกร่ง สามารถรับมือกับความเครียดและความวิตกกังวลในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น

3) **การปฏิบัติธรรมผ่านการเคลื่อนไหว** การใช้การเดินจงกรมด้วยหลักกาวา 4 เป็นเครื่องมือในการพัฒนาจิตใจ โดยการฝึกให้ผู้ปฏิบัติมีสติรู้ตัวอยู่เสมอและสามารถฝึกสมาธิไปพร้อมกับการเคลื่อนไหวร่างกาย ทำให้จิตใจมั่นคงและสามารถต่อสู้กับความคิดหรืออารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้

4) **จิตอาสาและการเข้าสังคม** กิจกรรมจิตอาสาถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการฝึกการเข้าสังคมและการทำงานร่วมกันในชุมชน โดยมีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลและฝึกการทำงานร่วมกันในกลุ่ม ช่วยเสริมสร้างความรับผิดชอบและการมีส่วนร่วมในสังคม

5. การประเมินผลสัมฤทธิ์เชิงประจักษ์

ในขั้นตอนสุดท้ายของการวิจัย ได้มีการประเมินพฤติกรรมการแก้ปัญหาการบูลลี่ โดยใช้วิธีการทดสอบเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม (Pre-test and Post-test) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติแสดงให้เห็นพัฒนาการที่ชัดเจน ดังนี้

ช่วงเวลา	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม	2.69	0.407
หลังการเข้าร่วมกิจกรรม	4.56	0.166

ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยนี้ทำให้เห็นถึงประสิทธิผลของนวัตกรรมเชิงพุทธที่พัฒนาขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ แสดงให้เห็นว่าการดำเนินกิจกรรมได้รับความร่วมมือจากนักเรียนเป็นอย่างดี และสามารถยกระดับพฤติกรรมหรือทักษะในการรับมือกับปัญหาการบูลลี่ได้จริงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย