

การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเอง และ ความคิดเห็นของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีต่อวิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ The development of Learning Achievement, Behavior on self-Discipline and Opinion of Mathayomsuksa 1 Students using The Anapanasati Meditation Practice

พระมหานฤฤทธิ์ วงศ์เมืองแก่น (Narit Wongmuangkaen)*

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

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของวิชา ศาสนปฏิบัติ มีคะแนนเฉลี่ยผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 และจำนวนนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 2) เพื่อศึกษาพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเองโดยใช้การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติของนักเรียน และ 3) เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนหลังเข้ารับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวิเวกธรรมประสิทธิ์วิทยา วัดธาตุ พระอารามหลวง จังหวัดขอนแก่น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 30 รูป ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แผนการจัดการเรียนรู้ 12 แผน 2) แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 3) แบบประเมินพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเอง 3 ด้าน 4) แบบประเมินความคิดเห็นของนักเรียนต่อการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าร้อยละ

ผลการวิจัยปรากฏว่า

1. นักเรียนมีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาศาสนาปฏิบัติ เฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ 83.66 มีนักเรียนจำนวน 25 รูปผ่านเกณฑ์คิดเป็นร้อยละ 83.33
2. นักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเอง เฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ 79.20 มีนักเรียนจำนวน 25 รูปผ่านเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 83.33
3. นักเรียนมีความคิดเห็นต่อการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ในภาพรวมอยู่ที่ระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 4.32

Abstract

This research aimed at 1) improving academic achievement of the department of religious practice. The average passing score set at 80 percent and the number of students who passed the 80 percent. 2) Studying the behavior of self-discipline by practicing meditation Anapanasati. And 3) studying the opinions of the students attending a meditation Anapanasati.

The sample of the research were 30 students at a grade 1 of Wiwekthamprasitwittaya school, Royal temple of Wat That, Khon Kaen Province in the second semester of the academic year 2552 by using simple random sampling method (Simple Random Sampling). The tools used for the research were: 1) 12 lesson plans for the department of religious practices, 2) the learning achievement tests, 3) the behavioral assessments on self-discipline,

คำสำคัญ: ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเอง การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

Keywords: Learning achievement, Behavior On Self-discipline, The Anapanasati Meditation Practice

* นักศึกษาลัทธิพุทธศาสนาเถรวาทบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน (การพัฒนาหลักสูตรและการสอน) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

4) the opinion questionnaires contributed by the students after Anapanasati meditation practicing. Statistics used were mean, standard deviation and percentage.

The results showed that

1. Student learning achievement scores on religious practices. Average scores were 83.66 per cent, and the number of the students passing were 25, representing 83.33 percent.
2. Scores of behavioral self-discipline, average value was 79.20 percent and the numbers of students passing were 25, representing 83.33 percent.
3. The opinions of students after the Anapanasati meditation practicing were at a high level and the mean was 4.32

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สภาพสังคมของประเทศไทย มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากมาย สังคมชนบทจะปรับตัวเป็นสังคมกึ่งเมืองกึ่งชนบทมากขึ้น สังคมเมืองจะกลายเป็นสังคมมหานครที่มีความสับสนวุ่นวายในการดำรงชีวิต ทำให้ความเจริญทางด้านจิตวิทยาการพัฒนาและมีความสุขสมดุลกับความเจริญทางด้านวัตถุ จึงก่อให้เกิดปัญหาทางด้านศีลธรรมจรรยามากขึ้น ดังจะเห็นได้จากเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มีปรากฏตามสื่อมวลชนเป็นประจำ เช่น การใช้เทคโนโลยีในทางที่ผิด สถานะเรณรมย์อบายมุขเพิ่มขึ้น สิ่งเหล่านี้เป็นภัยคุกคามต่อการเปลี่ยนแปลงทางศีลธรรมของสังคมไทย สังคมไทยถือได้ว่าเป็นสังคมชาวพุทธมีพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ ในอดีตได้อาศัยคำสอน วิถีทางวัฒนธรรม หรือประเพณีที่เนื่องด้วยพระพุทธศาสนาในการหล่อหลอม และพัฒนาจิตใจให้เป็นคนดีรู้จักการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แต่ในสมัยปัจจุบัน ผลจากการรับเอาอิทธิพลวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามาทำให้สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เปลี่ยนไป

นอกจากนั้นภาวะวิกฤติศรัทธาในพระพุทธศาสนา อันสืบเนื่องมาจากการประทุษร้ายของพระสงฆ์ และการศึกษาด้านพระพุทธศาสนาของคนในสังคมไม่เข้าถึงแก่น จึงมักจะเข้าใจว่าพระพุทธศาสนาเน้นเพียงแต่การทำบุญทำทานหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์เครื่องรางของขลัง ดังนั้น กลุ่มบุคคลที่ควรได้รับความสนใจ และเอาใจใส่เป็นพิเศษน่าจะเป็นกลุ่มเด็กและเยาวชน ซึ่งดำรงชีวิตท่ามกลางความเสี่ยงด้านชีวิตทรัพย์สิน และอบายมุข ปัญหาที่กระทบต่อการเจริญงอกงาม และการพัฒนาประเทศประการหนึ่งคือ การขาดความมีวินัยในตนเองของคนในชาติ ความมีวินัยในตนเองเป็นสิ่งจำเป็นในการรักษาความสงบเรียบร้อย เนื่องจากความมีระเบียบวินัยในตนเองเป็นสิ่งที่ควบคุมให้บุคคลประพฤติปฏิบัติต่อกันเพื่อ

ความเป็นระเบียบเรียบร้อยในสังคม (ณัฐวุฒิ ภิญญทรัพย์, 2550)

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2523) กล่าวว่า วินัยในตนเองเป็นสิ่งที่แสดงออกซึ่งคุณธรรม เนื่องจากการควบคุมตนเองได้ สามารถทำความดีด้วยตนเองได้ และมีความกังวลเมื่อต้องทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องซึ่งจะช่วยยับยั้งและป้องกันไม่ให้เกิดบุคคลกระทำผิด นอกจากนี้ พิสมัย ทินเต (2545) กล่าวว่า ความมีวินัยเป็นคุณลักษณะที่สำคัญที่ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การจะพัฒนาความมีระเบียบวินัยให้แก่เด็กเยาวชนจึงต้องพัฒนาทั้งทางกายและจิตใจด้วยการฝึกสมาธิ เจริญปัญญาเป็นแนวทางที่สำคัญยิ่งแนวทางหนึ่งในการพัฒนาจิตใจของนักเรียนให้มีสติมั่นคง ไม่หวั่นไหวกับสิ่งที่มากระทบ มีหลักในการควบคุมจิตใจ พระศรีวิสุทธิกวี (2527) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของการฝึกจิต หรือ สมาธิว่า จะทำให้เกิดความสงบ เป็นการอบรมจิตใจให้มีคุณภาพสูง ผู้ฝึกสมาธิจะได้รับผลดีต่อสติปัญญาและจิตใจเป็นอย่างมาก เนื่องจากการฝึกสมาธิ ช่วยเพิ่มคุณภาพในการคิด รู้จักใช้สติปัญญา กลั่นกรองแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างรอบคอบและมีความรู้สึกนึกคิดในการทำมาดี ละเว้นความชั่ว การฝึกสมาธิจึงควรเริ่มต้นตั้งแต่เด็ก

ปัจจุบันโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น แม้จะเป็นโรงเรียนพระปริยัติธรรม แต่ก็มุ่งเน้นสอนวิชาทางโลกเป็นหลัก ควบคู่กับวิชาทางธรรม จึงมีนักเรียนผู้เข้ามาบวชเรียนซึ่งมาจากหลายสถานะทางครอบครัว หลายชนชั้น มีพฤติกรรมประพฤติดิถีระเบียบวินัยเสมอ เช่น นุ่งห่มไม่เรียบร้อย ไม่เข้าเรียน ไม่ตั้งใจเรียน ขาดเรียน ขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่ สู้บุหรี เล่นเกม เป็นต้น เด็กที่บวชเรียนในช่วงวัยรุ่นนี้มักจะประพฤติผิดกฎระเบียบของทางโรงเรียนและพระธรรมวินัยเสมอ มีงาน

วิจัยที่ระบุว่า การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ช่วยแก้ปัญหาความประพฤติกที่ไม่ดีต่าง ๆ ได้เช่น พระวุฒิชัย เขียวโสภา (2547) ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และเจตคติต่อการฝึกสมาธิของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านฝางวิทยายน อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา 2546 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้ารับการฝึกสมาธิ มีความฉลาดทางอารมณ์และเจตคติทางบวกต่อการฝึกสมาธิสูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกสมาธิ และสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกสมาธิ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ดังนั้นการปลูกฝังระเบียบวินัยให้แก่เด็กที่บวชเรียนจึงเป็นสิ่งสำคัญ เป็นภูมิคุ้มกันในการดำเนินชีวิตกับสังคมภายนอกในอนาคต เนื่องจากเด็กต้องโตเป็นกำลังสำคัญต่อการพัฒนาประเทศชาติต่อไป ผู้วิจัยจึงเลือกที่จะใช้การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อที่จะศึกษาความมีระเบียบวินัยในตนเองของสามเณรชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพราะการมีระเบียบวินัยก็จะทำให้สามเณรมีความประพฤติเหมาะสมแก่สมณสาธูป เป็นที่ตั้งแห่งความศรัทธาเลื่อมใส สร้างชื่อเสียงให้แก่โรงเรียนพระปริยัติธรรม และทำให้พระพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองดำรงอยู่ยาวนานสืบต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของวิชาศาสนาปