

การประยุกต์ใช้หลักสติในการเรียนการสอน

The Application of Mindfulness in Teaching and Learning

ศาสตราจารย์¹

Sathorn Kaenmanee

พระพิทักษ์ อริยปุโต (บุญทอง)²

Phra Pituk Bunthong

นวัชรโรจน์ อินเต็ม³

Nawatrot Intem



บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่อง “สติ” ตามหลักพระพุทธศาสนา และการประยุกต์ใช้หลักสติในกระบวนการเรียนการสอน โดยมุ่งเน้นการวิเคราะห์บทบาทของสติ ในฐานะเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยพัฒนาทั้งจิตใจ สมาธิ และปัญญาของผู้เรียน ตลอดจนเป็นเครื่องมือ ในการส่งเสริมคุณธรรม ความเข้าใจในตนเอง และความสัมพันธ์เชิงบวกในห้องเรียน การศึกษานี้ ใช้ระเบียบวิธีการวิเคราะห์เชิงเอกสาร (Documentary Analysis) ร่วมกับกรณีศึกษาเชิงคุณภาพจาก สถานศึกษาที่ได้นำหลักสติไปใช้จริงในห้องเรียน โดยแบ่งการวิเคราะห์ออกเป็นสามประเด็นหลัก ได้แก่ 1) การพัฒนาความสามารถในการมีสติของนักเรียน 2) การจัดกิจกรรมส่งเสริมสติในชั้นเรียน และ 3) การสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ด้วยสติ

ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า การฝึกสติช่วยให้นักเรียนมีสมาธิเพิ่มขึ้น สามารถควบคุมอารมณ์ ลดความวิตกกังวล และพัฒนาทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ขณะเดียวกัน ครูผู้สอนที่ฝึกสติ อย่างสม่ำเสมอมีแนวโน้มที่จะจัดการเรียนการสอนด้วยความเข้าใจ ความเมตตา และความยืดหยุ่นสูงขึ้น ซึ่งเอื้อต่อการสร้างบรรยากาศห้องเรียนที่ปลอดภัย ส่งผลให้ผู้เรียนกล้าแสดงออกและมีส่วนร่วมในชั้น

¹ นักวิชาการอิสระ

² มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

³ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เรียนอย่างสร้างสรรค์ บทความยังเสนอแนวทางการบูรณาการหลักสติเข้ากับการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมสั้น ๆ เช่น การกำหนดลมหายใจ การเขียนสะท้อนคิด และการฟังอย่างมีสติ อันเป็นการวางรากฐานของการเรียนรู้เชิงลึก (deep learning) และการเรียนรู้ที่ยั่งยืนในศตวรรษที่ 21

คำสำคัญ : การประยุกต์, สติ, การเรียนการสอน, สมาธิ, การพัฒนาจิตใจ

Abstract

The Application of Buddhist Mindfulness in Teaching and Learning Processes for Holistic Student Development This academic article aims to study the Buddhist concept of “Mindfulness” (Sati) and its application within teaching and learning processes, focusing on the analytical role of mindfulness as a key mechanism for developing students' mind, concentration (Samadhi), and wisdom (Panna). Furthermore, it explores mindfulness as a tool for promoting morality, self-understanding, and positive classroom relationships. Using documentary analysis combined with qualitative case studies from educational institutions that have implemented mindfulness-based practices, this study categorizes its analysis into three primary dimensions: 1) the development of students' mindful capacities, 2) the implementation of mindfulness-promoting activities in the classroom, and 3) the creation of a mindful learning environment.

The findings indicate that mindfulness practice enhances students' concentration, emotional regulation, and critical thinking skills while reducing anxiety. Simultaneously, teachers who practice mindfulness regularly tend to manage instruction with greater understanding, compassion, and flexibility. This fosters a safe classroom atmosphere that encourages students to express themselves and participate creatively. The article concludes by proposing guidelines for integrating mindfulness into learning through brief activities—such as conscious breathing, reflective writing, and deep listening—which serve as a foundation for deep learning and sustainable education in the 21st century.

Keywords : Application, Mindfulness, Teaching and Learning, Meditation, Spiritual Development

