

รูปแบบการใช้สติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน

โรงเรียนศรีสังวาลย์เชียงใหม่

A Model of Using Mindfulness to Improve The Quality of Life of Students at Sri Sangwan Chiang Mai School

พระสุรัส สุรปณฺโญ (สุขขุนทด)

พระมหาธณฺชพงค์ สุพรหมปณฺโญ (คิดอ่าน)

พระธีรพล วรคุณฺโณ (คำสิงห์ใส)

วิโรจน์ วิชัย

Phrasurat surapanyo (sukkhunthod)

Phramaha Thanatpong Subrahmapakho (Kitarn)

Phra theerapol varakuno (khamingsai)

Viroj Vichai

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Chiang Mai Campus

Corresponding Author, E-mail: su0808422359ss@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่อง “รูปแบบการใช้สติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนโรงเรียนศรีสังวาลย์เชียงใหม่” มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ 1) เพื่อศึกษาการใช้สติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาของนักเรียนโรงเรียนศรีสังวาลย์เชียงใหม่ 2) เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนโรงเรียนศรีสังวาลย์เชียงใหม่ 3) เพื่อนำเสนอรูปแบบการใช้สติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนโรงเรียนศรีสังวาลย์เชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมและความคิดเห็นด้านการมีสติ ก่อนการฝึกพัฒนา

สติ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 4.31 เมื่อได้รับการพัฒนาสติแล้ว โดยภาพรวมพบว่า อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเล็กน้อย คือ 4.34 ส่วนคุณภาพชีวิตของนักเรียนโรงเรียนศรีสังวาลย์เชียงใหม่ ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($= 3.34$, S.D. = 0.39) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนโรงเรียนศรีสังวาลย์เชียงใหม่ ในภาพรวม ไม่รวมในรายด้าน เป็นอันดับ 1 อยู่ในระดับปานกลาง ($= 3.53$, S.D. = 0.6 8)

รองลงมาคือ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ($= 3.47$, S.D. = 0.59) และลำดับสุดท้ายคือ ด้านสิ่งแวดล้อม ($= 3.23$, S.D. = 0.57)

รูปแบบการพัฒนาสติใช้การบูรณาการ 3 รูปแบบ คือ (1) กำหนดการรับรู้การเคลื่อนไหวทางกายในชีวิตประจำวัน (2) การเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตของโรงเรียน (3) ใช้สติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน คือ ครูผู้สอน รุ่นพี่และเพื่อนที่เป็นกัลยาณมิตร ส่วนอุปสรรคต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน คือ ความพิการทางร่างกายหรือสมอง วัสดุอุปกรณ์ในการดูแลและช่วยเหลือ

คำสำคัญ : สติ, คุณภาพชีวิต, โรงเรียนศรีสังวาลย์เชียงใหม่

Abstract

The objectives of the thesis on “A model of mindfulness in improving the quality of life of students at Srisangwan Chiang Mai School,” were: 1) to study the use of mindfulness to improve the quality of life according to Buddhism principles of students at Sri Sangwan Chiang Mai School; 2) to study the development of the quality of life of students at Sri Sangwan Chiang Mai School; 3) to present a model for using mindfulness to improve the quality of life of students at Sri Sangwan Chiang Mai School.

Conscious behavior and opinions before practicing mindfulness development, overall, it was found that it was at a high level, with an average mean of 4.31. After practicing mindfulness development, overall, it was found that it was at a high level. The average was slightly increased, which was 4.34. The quality of life of students at Sri Sangwan Chiang Mai School, overall, it was at a moderate level ($= 3.34$, S.D. = 0.39). The overall quality of life of students at Sri Sangwan Chiang Mai School, excluding each aspect, ranked first at a moderate level ($= 3.53$, S.D. = 0.68), followed by social relations ($= 3.47$, S.D. = 0.59) and the last order was environmental ($= 3.23$, S.D. = 0.57).

Forms and processes of mindfulness development by using integration in 3 forms are as follows: (1) determine the perception of physical movement in daily life; (2) participation in activities to improve the quality of life of the school; (3) using mindfulness to direct the in- and out-breathing. Factors affecting the development of the quality of life of students are teachers, seniors and friends who are good friends. The obstacles to improving the quality of life of students are physical or brain disabilities and materials for care.

Keywords : Mindfulness, Quality of Life, Sri Sangwan Chiang Mai School

บทนำ

มนุษย์เป็นทรัพยากรสำคัญต่อการพัฒนาสังคม โดยอย่างยิ่งความจำเป็นที่จะต้องสร้างคนในสังคมให้มีความรู้ความสามารถ มีทักษะพื้นฐานที่จำเป็น ซึ่งนอกเหนือจากการที่มนุษย์มีปัจจัย 4 ในการดำรงชีวิตแล้ว การพัฒนาคุณภาพชีวิตยังมีความหมายถึงคุณค่าของชีวิตในแง่คุณงามความดี ดังพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า คุณภาพชีวิตเป็นสิ่งประสงค์ของฉันทะ ซึ่งความหมายอย่างหนึ่งของฉันทะ คือ ความรักในคุณภาพชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2555: 1005) คุณภาพชีวิตในทางพระพุทธศาสนานั้นมีลักษณะเป็นองค์รวมขององค์ประกอบต่าง ๆ ซึ่งจำแนกได้ 2 ประเภท คือ รูปกัณฺณาม ชีวิตที่มีคุณภาพจะประกอบด้วยกายที่มีคุณภาพกาย และคุณภาพใจ ดังนั้น เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตให้มีคุณภาพสูงขึ้น มีความสมบูรณ์ทั้งด้านสุขภาพ ได้แก่ สุขภาพกาย และสุขภาพจิต คุณภาพชีวิตด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจ

ในทางพระพุทธศาสนา ให้ความสำคัญการมีสติมากกว่าการใช้อารมณ์ เพราะการมีสติมีประโยชน์อย่างมากทั้งในด้านการเรียน การปฏิบัติงาน และการดำเนินชีวิตอย่างเป็นรูปธรรม (มาลีวัล เลิศสาครศิริ, 2559 : 25-59) เช่นเดียวกับ จิตวิทยาทางตะวันตกก็ได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับภาวะการมีสติ ในขณะที่การปฏิบัติฝึกสติมีรากฐานมาจากพระพุทธศาสนา (Hanh, TN., 1998 : 5) การมีสติ คือภาวะการตระหนักรู้ประสบการณ์ปัจจุบันขณะ ด้วยการยอมรับหรือไม่ตัดสิน (Kabat-Zinn J., 1994 : 11) หรือเป็นองค์ประกอบที่สัมพันธ์กันของ

การกำกับตนเองเพื่อให้ความสนใจกับสิ่งที่ดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะ และการปรับการรับรู้ที่มีต่อประสบการณ์ในปัจจุบันขณะนั้นให้เป็นการเปิดใจและยอมรับ (Bishop SR., 2004 : 230 - 241)

กลุ่มเป้าหมายในการวิจัยครั้งนี้ คือ กลุ่มเด็กและเยาวชนนักเรียนในโรงเรียนศรีสังวาลย์เชียงใหม่มีความหลากหลายกลุ่มทั้งในด้านความเป็นชาติพันธุ์ วัฒนธรรม และภาษา อีกทั้งมีสภาวะอารมณ์และสติปัญญาแตกต่างกัน ตั้งแต่เด็กนักเรียนที่มีสภาพร่างกายและสมองปกติและบางส่วนมีความผิดปกติ สามารถแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ (1) เด็กกลุ่มที่เรียนได้ปกติ หากชอบอะไร อยากเรียนอะไร ทางโรงเรียนจะส่งเรียน หรือให้การสนับสนุนต่อไป (2) เด็กกลุ่มที่เรียนได้บ้างไม่ได้บ้าง จะจัดการเรียนการสอนตามศักยภาพของเด็กในกลุ่มนี้ จะมีการเรียนการสอนแบบแผนการจัดการศึกษาเฉพาะบุคคล (Individualized Education Program : IEP) หรือ การจัดการศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ ซึ่งกำหนดแนวทางการจัดการศึกษาที่สอดคล้องกับความต้องการจำเป็นพิเศษของคนพิการและประเมินความสามารถของเด็กแต่ละคน (3) เด็กกลุ่มที่ไม่ได้อะไรเลย และจำเป็นจะต้องสอนสิ่งจำเป็นพื้นฐานที่จะต้องใช้ในการชีวิตประจำวัน เช่น การนั่ง กางเกง การสวมเสื้อ หรือเป็นกิจกรรมที่เด็กชอบออกไปแล้ว สามารถลดหรือแบ่งเบาภาระในการดูแลของที่บ้านได้ และ (4) เด็กกลุ่มออทิสติก ที่ปัจจุบันมีจำนวน ประมาณ 20% ของนักเรียนในโรงเรียน จำเป็นจะต้องมีการดูแลอย่างใกล้ชิด แบบ 1 ต่อ 1 เพื่อคอยสังเกตไม่ให้พวกเขาเหล่านั้น เกิดสภาวะหรือแสดงอาการไม่พึงประสงค์ออกมา (ณัฐกฤษฎ์ กาญจนาธิวัฒน์, 2564 : สัมภาษณ์) ซึ่งเด็กนักเรียนเหล่านี้ต้องพักอาศัยอยู่และศึกษาเล่าเรียนในสถานที่เดียวกัน ทำให้ผู้บริหาร ครูและบุคลากรต้องจัดการเรียนรู้และดูแลปกครองในรูปแบบพิเศษ ดังนั้น การใช้สติในการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันและการนำมาเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาการเรียนรู้เป็นสิ่งที่มีความจำเป็นอย่างยิ่ง แต่อย่างไรก็ตาม การนำหลักการพัฒนาสติในทางพระพุทธศาสนาจะต้องมีการศึกษาวิเคราะห์และจัดทำเป็นรูปแบบที่มีความเหมาะสมในการนำมาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ที่มีความหลากหลายเช่นนี้เนื่องจากปัญหาด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของเด็กและเยาวชนโรงเรียนศรีสังวาลย์เชียงใหม่ (ณัฐกฤษฎ์ กาญจนาธิวัฒน์, 2564 : สัมภาษณ์) ซึ่งเห็นได้อย่างชัดเจนว่า ทางโรงเรียนศรีสังวาลย์เชียงใหม่ ได้มีเป้าประสงค์ที่ต้องการให้เด็กนักเรียนมีพัฒนาการในทักษะทางด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ สติปัญญาและงานอาชีพเต็มศักยภาพ ซึ่งถือเป็นแนวทางที่ดีและควรให้การสนับสนุนส่งเสริม เพื่อการเปลี่ยนแปลงสังคมให้เกิดแต่ความสุขและมีการพัฒนาต่าง ๆ ไปในทิศทางที่ดีขึ้น โดยการฝึกฝนให้ความรู้แก่เด็กและเยาวชนให้เป็น

คนดี มีความสามารถในการจัดหรือแก้ไขเหตุปัญหิต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเป็นระบบ สมเหตุสมผล และมีประสิทธิภาพ เกิดประสิทธิผล เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในทุก ๆ ด้าน

ดังนั้น ในงานวิจัยเรื่อง “รูปแบบการใช้สติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน โรงเรียนศรีสังวาลย์เชียงใหม่” ผู้วิจัย จึงมีโจทย์ปัญหาที่ว่า จะมีการใช้สติรูปแบบใดที่เหมาะสมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชนโรงเรียนศรีสังวาลย์เชียงใหม่ ซึ่งในการทำวิจัยที่เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต และงานศึกษาที่เกี่ยวข้องในการนำการใช้สติและมาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนที่มีลักษณะเฉพาะเช่นนี้ โดยผู้วิจัยจะทำการวิเคราะห์แนวคิดรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังเคราะห์การใช้สติในทางพระพุทธศาสนาและนำมาใช้ร่วมกับทางโรงเรียนในการจัดหลักสูตรการเรียนรู้และกิจกรรมเสริมการเรียนรู้ของนักเรียน เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยเฉพาะกับกลุ่มนักเรียนอายุในระหว่าง 16-18 ปี ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า ซึ่งในอนาคตนักเรียนเหล่านี้จะเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ต่อไป และจะต้องออกไปเผชิญกับปัญหาทางสังคมที่หลากหลายมากมาย และผู้วิจัยหวังว่างานวิจัยนี้ จะสามารถทำให้ได้นวัตกรรมการใช้สติในกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนเยาวชนที่จะเจริญเติบโตใหญ่ในอนาคต สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข และเป็นพลเมืองที่ดีของสังคมและประเทศชาติ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการใช้สติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาของนักเรียนโรงเรียนศรีสังวาลย์เชียงใหม่ ตำบลหนองหาร อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่
2. เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนโรงเรียนศรีสังวาลย์เชียงใหม่ ตำบลหนองหาร อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่
3. เพื่อนำเสนอรูปแบบการใช้สติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนโรงเรียนศรีสังวาลย์เชียงใหม่ ตำบลหนองหาร อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงปริมาณและคุณภาพ (Qualitative Research and Quantitative Research) มีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. การศึกษาด้านเนื้อหาเอกสารแนวคิดทฤษฎี ได้แก่ การศึกษาและรวบรวมข้อมูลที่เป็นแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากหนังสือ ตำรา เอกสาร
2. การศึกษาในภาคสนาม (Field Study) เพื่อศึกษาถึงกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนกับครูและบุคลากรของโรงเรียนศรีสังวาลย์เชียงใหม่
3. การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ตามขอบเขตด้านกลุ่มเป้าหมายในการทำวิจัย
4. การวิเคราะห์ข้อมูล และสรุปผลการศึกษาวิจัยโดยรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตการณ์ แบบบันทึกข้อมูลด้วยตนเอง และการสนทนากลุ่ม นำมาตีความ แปรความ แล้ววิเคราะห์ข้อมูลโดยการพรรณนาวิเคราะห์ (Content Analysis) ตามหลักอุปนัยวิธี

ผลการวิจัย

จากผลการศึกษาข้อมูลด้านคุณภาพชีวิตของนักเรียนโรงเรียนศรีสังวาลย์เชียงใหม่ จำนวน 20 คน พบว่า ด้านสุขภาพกาย ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($=3.35$, $S.D.=0.46$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนโรงเรียนศรีสังวาลย์เชียงใหม่ 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านสุขภาพกาย ท่านมีกำลังกายเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวัน (ทั้งเรื่องงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน) ได้มากน้อยเพียงใด ($=4.25$, $S.D.=0.72$)
2. ด้านสุขภาพจิตใจ ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($=3.15$, $S.D.=0.78$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนโรงเรียนศรีสังวาลย์เชียงใหม่ ด้านสุขภาพจิตใจ ท่านยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเองได้ไหม เป็นอันดับ 1 อยู่ในระดับมาก ($=3.55$, $S.D.=0.89$)
3. ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($=3.47$, $S.D.=0.59$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนโรงเรียนศรีสังวาลย์เชียงใหม่ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ท่านพอใจต่อการผูกมิตรหรือการเข้ากับคนอื่นอย่างที่ผ่านมาแค่ไหน เป็นอันดับ 1 อยู่ในระดับมาก ($=3.60$, $S.D.=0.82$)
4. ด้านสิ่งแวดล้อม ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($=3.60$, $S.D.=0.57$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนโรงเรียนศรีสังวาลย์เชียงใหม่ ด้านสิ่งแวดล้อม ท่านรู้สึกว่าการมีชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยดีไหมในแต่ละวัน

เป็นอันดับ 1 อยู่ในระดับมาก ($=3.60$, $S.D.=0.99$)

5. ไม่รวมรายด้าน ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($=3.53$, $S.D.=0.68$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนโรงเรียนศรีสังวาลย์เชียงใหม่ ไม่รวมรายด้าน ท่านคิดว่าท่านมีคุณภาพชีวิต (ชีวิตความเป็นอยู่) อยู่ในระดับใด เป็นอันดับ 1 อยู่ในระดับดี ($=3.60$, $S.D.=0.99$)

โดยสรุป ในภาพรวม ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($=3.34$, $S.D.=0.39$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนโรงเรียนศรีสังวาลย์เชียงใหม่ ในภาพรวม ไม่รวมในรายด้าน เป็นอันดับ 1 อยู่ในระดับปานกลาง ($=3.53$, $S.D.=0.68$) รองลงมาคือ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ($=3.47$, $S.D.=0.59$) และลำดับสุดท้ายคือ ด้านสิ่งแวดล้อม ($=3.23$, $S.D.=0.57$)

จากผลการสัมภาษณ์เชิงลึก กับผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 9 รูป/คน สามารถสรุปความคิดเห็นเรื่องรูปแบบการใช้สติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน โรงเรียนศรีสังวาลย์เชียงใหม่ ได้ดังต่อไปนี้

การใช้สติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา พบว่า การมีสติหมายถึง ความระลึกได้ การรับรู้ที่มีต่อประสบการณ์ในปัจจุบันขณะนั้นให้เป็นการเปิดใจและยอมรับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นมากระทบทั้งดีหรือไม่ดี ชอบใจหรือไม่ชอบใจ การรู้จักตนเอง การรู้จักควบคุมอารมณ์ สติมีความสำคัญคือเป็นเครื่องมือที่ใช้เพื่อจัดการกับความเครียดและแรงกดดัน เพื่อให้ใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุข และเพิ่มโอกาสในการวางแผนชีวิตให้ประสบความสำเร็จ

การมีสติสามารถนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีตามหลักพระพุทธศาสนาได้ นั้น จะต้องได้รับการฝึกฝน เพราะสติเกิดก่อนความรู้ เป็นการป้องกันไม่ให้สิ่งที่ไม่ดีเข้ามาภายในจิตใจ เป็นการฝึกความสามารถในการแยกแยะสิ่งที่ดีและชั่ว เพื่อสร้างความเคยชินให้กับจิตในการดำเนินงานหรือกิจกรรมต่างๆ ให้มีข้อผิดพลาดน้อยที่สุด สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ เพราะการมีสติในปัจจุบัน จะทำให้เราสามารถวางแผนการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมและสามารถพัฒนาชีวิตได้

การใช้สติที่จะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีได้ตามหลักพระพุทธศาสนา ในที่นี้ การพัฒนามีอยู่ 2 ส่วน คือ การพัฒนากายและการพัฒนาจิต แต่พระพุทธศาสนาเน้นการพัฒนาจิตก่อน การมีสติยังทำให้เกิดธรรมอย่างอื่น คือ อินทรีย์ 5 ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สมาธิ ปัญญา มีผลดีต่อจิตใจดังต่อไปนี้ ส่งเสริมสุขภาพจิตให้มีความเข้มแข็งและ

อดทนต่อความยากลำบากต่าง ๆ ป้องกันความทุกข์ทางจิตใจได้ทุกขณะ และรักษาความทุกข์ทางจิตใจได้ทุกขณะ การขาดสติในการดำเนินชีวิตส่งผลเสียต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีตามหลักพระพุทธศาสนา จะทำให้มีแต่ความทุกข์ความวุ่นวายในชีวิต ถ้าขาดสติก็จะมีคนคอยตรวจป้องกัน โอกาสที่จะผิดพลาดได้สูงแล้วยังทำให้มีคุณภาพชีวิตต่ำลง คุณภาพชีวิตที่ดีจะเกิดขึ้นได้ต้องมีความสุขเกิดขึ้นก่อน ความสุขที่แท้จริงต้องเกิดจากความรู้สึกพอใจในตนเอง รู้สึกว่าชีวิตนี้มีคุณค่า มีความหมาย ซึ่งการมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นต้องรู้จักพัฒนาตนเองทั้ง 4 ด้าน คือ กาย ศีล จิต และปัญญา

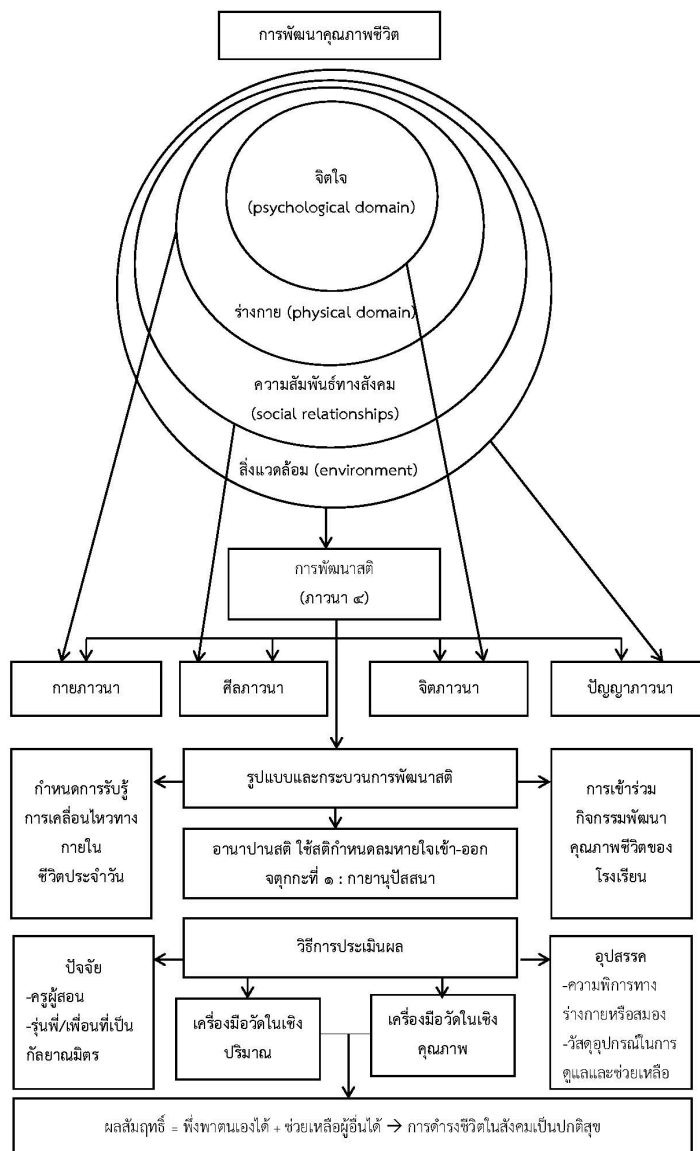
รูปแบบการใช้สติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนโรงเรียนศรีสังวาลย์เชียงใหม่ พบว่า ลักษณะของรูปแบบการใช้สติในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ควรเน้นกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพด้านอาชีพตามความสนใจหรือความถนัดของนักเรียน กิจกรรมพัฒนาจิตในภาคปฏิบัติให้มากขึ้น การบูรณาการกันระหว่างพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจ การประเมินระดับสติของนักเรียนเพื่อการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมตามช่วงวัย

กระบวนการในการปฏิบัติงานในรูปแบบการใช้สติในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ควรแบ่งเป็นการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ เริ่มต้นให้นักเรียนพัฒนาสติที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ต้องมีการประเมินการใช้สติของนักเรียนว่าควรใช้วิธีการที่เหมาะสมอย่างไร กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิต ควรประกอบด้วย การกำหนดผู้รับผิดชอบในการดำเนินการพัฒนาคุณภาพชีวิต การสำรวจและเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อประเมินคุณภาพชีวิต นำข้อมูลที่ได้จากการสำรวจมาจัดลำดับความสำคัญเพื่อปรับปรุงปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต วางแผนการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงาน การดำเนินการตามแผน ติดตามและประเมินผลการดำเนินการ เพื่อเป็นข้อเสนอแนะในการปรับปรุงและพัฒนาอย่างต่อเนื่องต่อไป

จากผลการประชุมสนทนากลุ่ม เมื่อวันที่ 10 มีนาคม พ.ศ.2565 ณ ห้องศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ เวลา 13.00 – 15.00 น. ประกอบด้วย ผู้ร่วมสนทนากลุ่ม จำนวน 9 รูป/คน สรุปได้ว่า รูปแบบการใช้สติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของโรงเรียนศรีสังวาลย์เชียงใหม่ สามารถสังเคราะห์รูปแบบเป็นได้ดังนี้ การพัฒนาคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ โดยมีความสอดคล้องกับหลักการพัฒนาศติทางพระพุทธศาสนา ดังนี้ (1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ (psychological domain) กับการพัฒนาศติโดยใช้จิตภาวนา (2) ร่างกาย (physical domain) กับการพัฒนาศติโดยใช้กายภาวนา (3) ความสัมพันธ์ทางสังคม (social relationships) กับการพัฒนาศติโดยใช้ศีลภาวนา และ (4) สิ่งแวดล้อม (environment) กับการพัฒนาศติโดยใช้ปัญญาภาวนา

รูปแบบและกระบวนการพัฒนาสติ โดยการใช้การบูรณาการใน 3 รูปแบบ คือ (1) กำหนดการรับรู้การเคลื่อนไหวทางกายในชีวิตประจำวัน (2) การเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตของโรงเรียน และ (3) อานาปานสติ ใช้สติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก หมวดจตุกกะที่ 1 : กายานุปัสสนา

สรุปได้ว่า รูปแบบการใช้สติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของโรงเรียนศรีสังวาลย์ เชียงใหม่ ลักษณะสำคัญ สามารถสังเคราะห์รูปแบบเป็นแผนผังได้ดังนี้



อภิปรายผล

โรงเรียนศรีสังวาลย์เชียงใหม่ เป็นหน่วยงานการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานที่มุ่งพัฒนาศักยภาพด้านการศึกษาและการฟื้นฟูสมรรถภาพของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางร่างกายและสุขภาพ เป็นโรงเรียนพิเศษเฉพาะความพิการด้านร่างกาย การเคลื่อนไหว และสุขภาพ นักเรียนของโรงเรียนจึงเป็นนักเรียนผู้พิการทั้งสิ้น นักเรียนที่มีความบกพร่องเหล่านี้ ส่วนหนึ่งภาวะโรคไม่มีผลต่อการทำงานของสมองด้านความรู้ ความจำ การนึกคิด นักเรียนกลุ่มนี้จึงสามารถเรียนรู้และพัฒนาได้เช่นเดียวกับเด็กทั่วไป ในขณะที่บางส่วนมีปัญหาความล่าช้าของพัฒนาการด้านการเรียนรู้ เรียนรู้ได้ช้า ต้องอาศัยการกระตุ้น การช่วยเหลือเป็นรายบุคคล และอีกกลุ่มหนึ่ง คือกลุ่มที่มีปัญหาความพิการซ้อนด้านสติปัญญา การรับรู้ เรียนรู้ค่อนข้างรุนแรง เด็กกลุ่มนี้จึงไม่อาจเรียนรู้ทางวิชาการได้เช่นเด็กทั่วไป ในขณะเดียวกัน ข้อจำกัดด้านการเคลื่อนไหว และความพิการของร่างกาย ก็ไม่ได้เป็นสิ่งบ่งบอกถึงภาวะหรือข้อจำกัดในการเรียนรู้เสมอไป นักเรียนบางคนอาจมีความพิการทางร่างกายค่อนข้างมากหรือรุนแรง แต่พัฒนาการทางสมองปกติ สามารถเรียนรู้ได้ดี ในขณะที่บางคนความพิการทางร่างกายมีไม่มากแต่อาจมีความพิการซ้อนด้านสติปัญญา เรียนรู้ได้ช้าหรือเรียนรู้ไม่ได้เลย นักเรียนที่มีความบกพร่องทางร่างกาย และสุขภาพหลายคน ที่มีปัญหาความพิการซ้อนทางการได้ยิน การมองเห็น สมาธิสั้นและออทิสติก นอกจากนี้ในชั้นเรียนยังมีนักเรียนบางส่วนที่มีปัญหาพัฒนาการด้านการเรียนรู้ล่าช้า จนถึงพิการซ้อนด้านสติปัญญา ทำให้ครูผู้สอนต้องรับภาระหนักในการพัฒนานักเรียนที่แตกต่างกันมากในแต่ละชั้นเรียน (โรงเรียนศรีสังวาลย์เชียงใหม่, 2564 : ออนไลน์)

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนโรงเรียนศรีสังวาลย์เชียงใหม่ 4 ด้าน

1. ด้านร่างกาย (physical domain) การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของตน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบาย การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึงผลที่กำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน การรับรู้ที่ตนไม่ต้องพึ่งพาอาศัยต่าง ๆ หรือการรักษาทางการแพทย์ อื่น ๆ เป็นต้น

2. ด้านจิตใจ (psychological domain) การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความเครียด หรือกังวล การรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่าง ๆ ของตน ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงความเชื่อด้านวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิต และความเชื่ออื่น ๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิต มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค เป็นต้น

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (social relationships) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศ หรือการมีเพศสัมพันธ์

4. ด้านสิ่งแวดล้อม (environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่ามีชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัย และมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่าง ๆ การคมนาคมสะดวก มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่ามีโอกาสที่จะ ได้รับข่าวสาร หรือฝึกฝนทักษะต่าง ๆ การรับรู้ว่ามีกิจกรรมสันทนาการ และมีกิจกรรมในเวลาว่าง เป็นต้น (สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2541 : 18-19)

นอกจากนั้นแล้ว ในทางพระพุทธศาสนา การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธศาสนา มีองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ

1. การพัฒนากาย (กายภาวนา) คือ การพัฒนาทวาร 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเป็นสิ่งเชื่อมต่อกับอารมณ์ทั้ง 6 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่ใจรับรู้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อฝึกฝนในด้านการใช้งานคือทำให้ทวารหรือช่องทางเหล่านี้ มีความเฉียบคม มีความละเอียด มีความคล่องแคล่ว มีความชัดเจน ฝึกฝนในด้านการเลือกสิ่งที่มีคุณค่าและมีประโยชน์มากที่สุด ขณะเดียวกันก็มีวิธีหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เป็นภัย เป็นโทษหรือสิ่งไม่ดีต่างๆ ไม่ให้ทะลักเข้ามาสู่ทวารโดยมีใจเป็นตัวรับรู้

2. การพัฒนาศีล (ศีลภาวนา) คือ การฝึกฝนด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริตทางกายและวาจา โดยการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี มีความเกื้อกูล พึงพาอาศัยกัน ไม่เบียดเบียน ไม่ทำลายกัน เพื่อให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างปกติสุข

3. การพัฒนาจิต (จิตภาวนา) คือ การฝึกฝนด้านคุณภาพของจิต ฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส ปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมอง โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามความเป็นจริง

4. การพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) คือ การฝึกปรี้อปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสรรพสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง จนกระทั่งหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็จะช่วยให้จิตนั้น สงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใสยิ่งขึ้น (ฉาน ธรรมกวีวิจารณ์, 2544 : 2)

กระบวนการหรือกิจกรรม/โครงการของนักเรียนโรงเรียนศรีสังวาลเชียงใหม่ เป้าหมายเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านต่างๆ คือ เรียนให้รู้ ดูให้จำ ทำให้จริง หลักสามประการนี้ คือการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับนักเรียน สติเป็นตัวนำ ถือว่าเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก สติกับปัญญาก็คือตัวสติกับตัวสัมปชัญญะควบคู่กันไป ทำให้ชีวิตดำเนินไปด้วยดี และคุณภาพชีวิตจะช่วยพัฒนาให้มีชีวิตที่ความสุขมากขึ้น ที่สำคัญ คือ การนับถือตนเองหรือการตระหนักรู้ในตนเอง (Social Self Esteem) จะทำให้เด็กไม่รู้สึกต่ำต้อยด้อยค่าไม่เห็นคุณค่าของตนเองและก็จะอาจจะทำให้เด็กมีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตได้ ดังนั้น ควรจะมีการดูแลประเมินสุขภาพจิตของเด็กในทุกช่วงวัยด้วยเพื่อที่จะทำการส่งเสริมสุขภาพจิตของเด็กให้มันเหมาะสมตามวัย

ปัจจัยที่ส่งผลให้นักเรียนมีคุณภาพชีวิตที่ดีคือ กัลยาณมิตร เพราะกัลยาณมิตรของนักเรียน ก็คือ ครูและเพื่อนนักเรียน ส่วนปัจจัยที่ส่งผลให้นักเรียนมีคุณภาพชีวิตที่ดี คือ อินทรีย์ 5 อีกประการหนึ่ง คือ การที่ผู้ใหญ่เห็นความสำคัญของเด็กในโรงเรียนและมอบความรักความเอาใจใส่ให้กับเด็กได้อย่างเหมาะสม มีการดูแลเอาใจใส่เด็กตามสภาพ ทำให้เด็กได้มีความไว้วางใจและมีความมั่นคงทางอารมณ์แล้ว ระดับของความฉลาดทางอารมณ์และความเข้มแข็งทางจิตใจในการเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต

อีกประการหนึ่ง ปัจจัยที่ช่วยให้นักเรียนมีการพัฒนาการทางกาย ศีล จิต และปัญญา เพื่อนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดี ประกอบด้วย (1) การอยู่ในถิ่นที่ดี มีสิ่งแวดล้อมเหมาะสม เป็นสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิต เหมาะสมกับการดำเนิน

ชีวิตของตนเอง มีความสงบ สามารถปฏิบัติธรรมได้ (2) การมีเพื่อนกับสัตบุรุษ สัตบุรุษ คือคนดี (3) การตั้งตนไว้ชอบ (4) ความเป็นผู้ได้ทำความดีไม่ว่าจะเป็นการทำบุญ ตักบาตร การไหว้พระหรือนั่งสมาธิ ล้วนเป็นการประพัตติในทางที่ดี

อุปสรรคหรือปัญหาที่ส่งผลให้นักเรียนมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี คือ การคบเพื่อน หรือมิตรที่ไม่ดี ปัญหาครอบครัวของนักเรียน และปัญหาหาเสพติด ปัญหาเรื่องของผู้ดูแล ทั้งในด้านความรู้ ความเชี่ยวชาญ และการดูแลเอาใจใส่ สิ่งแวดล้อมหรือสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญ รวมไปถึงสิ่งอำนวยความสะดวก สำหรับนักเรียนพิการ ที่ยังไม่เพียงพอ

ในอนาคตโรงเรียนศรีสังวาลย์เชียงใหม่ควรมีกระบวนการหรือกิจกรรม/โครงการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน ควรเพิ่มการฝึกอบรมด้านจิตให้มากขึ้น การเริ่มต้นจากการแก้ไขปัญหาคือครอบครัวของนักเรียนก่อน ครูอาจารย์ควรจะต้องให้คำแนะนำกับครอบครัวกับพ่อแม่ของเด็ก การดูแลเรื่องหลักสวัสดิการต่างๆ ที่เด็กควรจะได้รับในสังคมตามกฎหมายต่างๆ การจัดการศึกษาให้เหมาะสมกับระดับสติปัญญาของเด็ก โดยมีกระบวนการหรือกิจกรรม/โครงการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน มีหลักการสำคัญดังนี้

1. มีองค์ประกอบพื้นฐานความต้องการของชีวิต ได้แก่ (1) อาหาร หมายถึง อาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ (2) ที่อยู่อาศัย ประกอบด้วย ห้องและเครื่องป้องกันอันตรายต่าง ๆ (3) เสื้อผ้า สำหรับสวมใส่อย่างเหมาะสม (4) สุขภาพ หมายถึง การมีสุขภาพแข็งแรง และ (5) ความมั่นคงและมีอิสระจากความไม่ถูกต้อง มีเศรษฐกิจที่ดี

2. ความพึงพอใจต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม คือความรู้สึกว่า ชีวิตของตนมีการผสมผสานกลมกลืนกับสิ่งต่าง ๆ อย่างดีคือกลมกลืนกับความต้องการของตนกับความสำเร็จที่น่าจะเป็นไปได้ความราบรื่นของครอบครัวโดยมีลักษณะดังนี้ (1) ค่านิยมที่เหมาะสมกลมกลืนกับสังคม วัฒนธรรมการเมืองและสิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจ (2) มีความสมดุลระหว่างความปรารถนาและความเป็นไปได้ที่จะบรรลุถึงความปรารถนา (3) มีจุดมุ่งหมายของชีวิต เช่น มีแนวความคิดและหลักปรัชญาในการดำรงชีวิต และ (4) มีชีวิตกลมกลืนกับครอบครัวชุมชนและสิ่งแวดล้อม

ปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนให้รูปแบบการใช้สติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประสบผลสำเร็จ คือ ความเป็นสัปบายะ คือ ความพอดีหรือความสบายในการปฏิบัติ อินทรีย์ 5

คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา การพัฒนาคุณภาพชีวิตพัฒนาหลักสูตรและวิธีการใด ที่จะนำไปสู่จุดหมายปลายทางที่ต้องการได้จะต้องประกอบด้วยอินทรีย์ 5 นักเรียนต้องรู้เรื่องของสติ และคนรอบตัวผู้ดูแลต่างๆ ที่จะเป็นผู้ที่เอื้ออำนวยสนับสนุนให้เด็กนั้นปฏิบัติอย่างต่อเนื่องต่อไป และควรมีผู้ที่มีความรู้ในเรื่องของการใช้สติเอามาเป็นครูสอนการพัฒนาตนเองเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงาน แบ่งออกได้เป็น 4 ด้านดังต่อไปนี้

1. ด้านร่างกาย การให้ความสำคัญกับสุขภาพ รู้จักบริโภคอาหารอย่างถูกต้องลักษณะและครบ 5 หมู่ หาเวลาพักผ่อนและออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์
2. ด้านอารมณ์ เป็นการสร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดีรู้จักควบคุมอารมณ์โดยการหมั่นฝึกให้ทาน การทำงานอดิเรก การเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการ การฝึกสมาธิ เป็นต้น
3. ด้านสังคม เป็นการสร้างการยอมรับและยกย่องจากสังคม การเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อน ๆ หรือจากหน่วยงานต่างๆ ที่จัดขึ้น การใช้เวลาวางบำเพ็ญประโยชน์เพื่อชุมชนและการปฏิบัติตนโดยยึดหลักคุณธรรม จริยธรรม เป็นต้น
4. ด้านสติปัญญา เป็นการเพิ่มทักษะทางด้านความรู้ให้กับตนเอง เช่น การอ่านหนังสือ การเข้ารับการอบรมเพื่อเพิ่มพูนความรู้ ทักษะและประสบการณ์ในด้านต่าง ๆ การศึกษาข้อมูลด้วยตนเองจากสื่อสารสนเทศ วิทยุ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต รวมไปถึงการหัดสังเกตและติดตามการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

รูปแบบการใช้สติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนในอนาคตคือ เรียนวิชาการ ปฏิบัติวิชาชีพ สุวิชาชีวิต การมีสติให้สูงขึ้น จะทำให้นักเรียนได้มีความภาคภูมิใจในตนเอง เชื่อมมั่นในตนเองสูงขึ้น มีองค์ธรรมที่จะเข้ามา ตัวที่นำหน้าคือสติ คู่แรกก็คือสมาธิกับวิริยะ ต้องมีกำลังคู่กัน คู่สุดท้ายหรือคู่หลัง คือศรัทธากับปัญญา ต้องมีคู่กันไป มี 5 อย่างนี้ก็สามารถที่จะขับเคลื่อนไปถึงจุดหมายที่ต้องการได้โดยสำเร็จ การใช้สติเป็นสิ่งสำคัญในการที่บุคคลรู้ว่า ตนเองคือใคร รู้ว่าตัวเองกำลังทำอะไร รู้ว่าตนเองมีบทบาทหน้าที่อะไร รู้ว่าตนเองทำไปเพื่ออะไรมีเป้าหมายอย่างไร สิ่งเหล่านั้นจะทำให้งานในบทบาทหน้าที่ต่างๆ ประสบความสำเร็จได้

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

ผลจากการวิจัยสามารถนำประเด็นมาสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ รูปแบบการใช้สติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนโรงเรียนศรีสังวาลย์เชียงใหม่ พบว่า การใช้สติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการทำบุญ ตักบาตร การร่วมกิจกรรมทางศาสนาที่โรงเรียนจัด การฝึกและนั่งสมาธิ การพัฒนาคุณภาพ

