

ผลการฝึกอานาปานสติสมาธิ (ไตรสิกขา) ในกลุ่มสาระการเรียนรู้ วิชาภาษาอังกฤษ เรื่อง ทักษะการอ่านคำศัพท์ภาษาอังกฤษ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

**The Effect of Ana-Pa-Na-Sati Meditation Training (The Three Fold Training)
in english Language Learning Substance Titled “English Vocabulary Reading Skill”
Matthayomsuksa 5 Students’**

มัทนา ไชย कुमार (Matthana Chaikuman)*

สธภาพ ชันโต (Sathaporn Khanto, Ph.D.)**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ ศึกษาทักษะการอ่านคำศัพท์ ภาษาอังกฤษ และความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนด้วยการฝึกอานาปานสติ สมาธิ เรื่องทักษะ การอ่านคำศัพท์ภาษาอังกฤษ ใช้รูปแบบการวิจัยแบบทดลอง ซึ่งกลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนจำนวน 25 คน ที่กำลังศึกษา อยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนหนองแสงวิทยศึกษศึกษา อำเภอนองแสง จังหวัดอุดรธานี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาอุดรธานี เขต 2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 20 แผน จำแนกเป็น แผนแบบฝึกอานาปานสติสมาธิ จำนวน 8 แผน และแผนการจัดการเรียนรู้ เรื่องทักษะการอ่านคำศัพท์ภาษาอังกฤษ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 12 แผน แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ เรื่อง ทักษะการอ่านคำศัพท์ภาษาอังกฤษ ที่ผู้วิจัยสร้าง ขึ้น เป็นแบบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ แบบวัดทักษะด้านการอ่านคำศัพท์ภาษาอังกฤษ ซึ่งงานวิจัยครั้งนี้ นำมา พิจารณาศึกษาเพียง 3 ด้าน คือ ด้านการอ่านออกเสียง ด้านการแปลความหมาย และด้านการอ่านจับใจความเรื่อง ที่กำหนดแล้วตอบคำถาม และแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนการสอน โดยการฝึก อานาปานสติสมาธิ เรื่องทักษะการอ่านคำศัพท์ภาษาอังกฤษ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย (X) ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.) และค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่มเป้าหมายโดยภาพรวมมีคะแนนผลสัมฤทธิ์โดยเฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ 65.87 และ มีจำนวนนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์คิดเป็นร้อยละ 56.00 ของนักเรียนทั้งหมด ซึ่งมีผลทำให้ไม่ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ 2) คะแนนด้านทักษะการอ่านคำศัพท์ภาษาอังกฤษทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการอ่านออกเสียง ด้านการแปลความหมาย และด้านการอ่านจับใจความเรื่องที่กำหนด กลุ่มเป้าหมายมีคะแนนคิดเป็น ร้อยละ 65.06 ซึ่งไม่ผ่านเกณฑ์ตามที่

คำสำคัญ: ผลการฝึกอานาปานสติสมาธิ (ไตรสิกขา) ในกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาภาษาอังกฤษ เรื่อง ทักษะ การอ่านคำศัพท์ภาษาอังกฤษ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5.

Keywords: The Effect of Ana-pana-sati Meditation Training (The Three Fold Training) in English Language Learning Substance titled “English Vocabulary Reading Skill,” Matthayomsuksa 5 Students’.

* นักศึกษาลัทธิไตรสิกขา ศาสตราจารย์ ดร.สาขาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

กำหนด 3) โดยภาพรวมกลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนการสอนด้วยการฝึกอานาปานสติสมาธิ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.64$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านโครงสร้างความรู้เรื่อง การฝึกอานาปานสติสมาธิ กลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.40$) ด้านทักษะการอ่านคำศัพท์ พบว่า มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุดเช่นกัน ($\bar{X} = 4.64$)

Abstract

The objectives of this research were: 1) to study learning achievement in English Language, 2) to study Reading Skill in English Vocabulary, and 3) to study students' satisfaction in instructional management by Ana-pana-sati Meditation Training titled "English Vocabulary Skill," by using model the Experimental Design. The target group included 25 Students Matthayomsuksa 5, Nongsangwitthayasuksa School, Nongsang District, Udon Thani Province, under jurisdiction of the Office of Udon Thani Educational Service Area 2. The instrument using in this study consisted of: 1) 20 Learning Management Plans, classifying into Ana-pana-sati Meditation 8 Training Plans, and 12 Learning Management Plans titled "In Reading Skill in Vocabulary English Language," 2) 30 items of Learning Achievement Test as 4 alternative-multiple choices, and 3) the Vocabulary Reading Skill Test in English Language. In this study, only 3 aspects were considered: 3.1) the Pronunciation, 3. 2) Translation, and 3.3) Reading Comprehension from the given stories and answering them, and 4) the Questionnaire of Students' Satisfaction on instructional management by Ana-pana-sati Meditation Training titled "Vocabulary Reading Skill," in English Language. The statistics using in data analysis included the Mean ($\bar{X}$) Standard Deviation (S.D.), and Percentage.

The research findings found that: 1) For the study of learning achievement in English Language by Ana-pana-sati Meditation Training, the findings found that the overall including learning achievement for 65.87%. There were 56.00% students passing criterion. As a result, they didn't pass the specified criterion. 2) For the study in Vocabulary Reading Skill in English Language, the findings found that the vocabulary reading skill in all of 3 aspects including: pronunciation, translation, and 3) reading comprehension from given stories, the students had scores 65.06% which didn't pass the specified criterion. 3) For the study in students' satisfaction on English Language Subject, titled by Ana-pana-sati Meditation Training, the findings found that in overall, the students' satisfaction on instructional management by Ana-pan-sati Meditation Training, it was in "The Highest" level ($\bar{X} = 4.64$). Considering each aspect, found that the knowledge structure, their satisfaction was in "High" level ($\bar{X} = 4.40$). For Vocabulary Reading Skill, found that their satisfaction was also in "the Highest" level ($\bar{X} = 4.64$).

ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา

ประเทศไทยเป็นประเทศที่กำลังพัฒนา ดังนั้นจึงมีความจำเป็นต้องติดต่อสื่อสารกับนานาประเทศ เพื่อรับข้อมูลข่าวสารด้านความรู้และวิทยาการที่ทันสมัยต่างๆ เข้ามาช่วยในการพัฒนา ภาษาอังกฤษจึงเข้ามามีบทบาท

ในประเทศไทยเกือบทุกด้าน ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง ศิลปวัฒนธรรมและการศึกษา เพราะภาษาอังกฤษนับเป็นภาษาสากลที่ใช้ในการสื่อความหมายระหว่างชนชาติต่างๆ กันอย่างแพร่หลายทั่วโลก นอกจากนี้ภาษาอังกฤษนับเป็นภาษาต่างประเทศที่นิยมเรียนกัน

มากที่สุด (สมิตรา อังวัฒนากุล, 2539) แทบทุกประเทศเรียนภาษาอังกฤษเป็นภาษาต่างประเทศ การจัดการเรียนการสอนภาษาอังกฤษในประเทศไทยนั้น เป็นไปเพื่อให้คนไทยสามารถใช้ภาษาอังกฤษเข้าสู่สังคมและวัฒนธรรมได้อีกทั้งให้ความเข้าใจและพัฒนาความสามารถทางด้านภาษา เป็นการสื่อสารและรับสารที่เป็นภาษาอังกฤษเพื่อใช้ในการแสวงหาความรู้และวิทยาการต่าง ๆ ตลอดจนสามารถเป็นพื้นฐานในการ ศึกษาในระดับสูงต่อไป (กรมวิชาการ, 2533)

ในยุคโลกาภิวัตน์นี้ ผู้เรียนต้องมีความสามารถทางด้านภาษามากกว่า 1 ภาษา คือ นอกจากต้องรู้และใช้ภาษาไทยได้อย่างถูกต้องคล่องแคล่วแล้ว ต้องรู้จักภาษาอังกฤษเพื่อใช้ในการสื่อสารกับสากลปัจจุบันกระทรวงศึกษาธิการจึงได้บรรจุภาษาอังกฤษไว้ในหลักสูตรการศึกษาทุกระดับชั้นในฐานะภาษาต่างประเทศและจัดให้มีการเรียนการสอนภาษาอังกฤษในทุกระดับชั้นเรียน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2543) ประพันธ์ จุ่มคำมูล (2533) ได้กล่าวถึงความคาดหวังต่อผู้เรียนภาษาอังกฤษเป็นภาษาต่างประเทศว่า เป็นผู้ได้เปรียบกว่าผู้ไม่ได้เรียนหรือได้เรียนน้อยกว่า และเมื่อจบการศึกษาแล้วมีโอกาสได้งานสูง เพราะภาษาอังกฤษถูกใช้เป็นภาษาต่างประเทศมากกว่าภาษาอื่น สอดคล้องกับประนอม สุรัสวดี (2534) ที่กล่าวว่า ภาษาอังกฤษเป็นเครื่องมือในการใช้ชีวิตและการพัฒนาในสังคมไทย คนที่มีความรู้ภาษาอังกฤษดี จะมีโอกาสในสังคมดีกว่า และสามารถนำความรู้ทางด้านภาษาเหล่านี้ไปใช้ในการแสวงหาข้อมูล และเลือกใช้อุปกรณ์สารสนเทศที่เป็นประโยชน์ทั้งทางด้านการศึกษา การประกอบอาชีพ ตลอดจนสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาประเทศชาติของตนได้ด้วย ขัยิกา ปริพูล (2545) กล่าวว่าภาษามีประโยชน์เฉพาะเครื่องมือการศึกษาหาข้อมูลและประกอบอาชีพเท่านั้น แต่ภาษาใช้ในการสื่อสารเพื่อการแข่งขันและความร่วมมือทางด้านเศรษฐกิจ สังคมและการเมืองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังสามารสร่วมสร้างความสัมพันธ์ความเข้าใจทางด้านวัฒนธรรมของแต่ละเชื้อชาติ เพื่อการปฏิบัติตนต่อกันในสังคมได้อย่างถูกต้องอีกด้วย

จากเอกสารดังกล่าวจึงเห็นได้ว่าปัจจุบันภาษาอังกฤษมีความสำคัญต่อมวลมนุษยชาติทุกภาษาทั่วโลก เพื่อความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง กระทรวงศึกษาธิการมีความตระหนักถึงความสำคัญของภาษาอังกฤษตลอดมา จึงได้มีการพัฒนาปรับปรุงหลักสูตรและกระบวนการเรียนการสอนภาษาอังกฤษให้ทันสมัยอยู่เสมอ เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ด้านภาษาอังกฤษสูงขึ้น แต่นักเรียนก็ยังใช้ภาษาอังกฤษได้ไม่ดีพอ (กรมวิชาการ, 2540) ดังนั้น การที่ผู้วิจัยได้นำการฝึกสมาธิมาใช้ประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนวิชาภาษาอังกฤษ เพื่อศึกษาว่าสมาธิจะส่งผลต่อการเรียนวิชาภาษาอังกฤษมากน้อยเพียงใด จึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจเป็นอย่างยิ่ง

จากการศึกษารายละเอียดตามเอกสารทำให้ผู้วิจัยต้องการที่จะศึกษาถึงวิธีการต่าง ๆ ในการที่จะนำไปช่วยแก้ไขปัญหาด้านการเรียนภาษาอังกฤษให้แก่แก่นักเรียน ดังเอกสารสรุปผลการประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา ระดับประเทศ ในปีการศึกษา 2540 ที่พบว่าอยู่ในระดับปรับปรุง และเอกสารเรื่องผลการประเมินคุณภาพด้านการจัดการศึกษาด้านผลการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนโรงเรียนหนองแสงวิทยศึกษา ระดับเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานีเขต 2 ซึ่งจากผลการประเมินพบว่า ด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนหนองแสงวิทยศึกษาประจำปีการศึกษา 2549 ทางด้านความสามารถทางภาษาของผู้เรียนอยู่ในระดับคุณภาพที่ต้องปรับปรุง ซึ่งปัญหาดังกล่าว เป็นผลที่อยู่ในระดับไม่น่าพึงพอใจที่เกิดจากปัจจัยหลายด้านอาทิเช่น ปัญหาด้านพฤติกรรม การเรียนของแต่ละคน ปัญหาด้านการขาดพื้นฐานการเรียนที่ดี การไม่มีสมาธิในการเรียน ปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหาด้านเศรษฐกิจของครอบครัว ปัญหาค่านิยมทางด้านคุณธรรมจริยธรรม หรือปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านการจัดการศึกษาอื่นๆ ก็ตาม ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ ต้องการการแก้ไขอย่างเร่งด่วน ซึ่งในปัจจุบันผู้วิจัยได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติหน้าที่สอนวิชาภาษาอังกฤษในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนหนองแสงวิทยศึกษา และในขณะ

ทำการสอนในชั้นเรียนผู้วิจัยได้พบปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักเรียนส่วนใหญ่ คือ ปัญหาทางด้านทักษะการอ่านคำศัพท์ภาษาอังกฤษของนักเรียนที่อยู่ในระดับต่ำมาก กล่าวคือ นักเรียนอ่านคำศัพท์ในบทเรียนไม่ออก แปลความหมายคำศัพท์ไม่ได้ ไม่สามารถตอบคำถามในเรื่องที่อ่านได้ นักเรียนจึงมีความสามารถในการเรียนภาษาอังกฤษได้ไม่ดีเท่าที่ควร ทำให้ทำข้อสอบได้คะแนนต่ำ ส่งผลให้มีผลสัมฤทธิ์ทาง การเรียนภาษาอังกฤษต่ำไปด้วย นอกจากนี้ในขณะทำการสอนผู้วิจัยยังพบว่า มีนักเรียนส่วนหนึ่งที่ไม่มีความสามารถในการเรียนไม่มีวินัยในตนเองและขาดความรับผิดชอบ เช่น ทำงานไม่เสร็จในชั่วโมงเรียน ส่งงานไม่ตรงเวลา บางคนนั่งเหม่อลอย บางคนกระวนกระวาย ไม่อยู่นิ่ง และบางคนไม่สนใจเรียน เป็นต้น ซึ่งผู้วิจัยได้สังเกตเห็นว่าการมีสมาธิในการเรียนนั้นมีส่วนสำคัญต่อทักษะพื้นฐานหลายๆ ประการ ไม่ว่าจะเป็นทักษะทางด้านการฟัง การพูด การอ่าน และการเขียน ซึ่งหากการรับรู้ด้วยทักษะพื้นฐานดังกล่าว ของนักเรียนขาดสมาธิในการเรียนแล้ว ย่อมส่งผลต่อการเรียนรู้เรื่องอื่น ๆ ด้วยเช่นกัน

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการที่จะนำเรื่องการฝึกสมาธิตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธ ศาสนา เข้ามาช่วยในการแก้ปัญหาของนักเรียนดังกล่าวโดยการนำพุทธธรรม หรือ พุทธวิธีสอนในพระพุทธศาสนาของพระพุทธเจ้าที่เรียกว่า พุทธวิธีสอนแบบไตรสิกขา อันประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา มาใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ เพื่อมุ่งพัฒนาด้านทักษะการอ่านที่เป็นทักษะพื้นฐานประการหนึ่งที่มีความสำคัญต่อ การเรียนรู้ภาษาต่างประเทศมาใช้ในการแก้ปัญหาให้แก่ นักเรียนในครั้งนี้

วัตถุประสงค์

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลการนำการฝึกสมาธิมาช่วยในการจัดกระบวนการเรียนการสอนในวิชาภาษาอังกฤษ เรื่อง ทักษะการอ่านคำศัพท์ภาษาอังกฤษ ดังนี้

1. ศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษหลังการฝึกอานาปานสติสมาธิ
2. ศึกษาทักษะด้านการอ่านคำศัพท์ภาษาอังกฤษหลังการฝึกอานาปานสติสมาธิ

3. ศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการเรียนการสอนด้วยการฝึกอานาปานสติสมาธิ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/1 ในภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2553 โรงเรียนหนองแสงวิทย ศึกษา อำเภอนองแสง จังหวัดอุดรธานี จำนวน 25 คน
2. อานาปานสติสมาธิ หมายถึง การฝึกสมาธิโดยการกำหนดใช้ลมหายใจเข้า-ออก ซึ่ง เป็นการฝึกสมาธิวิธีหนึ่งที่มีอยู่ในอนุสติ 10 และเป็น 1 ในกรรมฐาน 40 ของแนวทางการฝึกสมาธิที่มีอยู่ในหลักพระพุทธศาสนา
3. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง คะแนนของผู้เรียนที่ได้จากการทำแบบทดสอบวัดทักษะการอ่านคำศัพท์ภาษาอังกฤษ แบบปรนัย ชนิด 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ หลังจากการเรียนการสอนตามแผนจำนวน 20 แผน
4. ทักษะการอ่าน หมายถึง ความสามารถทางด้านการอ่านบทอ่านภาษาอังกฤษ ประกอบด้วย การอ่านออกเสียง การอ่านในใจ และการอ่านจับใจความ แล้วตอบคำถามจากเรื่องที่อ่านตลอดจนด้านการแปลความหมายคำศัพท์ต่าง ๆ ได้
5. การผ่านเกณฑ์ หมายถึง คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ และคะแนนทักษะการอ่านคำศัพท์ภาษาอังกฤษ ที่ผ่านเกณฑ์คะแนนร้อยละ 70 และมีจำนวนนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 70
6. แบบวัดทักษะด้านการอ่านคำศัพท์ภาษาอังกฤษ หมายถึง คะแนนความสามารถของผู้เรียนที่ได้จากการอ่านคำศัพท์ตามเนื้อหา ซึ่งงานวิจัยครั้งนี้มาพิจารณาศึกษา 3 ด้าน ดังนี้
- ด้านที่ 1 ด้านการอ่านออกเสียงคำศัพท์ได้ถูกต้อง
- ด้านที่ 2 ด้านการแปลความหมายคำศัพท์ได้
- ด้านที่ 3 ด้านการอ่านจับใจความเรื่องที่กำหนดแล้วตอบคำถามได้
7. คำศัพท์ภาษาอังกฤษ หมายถึง คำศัพท์ที่เป็นคำนาม คำกริยา คำขยายคำนาม และคำขยายกริยา จำนวน 200 คำ จากแผนการจัดการเรียนรู้จำนวน 20 แผน

8. ความพึงพอใจของนักเรียน หมายถึง ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนการสอน โดยการฝึกอ่านापानสติสมาธิแบบไตรสิกขา เรื่อง ทักษะการอ่านคำศัพท์ภาษาอังกฤษ

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ระเบียบวิธีวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบ Pre-Experimental Designs การทดลองกับกลุ่มทดลองเพียงกลุ่มเดียว (One-shot cast study) ด้วยการฝึกอ่านापานสติสมาธิ

2. กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/1 ที่กำลังศึกษาในรายวิชาภาษาอังกฤษ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 ของโรงเรียนหนองแสงวิทยศึกษ อำเภอนองแสง จังหวัดอุดรธานี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษอุดรธานี เขต 2 จำนวน 25 คน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1) แผนการจัดการเรียนรู้เรื่องการฝึกอ่านापานสติสมาธิและทักษะการอ่านคำศัพท์ภาษาอังกฤษ รวมทั้งสิ้นจำนวน 20 แผน

2) แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่องทักษะการอ่านคำศัพท์ภาษาอังกฤษจำนวน 30 ข้อ

3) แบบวัดทักษะด้านการอ่านคำศัพท์ภาษาอังกฤษ พิจารณาศึกษา 3 ด้าน

4) แบบสอบถามด้านความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการเรียนการสอนด้วยการฝึกอ่านापานสติสมาธิ จำนวน 15 ข้อ

4. การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมมาวิเคราะห์ โดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ การหาค่าร้อยละ (%) การหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เมื่อพิจารณาตามวัตถุประสงค์ที่ศึกษาทั้ง 3 ประการ ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. สรุปผลการวิจัย

1) การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษด้วยการฝึกอ่านापานสติสมาธิ เรื่องทักษะการอ่านคำศัพท์ภาษาอังกฤษของนักเรียน ผลการวิจัยพบว่า โดยภาพรวมนักเรียนมีคะแนนผลสัมฤทธิ์คิดเป็นร้อยละ 65.87 และมีจำนวนนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์คิดเป็นร้อยละ 56.00 ของนักเรียนทั้งหมด ซึ่งมีผลทำให้ไม่ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้

2) การศึกษาด้านทักษะการอ่านคำศัพท์ภาษาอังกฤษ ผลการวิจัยพบว่า คะแนนทักษะการอ่านคำศัพท์ภาษาอังกฤษทั้ง 3 ด้านโดยภาพรวมนักเรียนมีคะแนนคิดเป็นร้อยละ 65.06 และมีนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์คิดเป็นร้อยละ 40.00 ซึ่งไม่ผ่านเกณฑ์ตามที่กำหนด

3) การศึกษาด้านความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ เรื่อง ทักษะการอ่านคำศัพท์ด้วยการฝึกอ่านापานสติสมาธิ ผลการวิจัยพบว่า โดยภาพรวมนักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนการสอนด้วยการฝึกอ่านापานสติสมาธิ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.64$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านโครงสร้างความรู้เรื่อง การฝึกอ่านापานสติสมาธิ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.40$) ด้านทักษะการอ่านคำศัพท์ พบว่า มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุดเช่นกัน ($\bar{X} = 4.64$) และด้านคุณลักษณะอื่น ๆ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.56$)

2. อภิปรายผล

1) ศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษด้วยการฝึกอ่านापานสติสมาธิของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เรื่องทักษะการอ่านคำศัพท์ภาษาอังกฤษ คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า คะแนนผลสัมฤทธิ์วิชาภาษาอังกฤษเรื่องทักษะการอ่านคำศัพท์ภาษาอังกฤษ และจำนวนนักเรียนที่ ผ่านเกณฑ์เมื่อนำไปเทียบเกณฑ์ร้อยละ 70 แล้วไม่ผ่านเกณฑ์กำหนดที่ตั้งไว้สาเหตุที่คะแนนผลสัมฤทธิ์และจำนวนนักเรียนไม่ผ่านเกณฑ์ดังกล่าวที่เป็นเช่นนี้อภิปรายผลได้ว่า

(1) การจัดกิจกรรมเข้าค่ายฝึกสมาธิ มีระยะเวลาในการฝึกน้อยไป เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้มีระยะเวลาในการฝึกสมาธิเพียง 8 วัน ทำให้จิตที่ฝึกสมาธิ

ยังไม่แน่วแน่เพียงพอในระดับที่จะทำให้เกิดปัญหาได้ และขณะฝึกกิจกรรมนั่งสมาธิ เดินจงกรมนั้น ผู้วิจัยพบว่า ไม่สามารถควบคุมด้านสิ่งแวดล้อมรอบๆ สถานที่ฝึกสมาธิ ให้เงียบสงบได้เพียงพอ มีเสียงดังรบกวนผู้ฝึกทำให้ไม่มีสมาธิในการฝึก นอกจากนั้นยังสังเกตว่าขณะทำการฝึกสมาธิ การควบคุมดูแลนักเรียนขณะฝึกไม่เข้มงวดและไม่ทั่วถึง ตลอดจนนักเรียนบางคนไม่ตั้งใจฝึกจึงอาจทำให้การฝึกสมาธิไม่เกิดประสิทธิภาพเท่าที่ควร