บทนำ

ในยุคปัจจุบันที่โลกเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจากกระแสโลกาภิวัตน์ ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี และความซับซ้อนของข้อมูลข่าวสาร ระบบการศึกษาในศตวรรษที่ ๒๑ จึงจำเป็นต้องพัฒนาให้ผู้เรียนมีทักษะชีวิตควบคู่กับทักษะทางวิชาการ เพื่อให้สามารถดำรงอยู่ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างมั่นคงและมีคุณภาพชีวิตที่ดี หนึ่งในทักษะที่ได้รับการกล่าวถึงอย่างแพร่หลายในบริบทของการเรียนรู้ยุคใหม่ คือ “สติ” (Mindfulness) ซึ่งมีใช้เพียงหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา แต่ยังเป็นแนวคิดร่วมสมัยที่สอดคล้องกับกระบวนการพัฒนาคุณภาพจิตใจของผู้เรียน “สติ” ตามหลักพระพุทธศาสนา หมายถึง ความระลึกตัวอยู่กับปัจจุบัน ทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก คำพูด และการกระทำ โดยไม่หลงไปกับอดีตหรือกังวลกับอนาคต และไม่ประมาทในสิ่งที่กำลังกระทำ ผู้มีสติย่อมสามารถยับยั้งชั่งใจ ควบคุมตนเอง และดำเนินชีวิตได้อย่างมีสมดุล (พรหมเรศ แก้วโมลา และคณะ, 2568, น. 314-328) เพื่อให้จิตตั้งมั่น ไม่วอกแวก และรู้เท่าทันสภาวะของตนเองอยู่เสมอ โดยหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับสติโดยตรง ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ ซึ่งประกอบด้วย กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน อันเป็นแนวทางในการอบรมจิตให้เกิดความรู้ทั่วพร้อม และสามารถนำไปสู่การพัฒนาปัญญาได้ในระดับลึกซึ้ง (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2554, น. 256) สติเป็นการริเริ่มเองจากภายใน โดยอาศัยพลังแห่งเจตจำนงในเมื่ออารมณ์ อาจจะไม่ปรากฏอยู่ต่อหน้า เป็นฝ่ายจำนนต่ออารมณ์จึงจัดอยู่ในพวกสังขาร (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต), 2561, น. 19) ในส่วนของครูผู้สอน “สติ” เป็นรากฐานสำคัญของการจัดการเรียนรู้ที่มีคุณภาพ ทั้งในด้านการวางแผน การจัดการชั้นเรียน และการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างครูกับผู้เรียน ครูที่มีสติย่อมสามารถตระหนักรู้ถึงเจตนา ความรู้สึก และปฏิกิริยาทางอารมณ์ของตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานของการควบคุมตนเองทางจิตใจอย่างสร้างสรรค์ ช่วยให้ครูสามารถรับมือกับแรงกดดันจากบทบาทหน้าที่ และสามารถตอบสนองต่อผู้เรียนด้วยความเมตตา ความเข้าใจ และความมั่นคงทางจิตใจ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน มหาปรินิพพานสูตร ว่า “สติมนุสฺสสฺส ปญฺญา น ปริหาณติ” แปลว่า “บุคคลใดมีสติอยู่ ย่อมมีธรรมอันไม่เสื่อม” (ที.ปา. (ไทย) 10/130/128) ข้อนี้แสดงให้เห็นว่า การมีสติเป็นเครื่องรักษาคุณธรรมอื่น ๆ ไม่ให้เสื่อมสลาย ครูผู้มีสติจึงย่อมดำรงความเป็นครูอย่างสมบูรณ์ ทั้งในด้านจริยธรรม ความสามารถ และความเป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้เรียน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวถึงบทบาทของสติในฐานะเป็นกลไกเชื่อมโยงระหว่างจิตใจกับพฤติกรรมภายนอก โดยระบุว่า “สติทำหน้าที่ประหนึ่งผู้ควบคุมการทำงานของจิตใจ ให้มีทิศทางที่ถูกต้อง และไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์หรือความหลงผิด” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2550, น. 32) ด้วยเหตุนี้ ครูที่ฝึกสติย่อมสามารถตัดสินใจ

และดำเนินการสอนได้ด้วยปัญญา ไม่ตกอยู่ที่อิทธิพลของอคติ ความเร่งรีบ หรือความกดดันจากภายนอก อีกทั้งยังสามารถประยุกต์ใช้สติในกระบวนการสอนเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนฝึกการตระหนักรู้ในตนเองไปพร้อมกัน

นอกจากนี้ การมีสติยังส่งผลให้ครูสามารถเป็น “ผู้ฟังอย่างแท้จริง” ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่สำคัญของครูในศตวรรษที่ ๒๑ กล่าวคือ ครูมิใช่เพียงผู้ถ่ายทอดความรู้ แต่ต้องมีความสามารถในการรับฟังด้วยใจที่เป็นกลาง ไม่ตัดสิน และเปิดพื้นที่ให้ผู้เรียนได้แสดงออก อย่างปลอดภัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคที่ผู้เรียนมีความหลากหลายทางวัฒนธรรม ความสามารถ และอารมณ์ สติช่วยให้ครูสามารถรับรู้และเข้าใจ “เสียงเงียบ” ของผู้เรียน เช่น ความกังวล ความไม่มั่นใจ หรือแรงจูงใจที่ยังไม่ถูกค้นพบ (พระไพศาล วิสาโล, 2558, น. 15-19) ความสามารถในการฟังอย่างแท้จริงที่เกิดจากการมีสติ ยังช่วยให้ครูเข้าใจความต้องการ ความแตกต่าง และศักยภาพของผู้เรียนในระดับลึกซึ้ง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง และเอื้อต่อการสร้างบรรยากาศในห้องเรียนที่ปลอดภัย ทั้งในทางจิตใจและอารมณ์ อันเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเติบโตของผู้เรียนทั้งในมิติของสติปัญญา อารมณ์ และจริยธรรม ดังนั้น การฝึกสติจึงมิใช่เพียงกระบวนการพัฒนาตนเองของครูในระดับส่วนบุคคล แต่ยังเป็นการวางรากฐานของ “การศึกษาที่ยั่งยืน” ซึ่งเน้นการพัฒนาอย่างสมดุลของทั้งครู ผู้เรียน และสังคมโดยรวม ด้วยเหตุนี้ การประยุกต์ใช้หลักสติในการเรียนการสอนจึงเป็นแนวทางสำคัญที่ควรได้รับการส่งเสริมอย่างเป็นระบบ ทั้งในเชิงนโยบายการศึกษา การพัฒนาหลักสูตร การฝึกอบรมครู และการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อ ต่อการเรียนรู้ด้วยสติ สติไม่เพียงเป็นรากฐานของคุณธรรม (ศีลธรรม) หากยังเป็นพลังขับเคลื่อน ที่ส่งเสริมการเรียนรู้ที่แท้จริง เพราะสตินำไปสู่สมาธิ และสมาธินำไปสู่ปัญญา อันเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่สมบูรณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2550, น. 54-58) พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สติ เป็นที่ตั้งของกุศลธรรมทั้งปวง” (ที.ปา. (ไทย) 14/136/210) ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าสติมิใช่เพียงเครื่องมือของการภาวนา แต่เป็นรากฐานของการพัฒนาชีวิตในทุกมิติ โดยเฉพาะ ในการศึกษาที่ต้องอาศัยความตื่นรู้ ความเข้าใจ และความร่วมมือระหว่างมนุษย์อย่างมีเมตตาและสติรู้

การประยุกต์ใช้หลัก “สติ” ในการเรียนการสอนมีความสำคัญอย่างยิ่ง ทั้งในมิติของการพัฒนาทางปัญญา อารมณ์ และจิตใจของผู้เรียน เนื่องจากสติเป็นกระบวนการฝึกจิตให้ระลึกรู้และมีความตื่นรู้ในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะ ซึ่งส่งผลให้ผู้เรียนสามารถตั้งมั่นอยู่กับบทเรียน เกิดสมาธิ และลดความฟุ้งซ่านที่รบกวนการรับรู้และการคิดวิเคราะห์ ในพระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงว่า “สติมา โทติ” คือ ผู้มีสติ ย่อมมีปัญญารู้เท่าทันในสิ่งทั้งปวง และสามารถพิจารณาอารมณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์เหล่านั้น (ที.ปา. (ไทย) 14/137/211)

ในบริบทของห้องเรียน สติจึงกลายเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์เมื่อเผชิญกับความเครียดหรือแรงกดดันด้านการเรียน ลดภาวะวิตกกังวล และส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาและจิตใจอย่างยั่งยืน (วัลลภา แสงทอง, 2560 น. 54-65) เมื่อผู้เรียนมีสติในการเรียนรู้ จะสามารถเข้าใจบทเรียนได้ลึกซึ้ง เกิดกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง และรู้เท่าทันตนเองระหว่างการเรียนรู้ ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการเรียนรู้เชิงรุก และการคิดวิเคราะห์ ในขณะเดียวกัน ครูผู้สอนก็สามารถใช้สติเป็นเครื่องมือในการจัดการเรียนการสอนอย่างเหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการรับมือกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในห้องเรียนอย่างไม่ยึดติด ครูที่มีสติ จะสามารถปรับวิธีการสอนได้อย่างยืดหยุ่น เห็นความแตกต่างระหว่างผู้เรียนด้วยความเข้าใจ และตอบสนองต่อความต้องการเฉพาะของผู้เรียนแต่ละคนได้อย่างเมตตาและไม่ตัดสิน ซึ่งตรงกับแนวคิด “การสอนอย่างมีเมตตาด้วยสติ” ที่เน้นให้ครูทำหน้าที่เป็นผู้ชี้ทางการเรียนรู้อย่างมีจิตสำนึกและความรับผิดชอบ (สุภาพร พงษ์พานิช, 2562, น. 98-105) นอกจากนี้ การมีสติยังช่วยให้ครูสามารถสร้างบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ที่อบอุ่น ปลอดภัย และเป็นพื้นที่ที่ผู้เรียนรู้สึกกล้าแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมในชั้นเรียนและความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างครูกับผู้เรียน ซึ่งเป็นหัวใจของการจัดการศึกษาอย่างมีคุณภาพในยุคปัจจุบัน

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่อง “หลักสติ” ในพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นองค์ธรรมสำคัญในการพัฒนาจิตใจ โดยเฉพาะในการสร้างความตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ อย่างไม่หลงลืม ไม่ประมาท และไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์หรือความคิดปรุงแต่ง สติในพุทธธรรม ไม่เพียงเป็นเครื่องมือในการภาวนาเท่านั้น หากยังเป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในด้านการศึกษา บทความนี้จึงมุ่งวิเคราะห์ความสำคัญของการนำหลักสติ มาใช้ในบริบท ของการเรียนการสอน ซึ่งมีบทบาทในการส่งเสริมสมาธิ ความเข้าใจ และความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของผู้เรียน ตลอดจนเสริมสร้างคุณธรรมพื้นฐาน เช่น ความเมตตา ความอดทน และความรับผิดชอบ นอกจากนี้ ยังเสนอแนวทางในการบูรณาการหลักสติเข้ากับกระบวนการจัดการเรียนรู้ในห้องเรียน โดยเน้นการฝึกจิต การสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการตื่นรู้ และการพัฒนาองค์รวมของผู้เรียน ทั้งในด้านปัญญา คุณธรรม และความมั่นคงทางจิตใจ เพื่อเป็นพื้นฐานของการศึกษาอย่างยั่งยืนในสังคมร่วมสมัย

แนวคิดเกี่ยวกับหลักสติ

ในโลกยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบและความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มนุษย์จำนวนมากไม่น้อยต้องเผชิญกับภาวะความเครียด วิตกกังวล และขาดสมาธิในการดำเนินชีวิต

หลัก “สติ” ตามแนวคิดของพระพุทธศาสนา จึงเป็นแนวทางสำคัญที่สามารถนำมาใช้เพื่อเสริมสร้างความรู้ตัว ความสงบ และความมั่นคงทางจิตใจอย่างยั่งยืน สติ หมายถึง ความระลึกได้ การมีจิตอยู่กับปัจจุบันขณะ และการรับรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างไม่หลงไปตามอารมณ์หรือสิ่งเร้าภายนอก การฝึกสติช่วยให้บุคคลมีความเข้าใจในตนเอง เห็นความคิดและความรู้สึกอย่างชัดเจน และสามารถเลือกปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม สติจึงไม่เพียงเป็นหลักธรรมในทางจิตวิญญาณเท่านั้น แต่ยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิต การเรียนรู้ และการทำงานในโลกยุคใหม่ได้อย่างสมดุลและมีประสิทธิภาพ สติเป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่มีบทบาทโดยตรงต่อการควบคุมความคิด คำพูด และการกระทำของบุคคลในทุกขณะจิต การมีสติทำให้บุคคลสามารถระลึกถึงในสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ ไม่ว่าจะเป็นการคิด พูด หรือแสดงพฤติกรรมทางกาย ทั้งนี้เพื่อไม่ให้ความคิดและการกระทำนั้นตกอยู่ภายใต้ความประมาท ความหลง หรืออำนาจของอกุศลธรรม การมีสติจึงเปรียบเสมือนเครื่องคุ้มกันภายในที่ป้องกันจิตใจไม่ให้ฟุ้งซ่าน และช่วยให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในโลกอย่างมีคุณภาพทั้งในด้านทางโลกและทางธรรม

สติ เป็นแนวคิดหลักในพระพุทธศาสนาที่มีความหมายถึง “ความระลึกได้” หรือ “การตื่นรู้” ซึ่งหมายถึงการมีจิตที่ตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน ไม่เผลอไหลไปตามอารมณ์ ความคิด หรือสิ่งเร้าภายนอก หลักสติจึงมีบทบาทสำคัญในการกำกับจิตใจให้รู้ตัวอยู่เสมอ ทั้งทางกาย วาจา และใจ โดยไม่หลงลืมสิ่งที่ตนกำลังกระทำอยู่ ถือเป็นองค์ธรรมที่อยู่ในหมวด สติปัฏฐาน ๔ และ มรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นหัวใจของการปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้นในพระพุทธศาสนา ตามที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งพระพุทธองค์ทรงตรัสให้ภิกษุเจริญสติในการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรมอย่างต่อเนื่องเพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก (ที.ปา. (ไทย) 10/237/252) การมีสติช่วยพัฒนาคุณลักษณะของบุคคลในหลายมิติ ทั้งด้านจิตใจ การเรียนรู้ และการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล ในด้านจิตใจ สติช่วยให้เกิดความสงบ ความเข้าใจตนเอง และลดอารมณ์ลบ เช่น ความโกรธ ความกลัว และความเครียด นอกจากนี้ สติยังเป็นพื้นฐานของการมีสมาธิ (สมาธิ) และปัญญา (ปัญญา) ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่เกื้อหนุนซึ่งกันและกันในกระบวนการพัฒนาจิต พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะ นี้เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลาย” (ที.ปา. (ไทย) 13/137/211) ในบริบทของการศึกษาและการทำงาน สติช่วยเสริมสร้างสมรรถนะด้านความคิดวิเคราะห์ การจดจ่อในงาน และการตัดสินใจอย่างรอบคอบ งานวิชาการด้านพุทธจิตวิทยา เช่น พระเทพเวที (ประยูรค์ ปยุตโต) ชี้ให้เห็นว่าสติเป็นองค์ธรรมพื้นฐานที่ทำให้การเรียนรู้เกิดขึ้นได้อย่างแท้จริง เพราะผู้เรียนที่มีสติจะสามารถระลึกถึง ควบคุมตนเอง และวิเคราะห์ข้อมูลได้อย่างมีเหตุผล นอกจากนี้ งานวิจัยในปัจจุบันยังพบว่า การฝึกสติอย่างสม่ำเสมอช่วยลดความเครียด ส่งเสริมพฤติกรรมบวก และเพิ่มความสามารถ

ในการตัดสินใจของนักเรียน ครู และผู้ทำงานในองค์กร (กิตติพงษ์ หาญพิพัฒน์วงศ์, 2564, น. 2564) ในชีวิตประจำวัน การฝึกสติสามารถกระทำได้ในทุกกิจกรรม เช่น การเดิน การกิน การทำงาน หรือแม้แต่การฟังผู้อื่น โดยให้จิตจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังทำ ไม่หลงไปกับอดีตหรือกังวลอนาคต การมีสติเช่นนี้ไม่เพียงช่วยลดความผิดพลาดในการกระทำ แต่ยังส่งเสริมความสุข ความสัมพันธ์ และคุณภาพชีวิตในระยะยาว สติไม่เพียงเป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาเท่านั้น หากยังเป็นเครื่องมืออันทรงพลังในการพัฒนาจิตใจ เพิ่มคุณภาพการเรียนรู้ และสร้างชีวิตที่มั่นคง สงบ และมีปัญญาอย่างแท้จริง

หลักสติในพระพุทธศาสนา มิได้จำกัดเพียงในมิติของการภาวนาเพื่อความหลุดพ้นทางจิตวิญญาณเท่านั้น หากยังสามารถประยุกต์ใช้ในกระบวนการเรียนรู้ทั้งในระดับปัจเจกบุคคล และระบบการศึกษาโดยรวม สติ หรือการมีจิตที่ระลึกรู้ รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ในขณะปัจจุบัน มีบทบาทโดยตรงในการเสริมสร้างสมาธิ ความสามารถในการจดจ่อ และการประมวลผลข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้เพราะกระบวนการเรียนรู้ที่มีคุณภาพต้องอาศัยความตั้งใจ ความตื่นตัว และการใคร่ครวญ ซึ่งสติเป็นพื้นฐานที่เกื้อหนุนให้ปัจจัยเหล่านี้ดำเนินไปได้อย่างเต็มศักยภาพ การมีสติในการเรียนรู้ ช่วยให้ผู้เรียนรู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของ “การเรียนรู้เชิงใคร่ครวญ” (Reflective Learning) กล่าวคือ ผู้เรียนที่มีสติจะสามารถทบทวน ตรวจสอบ และปรับกระบวนการเรียนรู้ของตนได้อย่างเป็นระบบ ขณะเดียวกันก็สามารถรับรู้ข้อจำกัดของตนและแสวงหาการพัฒนาได้อย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ สติยังมีบทบาทในการเสริมสร้างคุณภาพของ “การเรียนรู้เชิงลึก” (Deep Learning) ซึ่งไม่ใช่เพียงการจำข้อมูล แต่เป็นการเข้าใจอย่างแท้จริงและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตจริง (พระเทพเวที (ป. อ. ปยุตฺโต), 2552, น. 12-14) ในทางจิตวิทยาการศึกษา สติสัมพันธ์กับแนวคิดของ “Executive Functions” หรือหน้าที่บริหารของสมอง ที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง การวางแผน การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการกำกับความสนใจ ซึ่งเป็นทักษะสำคัญของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 งานวิจัยทางวิชาการหลายชิ้นแสดงให้เห็นว่า การฝึกสติอย่างสม่ำเสมอสามารถพัฒนาทักษะเหล่านี้ได้อย่างมีนัยสำคัญ ทั้งในระดับปฐมวัย มัธยม และอุดมศึกษา ความเชื่อมโยงระหว่างหลักสติและการเรียนรู้ เป็นสิ่งที่สามารถอธิบายได้ทั้งในเชิงพระพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์การศึกษา โดยสติเป็นรากฐานของการมีสมาธิ ความเข้าใจตนเอง และความสามารถในการควบคุมกระบวนการเรียนรู้ให้เกิดประสิทธิผลทั้งในระดับบุคคลและสังคมโดยรวม

การประยุกต์ใช้หลักสติในการเรียนการสอน

การประยุกต์ใช้หลักสติในการเรียนการสอนนับเป็นแนวทางหนึ่งที่ช่วยยกระดับคุณภาพการศึกษาในระดับจิตใจและพฤติกรรมของผู้เรียน โดยหลักสติเป็นกระบวนการแห่งการรู้ตัวทั่วพร้อม ซึ่งเอื้อต่อการมีสมาธิ ความตั้งมั่น และการตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ อันเป็นฐานสำคัญของการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ เมื่อผู้เรียนมีสติในการเรียนรู้ ย่อมสามารถจดจ่อ มีความสนใจ และรับข้อมูลได้อย่างลึกซึ้ง พร้อมทั้งสามารถเชื่อมโยงเนื้อหาเข้ากับชีวิตจริงได้ดีขึ้น นอกจากนี้ การส่งเสริมให้ครูใช้หลักสติในการจัดการเรียนการสอน ยังช่วยสร้างบรรยากาศแห่งความสงบ เมตตา และเข้าใจในความแตกต่างของผู้เรียน อันจะนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่ดีและการเรียนรู้ที่ยั่งยืนในระยะยาว ทั้งนี้ การประยุกต์ใช้หลักสติจึงมีใช้เพียงแค่กลยุทธ์ทางจิตวิทยา หากแต่เป็นการบ่มเพาะจิตใจให้พร้อมสำหรับการเรียนรู้ที่แท้จริงตามแนวทางแห่งพุทธธรรม

ในยุคที่ผู้เรียนต้องเผชิญกับข้อมูลจำนวนมากและแรงกดดันรอบด้าน การใช้หลักสติในการเรียนการสอนจึงช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ให้ผู้เรียนสามารถจดจ่อกับปัจจุบัน เข้าใจอารมณ์ของตนเอง และจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม แนวทางนี้จึงเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาคุณลักษณะที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 เนื่องจาก “สติ” เป็นเครื่องมือสำคัญในการกำกับพฤติกรรมและความคิด ทำให้เกิดสมาธิ ความสงบ และการตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ ซึ่งล้วนมีผลต่อการเรียนรู้ที่มีคุณภาพ แนวทางการประยุกต์ใช้หลักสติในการเรียนการสอนสามารถวิเคราะห์ได้ตามประเด็นต่อไปนี้

1. การพัฒนาความสามารถในการมีสติของนักเรียน การพัฒนาความสามารถในการมีสติของนักเรียนเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยความต่อเนื่องและการฝึกฝนอย่างมีระบบ โดยสามารถเริ่มได้จากกิจกรรมง่าย ๆ ที่ใช้เวลาไม่นาน เช่น การฝึกสติด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก (อานาปานสติ) เป็นเวลา 1-2 นาทีในช่วงต้นคาบเรียน เพื่อช่วยให้นักเรียนปรับจิตใจให้นิ่ง สงบ และพร้อมสำหรับการเรียนรู้ เมื่อฝึกอย่างสม่ำเสมอ นักเรียนจะเริ่มสามารถรู้เท่าทันความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ของตนเอง ทั้งในช่วงที่เรียนและในสถานการณ์อื่น ๆ นอกจากนี้ การฝึกสติยังช่วยลดความฟุ้งซ่าน ความวิตกกังวล และภาวะเครียด อันเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ ทำให้นักเรียนมีสมาธิมากขึ้น สามารถจดจ่อกับบทเรียนได้ดีขึ้น อีกทั้งยังส่งเสริมทักษะการคิดวิเคราะห์ การฟังอย่างมีสติ และการแสดงออกอย่างเหมาะสม ก่อให้เกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพและยั่งยืนในระยะยาว ทั้งนี้ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “อานาปานสติ เมื่อบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก” (ที.ปา. (ไทย) 13/137/141) ซึ่งปรากฏใน อานาปานสติสูตร แห่งมัชฌิมนิกาย

มูลปณณาศกั แสดงให้เห็นถึงพลังของการฝึกสติอย่างสม่ำเสมอในการพัฒนาจิตใจ สมาธิ และปัญญา ขณะเดียวกัน งานวิจัยของ Napoli, Krech, และ Holley (2005) พบว่า การใช้โปรแกรมฝึกสติ ในโรงเรียนมีผลเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญต่อสมาธิและพฤติกรรมของนักเรียน (Napoli, M., Krech, P. R., & Holley, L. C., 2005: 99–125)

2. กิจกรรมที่ส่งเสริมการมีสติในชั้นเรียน เช่น การทำสมาธิ การส่งเสริมการมีสติ ในชั้นเรียนไม่ควรถูกมองว่าเป็นกิจกรรมแยกต่างหากจากการเรียนการสอน แต่ควรถูกบูรณาการ อย่างกลมกลืนในบริบทของผู้เรียน โดยการออกแบบกิจกรรมควรคำนึงถึงช่วงวัย ความสนใจ และสภาพแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรมของผู้เรียนเป็นสำคัญ เช่น การนั่งสมาธิสั้น ๆ ก่อนเริ่มบทเรียนไม่เพียงแต่ช่วยให้เด็กผ่อนคลายและตั้งใจเรียนมากขึ้น แต่ยังสร้างบรรยากาศ ของความสงบและเปิดใจรับความรู้ใหม่ ๆ ได้ดียิ่งขึ้น การเดินจงกรมในพื้นที่จำกัด หรือการกล่าวคำ อธิษฐานจิตแบบง่าย ๆ ก็สามารถปลูกฝังสติได้โดยไม่ทำให้รู้สึกฝืนธรรมชาติ นอกจากนี้ การฝึกให้เด็ก มีสมาธิขณะทำกิจกรรมต่าง ๆ ในรายวิชา เช่น การทดลองวิทยาศาสตร์ การสังเกตธรรมชาติ หรือการจดบันทึกความรู้สึกตนเองหลังเรียน ยังเป็นการฝึกฝนทักษะการสะท้อนคิดและการรู้เท่าทัน ตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการเรียนรู้ตลอดชีวิต ทั้งนี้ การส่งเสริมสติควรเน้นการฝึกฝน อย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้อย่างเป็นธรรมชาติและยั่งยืน (คงศักดิ์ กิตติคุณ, 2560, น. 45)

3. การสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการมีสติ ในการเรียนการสอนในห้องเรียน บรรยากาศ ของห้องเรียนถือเป็นปัจจัยเชิงระบบที่ส่งผลโดยตรงต่อการปลูกฝังสติและพัฒนาการทางอารมณ์ ของผู้เรียน การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสติควรครอบคลุมทั้งด้านกายภาพและจิตใจ โดยเฉพาะ อย่างยิ่งบทบาทของครูในฐานะผู้สร้างวัฒนธรรมแห่งการเรียนรู้ ครูควรแสดงตนเป็นต้นแบบของการใช้ ชีวิตอย่างมีสติ ด้วยพฤติกรรมที่สะท้อนความเมตตา การรับฟังอย่างลึกซึ้ง และการเคารพ ในความหลากหลายของผู้เรียน ความสัมพันธ์ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความไว้วางใจจะช่วยให้ผู้เรียน รู้สึกปลอดภัยและกล้าแสดงออก ห้องเรียนควรถูกออกแบบให้เป็นพื้นที่ปลอดภัย (safe space) ที่สนับสนุนการเรียนรู้อย่างอิสระ ทั้งในมิติของความเงียบสงบ แสงสว่างที่เหมาะสม ความสะอาด และการจัดพื้นที่ที่ลดสิ่งรบกวนทางอารมณ์ นอกจากนี้ การใช้ภาษาที่สร้างสรรค์ การหลีกเลี่ยง การตำหนิรุนแรง และการส่งเสริมการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง ล้วนเป็นกระบวนการที่ช่วยให้ ผู้เรียนสามารถอยู่กับปัจจุบันอย่างมีคุณภาพ และนำไปสู่การพัฒนาสติอย่างยั่งยืนในระยะยาว ทั้งนี้ แนวคิดเรื่อง "พื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจ" (psychological safety) ได้รับการยืนยัน

จากการศึกษาวิจัยว่ามีบทบาทสำคัญต่อความพร้อมในการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเปิดรับการเปลี่ยนแปลงและการเติบโตทางจิตใจ (Edmonson, 1999: 350-383)

สรุปได้ว่า การประยุกต์ใช้หลักสติในการเรียนการสอนเป็นแนวทางที่ช่วยยกระดับการเรียนรู้ทั้งในด้านจิตใจ พฤติกรรม และปัญญาของผู้เรียน โดยเน้นการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องและเหมาะสมกับบริบท ผ่านกิจกรรมง่าย ๆ เช่น การกำหนดลมหายใจ การสะท้อนคิด และการใช้สติในกิจกรรมวิชาการ สติช่วยเสริมสมาธิ ความตระหนักรู้ และลดความเครียด ทำให้การเรียนรู้มีคุณภาพยิ่งขึ้น ทั้งยังเอื้อต่อการสร้างบรรยากาศที่สงบและปลอดภัยในห้องเรียน ซึ่งส่งผลต่อความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูและนักเรียน และการเรียนรู้ที่ยั่งยืนในระยะยาว

การศึกษากรณีศึกษาการใช้หลักสติในการเรียนการสอน

การประยุกต์ใช้หลักสติในบริบทของการจัดการเรียนการสอนเริ่มได้รับความสนใจเพิ่มขึ้นในหลายระดับชั้นเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคที่ผู้เรียนต้องเผชิญกับความเครียดจากข้อมูลจำนวนมากและการแข่งขันทางวิชาการ การศึกษากรณีตัวอย่างจากโรงเรียนระดับประถมและมัธยมศึกษาที่นำกิจกรรมฝึกสติมาใช้ เช่น การฝึกอานาปานสติ การฟังอย่างตั้งใจ และการสะท้อนคิดหลังเรียน พบว่ามีผลเชิงบวกต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน ได้แก่

1. การศึกษาผลลัพธ์จากการใช้หลักสติในการเรียนการสอน ผลลัพธ์ที่สังเกตได้จากการใช้กิจกรรมฝึกสติในห้องเรียน ได้แก่ การเพิ่มขึ้นของระดับสมาธิ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และการลดพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนความสนใจระหว่างเรียน นักเรียนจำนวนมากมีพฤติกรรมที่สงบขึ้น และสามารถตั้งใจฟังคำอธิบายของครูได้ยาวนานขึ้น ในขณะที่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในรายวิชาที่มีการฝึกสติควบคู่กับบทเรียน เช่น วิทยาศาสตร์ หรือภาษาไทย มีแนวโน้มดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง

2. การวิเคราะห์ความคิดเห็นจากนักเรียนและครูเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้สติ จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับนักเรียนและครู ผู้เรียนส่วนใหญ่ระบุว่า การฝึกสติช่วยให้รู้จักตนเองมากขึ้น เข้าใจอารมณ์ตนในเวลาที่ยังรู้สึกเครียดหรือโกรธ และสามารถควบคุมตนเองไม่ให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว ครูผู้สอนเห็นพ้องกันว่าสติเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยสร้างบรรยากาศห้องเรียนให้สงบ เป็นระเบียบ และเอื้อต่อการเรียนรู้ นอกจากนี้ ครูบางคนยังพบว่า เมื่อฝึกสติเป็นประจำ นักเรียนมีแนวโน้มเปิดใจกับบทเรียนยาก ๆ ได้มากขึ้น

3. ข้อเสนอแนะแนวทางในการปรับปรุงการสอนตามหลักสติ แม้การประยุกต์ใช้หลักสติจะมีผลลัพธ์เชิงบวก แต่ยังมีข้อเสนอแนะในการปรับปรุง เช่น ควรวางแผนการฝึกสติอย่างมีระบบ

ให้เหมาะสมกับช่วงวัยของผู้เรียน และควรมีการฝึกอบรมครูให้เข้าใจแนวคิดและวิธีการนำสติไปใช้ในการสอนอย่างถูกต้อง นอกจากนี้ โรงเรียนควรส่งเสริมให้เกิด “วัฒนธรรมแห่งสติ” อย่างต่อเนื่อง ทั้งในระดับชั้นเรียนและระดับนโยบายโรงเรียน เพื่อให้การฝึกสติไม่เพียงกิจกรรมเสริม แต่กลายเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ที่ยั่งยืน