ชีวิตของนักเรียน ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบที่สอดคล้องกับหลักการพัฒนาสติ (1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจกับการพัฒนาสติโดยใช้จิตภาวนา (2) ร่างกาย (physical domain)กับการพัฒนาสติโดยใช้กายภาวนา (3) ความสัมพันธ์ทางสังคม (social relationships)กับการพัฒนาสติโดยใช้ศีลภาวนาและ (4) สิ่งแวดล้อม (environment)กับการพัฒนาสติโดยใช้ปัญญาภาวนา การมีสติสามารถนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีตามหลักพระพุทธศาสนาจะต้องได้รับการฝึกฝน สามารถแยกแยะสิ่งที่ดีและชั่ว สร้างความเคยชินให้กับจิต ในการทำงานหรือกิจกรรมต่างๆ สามารถวางแผนการดำเนินชีวิตและพัฒนาชีวิตได้อย่างเหมาะสมทั้ง 2 ส่วน คือ การพัฒนากายและจิต รูปแบบการใช้สติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน กิจกรรมการพัฒนาด้านจิตใจตามความสนใจ ความถนัดและภาคปฏิบัติ บูรณาการระหว่างพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจ การประเมินระดับสตินักเรียนเพื่อการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมตามช่วงวัย การเดินจงกรมและนั่งสมาธิ พัฒนาสติที่นำมาใช้ในชีวิตประจำวัน กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย การกำหนดผู้รับผิดชอบ สำรวจ เก็บรวบรวมข้อมูล จัดลำดับความสำคัญ เพื่อปรับปรุงปัจจัยต่างๆที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต วางแผนการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงาน การดำเนินการ ติดตามและประเมินผล เพื่อเป็นข้อเสนอแนะในการปรับปรุงและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

สรุป

สติ หมายถึง ความรู้สึกตัว ความระลึกได้ ความระมัดระวัง และมีความหมายรวมไปถึงความมีเหตุผลตรวตราควบคุมตนเองมิให้พลั้งพลาดในการคิด พุท และการกระทำ ส่วนความหมายของสติในพระไตรปิฎกและอรรถกถา สติ มีความหมายโดยพยัญชนะ คือ ความระลึกได้และความไม่เลื่อนลอยหลงลืม และความหมายโดยอรรถ คือ การกำกับจิตใจไว้กับสิ่งที่กำลังเกี่ยวข้องอยู่ ดังนั้น สติจึงมีหน้าที่คุ้มครองรักษากิจมิให้ประมาท เปรียบเสมือนนายประตูที่คอยระวังรักษามิให้คิดหรือกระทำในทางชั่ว บทบาทของสติ คือ การรักษาความเป็นปกติที่ดีของพฤติกรรมทางกาย วาจา และความปกติของจิตใจ หน้าที่ของสติ คือ การคอยควบคุมพฤติกรรมทาง กาย วาจา ให้เป็นไปตามที่ประสงค์ไม่หลงลืม และการคอยควบคุมจิตใจให้เป็นไปตามที่สมควร ลักษณะของสติ คือ การแนบชิดกับ (อารมณ์) สิ่งใดสิ่งหนึ่งในปัจจุบันขณะนั้นไม่คลาดคลาย ประเภทของสติ คือ สติที่เป็นสัญชาตญาณพื้นฐานตามธรรมชาติ และสติที่เกิดจากการฝึกฝนให้มีพลังสูงขึ้น ซึ่งยังสามารถแบ่งประเภทได้ตามลักษณะคุณประโยชน์ได้อีก คือ สัมมาสติที่ส่งผลที่ดีให้เกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่น และ

มิจนัสติ คือ สติที่ให้โทษต่อตนหรือ/และผู้อื่น และประโยชน์ของสติ คือ สติมีประโยชน์ต่อชีวิตในทางรูปธรรม คือ ทำให้มีชีวิตที่ดีขึ้นและในทางนามธรรม คือ มีความสุขในชีวิตมากขึ้น เพราะมีความระลึกได้ในปัจจุบันขณะ และความเพียรในการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 (การฝึกสติ) ซึ่งจะเป็นตัวป้องกันทุกข์หลายประการในชีวิต การคุ้มครองดำเนินชีวิตให้ปลอดภัยดีงาม พร้อมไปกับการรักษาจิตให้นุ่มนวลไปในทางดีงาม ประกอบด้วยปัญญาในการพิจารณาและการฝึกฝนให้พ้นทุกข์ในระดับต่างๆ จนถึงความพ้นทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง

บรรณานุกรม

- ฉาน ตรรกวิจารณ์. (2544). **การบริหารทรัพยากรมนุษย์**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ณัฐกฤษฎ์ กาญจนารัตน์. (2564). รองผู้อำนวยการ ฝ่ายกิจการนักเรียน โรงเรียนศรีสังวาลย์เชียงใหม่. สัมภาษณ์ 16 กันยายน.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2555). **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ 32. กรุงเทพมหานคร: พลิธัมม.
- มาลีวัล เลิศสาครศิริ. (2559). “ประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกสมาธิ ต่อพหุปัญญาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ วารสารพยาบาลทหารบก”. **Journal of The Royal Thai Army Nurses**. ปีที่ 17 ฉบับที่ 13, 25-59.
- โรงเรียนศรีสังวาลย์เชียงใหม่. (15 กรกฎาคม 2564). **เกี่ยวกับโรงเรียนศรีสังวาลย์เชียงใหม่**. สืบค้นเมื่อ 15 กรกฎาคม 2564, จาก <https://www.facebook.com/SrisangwanChiangmai>.
- _____. (15 กรกฎาคม 2564). **วิสัยทัศน์**. สืบค้นเมื่อ 15 กรกฎาคม 2564, จาก <https://www.swcm.ac.th/index.php#module=vision>.
- สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ. (2541). “คุณภาพชีวิตของคนไทยในภาวะเศรษฐกิจ”. **รายงานการวิจัย**. เชียงใหม่: โรงพยาบาลสวนปรุง.
- Bishop SR.. (2004). “Mindfulness: a proposed operational definition”. **Clin Psychol: Science and Practice**. (2004; 11):230 - 241.
- Hanh, TN.. (1998). **The heart of the Buddha’s teachings: Transforming suffering into peace, joy, and liberation**. New York: Broadway.
- Kabat-Zinn J.. (1994). **Wherever you go there you are: Mindfulness meditations in everyday life**. New York: Hyperion.