(2) เกณฑ์กำหนดที่ตั้งไว้ควรลดลง เพื่อให้สอดคล้องกับกิจกรรม เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งกำลังอยู่ในวัยรุ่นที่เริ่มปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ จึงยังมีความสับสนต่อการใช้ชีวิตในวัยรุ่น หากการฝึกสมาธิลดเกณฑ์การผ่านจุดประสงค์ลงให้สอดคล้องกับธรรมชาติและบริบทของนักเรียนมาอาจทำให้การวิจัยครั้งนี้ได้ผลตรงตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้

(3) การเรียนการสอนยังขาดการจัดกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างต่อเนื่อง จึงควรมีกิจกรรมที่จะเข้ามาส่งเสริมด้านความรู้เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา มาให้นักเรียนได้ศึกษามากขึ้น เพื่อเน้นให้นักเรียนเกิดความรู้สึกตระหนักถึงคุณค่าของการดำเนินชีวิตที่จำเป็นต้องมีสมาธิมาช่วยอย่างเหมาะสม อีกทั้งควรตระหนักว่านักเรียนแต่ละคนมีพื้นฐานที่ต่างกันทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม การเลี้ยงดู ตลอดจนมีค่านิยมที่แตกต่างกันในแต่ละสังคม การปลูกฝังเยาวชนด้วยการให้การศึกษาเรื่อง พุทธปรัชญา จึงเป็นการศึกษาเพื่อให้นักเรียนเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงของทุกสิ่งที่มีชีวิต และให้เข้าใจความหมายของชีวิต เพื่อการที่จะสามารถดำรงชีวิตให้สอดคล้องสัมพันธ์กับความจริงทั้งหลายเหล่านั้นได้อย่างมีความสุข

(4) การเรียนการสอนที่เป็นอยู่ขาดการนำเสนอตัวอย่างที่ดีในสังคมที่ประสบความสำเร็จ ดังนั้น ควรนำตัวอย่างของผู้ที่ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตด้วยการนำสมาธิไปช่วยใช้ในชีวิตประจำวันมาให้ผู้เรียนได้ศึกษาเพิ่มมากขึ้น

ผลการวิจัยเรื่องการฝึกสมาธิกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่ไม่ผ่านเกณฑ์นี้ จากการศึกษา

เอกสารผลงานวิจัยในเรื่องนี้ ยังไม่พบว่ามีผลวิจัยใดของนักการศึกษาในปัจจุบันที่สอดคล้องกับงานผลการวิจัยครั้งนี้ กล่าวคือ ยังไม่มีผู้ศึกษาคนใดสรุปผลว่าสมาธิไม่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งจากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาผลจากการวิจัยของนักวิจัยหลายท่าน พบว่าสมาธิมีผลดีต่อผู้ฝึกในหลายด้าน อาทิเช่น อำพล สงวนศิริธรรม (2518) และอุดม ทิพย์พงษ์ธร (2540) ได้ทำการศึกษา เรื่องอิทธิพลของการฝึกอาณานาปณสติสมาธิที่มีผลต่อการเรียนของนักเรียน โดยการฝึกอบรมอาณานาปณสติสมาธิ พบว่า การทำสมาธิทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น และผลงานวิจัยเรื่องการเจริญสมาธิที่มีผลต่อความจำปัจจุบันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่า ภายหลังการฝึกเจริญสมาธิ นักเรียนมีความจำปัจจุบันสูงขึ้น (สุริยาพร พุตระกูล, 2531) และระดับคะแนนเฉลี่ยของนักเรียนหลังจากการทำจิตให้เป็นสมาธิสูงกว่าก่อนทำจิตให้เป็นสมาธิ (วิภาวรรณ เดชะโกศยะและคณะ, 2531) นอกจากนี้ อำพล สงวนศิริธรรม (2517) ได้ทำการศึกษา เรื่อง อิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยการฝึกอาณานาปณสติสมาธิให้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รวมเวลาการฝึกสมาธิทั้งหมด 49 วัน พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนที่ฝึกสมาธิระยะเวลา 1 เดือน 2 เดือน 3 เดือน ดีกว่า นักเรียนที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ

2) จากการศึกษาด้านทักษะการอ่าน คำศัพท์ภาษาอังกฤษ พบว่า โดยภาพรวมนักเรียนมีคะแนนทักษะการอ่านภาษาอังกฤษร้อยละ 65.06 ซึ่งไม่ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะเหตุผลหลาย ๆ ประการดังที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น ในด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งทั้งสภาพแวดล้อมโดยรอบบริเวณที่ปฏิบัติกิจกรรมมีผลต่อทักษะการอ่านคำศัพท์ภาษาอังกฤษเป็นอย่างมาก และอีกทั้งนักเรียนมีพื้นฐานทางด้านการอ่านน้อยอยู่แล้ว จึงเป็นผลให้นักเรียนมีผลทักษะการไม่ผ่านเกณฑ์ดังกล่าวนั่นเอง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า คะแนนเฉลี่ยทั้ง 3 ด้าน ไม่ผ่านเกณฑ์นั้น จากการศึกษาในปัจจุบันยังไม่พบผลงานวิจัยที่สอดคล้องกับผลการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งพบเพียงผลงานวิจัยของ (สุริยาพร พุตระกูล,