ประโยชน์ของการใช้หลักสติในการเรียนการสอน

ในยุคปัจจุบัน การจัดการเรียนการสอนมิได้มุ่งเน้นเฉพาะการถ่ายทอดความรู้ทางวิชาการเท่านั้น หากแต่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทักษะชีวิตและจิตใจของผู้เรียนควบคู่กันไป หนึ่งในแนวทางที่ได้รับความนิยมอย่างมากคือการนำหลัก “สติ” เข้ามาใช้ในการเรียนการสอน โดยมีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิ ความตระหนักรู้ และความสามารถในการควบคุมตนเอง หลักสติไม่เพียงแต่ส่งเสริมประสิทธิภาพทางการเรียนรู้ แต่ยังช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น แนวทางนี้จึงเป็นเครื่องมือที่ทรงพลังในการส่งเสริมคุณภาพการศึกษาอย่างรอบด้าน โดยประโยชน์ของการใช้หลักสติในการเรียนการสอนได้แก่

1. **เพื่อพัฒนาสมาธิและความจดจ่อในห้องเรียน** การฝึกสติช่วยให้นักเรียนมีจิตใจที่นิ่งและสามารถอยู่กับปัจจุบัน ส่งผลให้สามารถตั้งใจเรียนได้นานขึ้น ลดการรบกวนและพฤติกรรมรบกวนในห้องเรียน
2. **เพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันอารมณ์และความคิด** นักเรียนจะสามารถสังเกตและเข้าใจอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น เช่น เมื่อโกรธหรือวิตกกังวล การมีสติจะช่วยให้ไม่แสดงออกด้วยพฤติกรรมรุนแรงหรือปิดกั้นตนเอง
3. **เพื่อลดความเครียดและความวิตกกังวลจากการเรียน** หลักสติช่วยให้นักเรียนรับมือกับแรงกดดันจากการสอบหรือการบ้านได้ดีขึ้น โดยการหายใจลึกและอยู่กับปัจจุบัน จะช่วยให้จิตใจสงบและคลายความเครียด
4. **เพื่อสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เอื้อต่อความร่วมมือ** เมื่อทุกคนมีสติและรู้จักเคารพกันมากขึ้น บรรยากาศในห้องเรียนจะเปลี่ยนเป็นพื้นที่ปลอดภัย นักเรียนกล้าแสดงความคิดเห็นและร่วมกิจกรรมมากขึ้น
5. **เพื่อพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์และการสะท้อนตน** การมีสติเปิดโอกาสให้ผู้เรียนใช้เหตุผลในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ แทนการตอบสนองแบบอัตโนมัติ และยังสามารถสะท้อนสิ่งที่ตนเรียนรู้ได้อย่างลึกซึ้ง

บทสรุป

การประยุกต์ใช้หลักสติในการเรียนการสอน เป็นแนวทางที่มีศักยภาพสูงในการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนทั้งในมิติของปัญญา อารมณ์ และจิตใจ โดยเฉพาะในยุคที่ผู้เรียนเผชิญกับภาวะความเครียดและความฟุ้งซ่านจากสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ซับซ้อน สติจึงทำหน้าที่เป็นกลไกภายในที่ช่วยให้ผู้เรียนตื่นรู้ เข้าใจตนเอง และเรียนรู้อย่างมีความหมาย ขณะเดียวกัน ครูผู้สอนที่มีสติจะสามารถจัดการเรียนรู้โดยใช้ความเข้าใจและเมตตาเป็นฐาน สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ปลอดภัย ยืดหยุ่น และเคารพในความแตกต่างของผู้เรียน การบูรณาการสติในห้องเรียนไม่จำเป็นต้องแยกออกเป็นกิจกรรมเฉพาะทาง แต่สามารถสอดแทรกในบทเรียนประจำวันได้อย่างกลมกลืน ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน โดยมีพื้นฐานจากจิตใจที่มั่นคง มีสมาธิ และเปิดรับความรู้ใหม่อย่างมีสติ สุดท้ายนี้ การส่งเสริมให้ครูและนักเรียนพัฒนาสติร่วมกัน เป็นหนทางสู่ระบบการศึกษาที่สมดุลระหว่างความรู้และคุณธรรม พร้อมสำหรับการเผชิญโลกแห่งการเปลี่ยนแปลงอย่างมั่นคง

เอกสารอ้างอิง

คงศักดิ์ กิตติคุณ. การพัฒนาสติในเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2560.

กิตติพงษ์ หาญพิพัฒน์วงศ์. “การฝึกสติในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิต.” วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา, 2564.

พรหมเรต แก้วโมลา และคณะ. “การพัฒนาและยกระดับกระบวนการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่.” วารสารส่งเสริมและพัฒนาวิชาการสมัยใหม่, 2568.

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2554.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). สติคือหัวใจของการศึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อัมรินทร์พรินติ้ง, 2550.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

วัลลภา แสงทอง. “การใช้สติในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาของผู้เรียน.” วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2560.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์** (พิมพ์ครั้งที่

33). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือบริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, 2561.

สุภาพร พงษ์พานิช. **การสอนด้วยสติและเมตตา**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2562.

Edmonson, A. **Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams**. Administrative Science Quarterly, 1999.

Napoli, M., Krech, P. R., & Holley, L. C. **Mindfulness training for elementary school students: The attention academy**. Journal of Applied School Psychology, 2005.