2531) ที่ศึกษา การฝึกสมาธิเป็นสิ่งที่ดี มีประโยชน์ต่อการเรียน การสอน ช่วยยกระดับความสามารถ ด้านความรู้ ความจำ ทำให้สติปัญญาสูงขึ้นสมาธิช่วยยกระดับความรู้ ความจำปัจจุบันสูงขึ้น ซึ่งเป็นงานวิจัยที่ขัดแย้งกับผล การวิจัยในครั้งนี้

3) ศึกษาความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อการฝึกอานาปานสติสมาธิ กับการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ เรื่องทักษะการอ่านคำศัพท์ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในการฝึกอานาปานสติสมาธิในระดับมากถึงมากที่สุด ที่เป็นเช่นนี้สามารถอธิบายได้ว่า นักเรียนมองเห็นประโยชน์ของการฝึกสมาธิว่าเป็นสิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์ต่อนักเรียน แต่การมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และทักษะการอ่านคำศัพท์ ไม่ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด ซึ่งอาจเป็นดังเหตุผลตามที่ได้อธิบายไปแล้วข้างต้น ซึ่งอาจเป็นเพราะ เนื่องจากระยะเวลาของการศึกษาน้อยไป และ ไม่ต่อเนื่อง, พื้นฐานด้านการศึกษาศาสนา, การฝึกสมาธิของนักเรียนมีน้อย และการไม่ได้รับการปลูกฝังตั้งแต่เด็กซึ่งเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้การฝึกสมาธิยังไม่ส่งผล ต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะดังกล่าว แม้ว่าในขณะที่ตัวนักเรียนเองยังมองเห็นคุณค่าความดีงามและ ประโยชน์ของการฝึกสมาธิก็ตาม

นอกจากนี้เมื่อศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ พบว่า ด้านการนำแบบบุคคลตัวอย่างไป ปฏิบัติตามอยู่ในระดับปานกลาง ด้านพุทธวิธีสอนแบบ ไตรสิกขาช่วยในการควบคุมกาย วาจาใจ รวมทั้งด้านการ ปรับบุคลิกภาพและสุขภาพจิตอยู่ในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ อำพล สงวนศิริธรรม (2518) ที่ได้ศึกษาเรื่องอิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีผลต่อการเรียนของนักเรียน โดยการฝึกอบรมอานาปานสติสมาธิ พบว่า จากข้อคิดเห็นของนัก เรียนที่ฝึกสมาธิ พบว่า นักเรียนมีความเห็นว่าการฝึกสมาธิทำให้เกิดความสบาย จิตใจเบิกบาน แจ่มใส มีประโยชน์หรือมีข้อดีกว่าข้อเสีย คือ สมาธิช่วยทำให้ระงับอารมณ์ได้ดีขึ้นและงานวิจัย ของ ณรงค์ชัย ปัญญานนทชัย (2540) ก็พบ ว่าสมาธิ ทำให้บุคคลมีจิตใจแจ่มใสไม่พะวงกับสิ่งที่ผ่านมาแล้ว สอดคล้องกับผลวิจัยของ นาวารณ โกจารย์ศรี (2550) ที่ได้ศึกษาวิจัยด้านสภาพจิตของ ผู้ฝึกสมาธิ ด้านต่าง ๆ

ได้แก่ การควบคุมอารมณ์ การมีสติ สัมปชัญญะการรู้จัก ตนเอง การเข้าใจ ผู้อื่น และการมีวินัย พบว่า ผู้ได้รับการอบรมสมาธิมีการพัฒนาจิตทางด้านดังกล่าวในระดับ สูงขึ้น และทางด้านจิตเจ้านั้นสมาธิช่วยทำให้จิตใจสงบ มีอารมณ์ เยือกเย็น ไม่เครียด ไม่ฟุ้งซ่าน (อำพล สงวนศิริธรรม, 2518) ไม่สับสนไม่เป็นทุกข์ (วิไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม, 2540) สมาธิทำให้เป็น คนมีเหตุผลลดความเห็นแก่ตัว นอกจากนี้ยังมีการศึกษา พบว่า อัตราการเต้นของหัวใจของคนไข้ด้วยการฝึกสมาธิ โดยการหายใจเข้า-ออก พบว่า อัตราการเต้นของหัวใจหลัง การฝึกสมาธิลดลง และสมาธิยังช่วยลดความตึงเครียด ทางจิตใจของผู้ป่วย อีกทั้งยังช่วยทำให้ร่างกายผ่อนคลาย

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะซึ่ง อาจเป็นประโยชน์ต่อการเรียน

การสอนและเป็นประโยชน์ต่อการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ระยะเวลาในการฝึกสมาธิควรมีระยะเวลา ที่มากกว่านี้และควรเป็นการฝึกที่ต่อเนื่อง
2. การฝึกสมาธินั้น ควรเริ่มฝึกมาตั้งแต่เด็ก
3. โรงเรียนควรมีเอกสารที่สนับสนุนการเรียน ภาษาอังกฤษให้พร้อมเพียงมากขึ้น เช่น พจนานุกรม หรือ เอกสารประกอบการอ่านภาษาอังกฤษต่างๆ ในห้องสมุด มากขึ้น
4. ควรมีกิจกรรมที่ส่งเสริมด้านการจัด กระบวนการเรียนการสอนวิชาภาษาอังกฤษที่ใช้สื่อทาง เทคโนโลยีที่ทันสมัยมากขึ้น เช่น การฝึกดูหนัง ฟังเพลง ภาษาอังกฤษ เพื่อนักเรียนจะได้ใช้ทักษะภาษาอังกฤษได้ ครบทั้ง 4 ทักษะเพิ่มขึ้น เพราะดูจากความพึงพอใจแล้ว นักเรียนชอบภาษาอังกฤษ อยู่ในระดับมากที่สุด แต่ที่ยัง ทำไม่ได้ เพราะขาดการปูพื้นฐานในทักษะเหล่านั้นมาก่อน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาวิจัยเรื่องระยะเวลาที่ใช้ในการ ฝึกสมาธิ ว่าควรเป็นระยะเวลาเท่าไร จึงจะเหมาะสม ที่ส่งผลให้นักเรียนมีสมาธิต่อการเรียนดีขึ้น

2. ควรศึกษาถึงสภาพและปัญหาที่แท้จริง
ของนักเรียนที่เรียนภาษาอังกฤษแล้วไม่ได้ผลให้ชัดเจน
ยิ่งขึ้น

3. ควรศึกษาเทคนิครูปแบบการเรียน
ภาษาอังกฤษ ของนักเรียนไทยว่า ควรจะใช้รูปแบบใด
จึงจะเหมาะสม เพื่อที่จะก่อให้เกิดผลในการเรียนรู้ที่มี
ประสิทธิภาพได้อย่างแท้จริง

เอกสารอ้างอิง

- กรมวิชาการ. (2533). **กิจกรรมและสื่อเพื่อส่งเสริมภาษาอังกฤษระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย ฉบับทดลอง**. กรุงเทพฯ: สำนักงานทดสอบทางการศึกษา.
- กรมวิชาการ. (2540). **ผลการประเมินคุณภาพการศึกษาปี 2538**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา.
- กรมวิชาการ. (2540). **สาระสำคัญของผลการวิจัยเรื่องสัมฤทธิ์ผลหลักสูตรมัธยมศึกษา ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- ชายิกา ปรีพูล. (2547). **การสร้างชุดการเรียนการสอนกลุ่มสาระภาษาต่างประเทศสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ณรงค์ชัย ปัญญานนทชัย. (2540). **การพัฒนาประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาโดยการฝึกสมาธิ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นภาพรณ โกจารย์ศรี. (2550). **แผนการฝึกปฏิบัติตามแนวทางพุทธศาสนาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ประนอม สุรัสวดี. (2534). **ภาษาอังกฤษกับเด็กไทยในระดับมัธยมศึกษา**. กรุงเทพฯ: สถาบันภาษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประพันธ์ จุ่มคำมูล. (2533). **วิธีแก้ปัญหการเรียนการสอนภาษาอังกฤษในชั้นมัธยมศึกษา. สารพัฒนาหลักสูตร**, 84 (มีนาคม 2533), 19-20.
- วิไลพร ภาณุตานนท์ ณ มหาสารคาม. (2537). **จิตวิทยาพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- วิภาวรรณ เดชะโกศยะและคณะ. (2531). **ผลการทำสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน. วารสารการวิจัยทางการศึกษา**, 18(3), 98-104.
- สมิตรา อังวัฒนกุล. (2539). **วิธีสอนภาษาอังกฤษเป็นภาษาต่างประเทศ**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุริยาพร พุทธะกุล. (2531). **ผลของการฝึกเจริญสติตามวิธีการของหลวงพ่อดำเนิน จิตตสุโข ต่อความจำปัจจุบันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชินโนรสวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชามัธยมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร**.
- อำพล สงวนศิริธรรม. (2518). **อิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น**.
- อุดม ทิพย์พงศ์ธร. (2539). **การฝึกอานาปานสติสมาธิที่มีผลต่อพฤติกรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กรณีศึกษาโรงเรียนบ้านดอนเขว้า. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยขอนแก่น**.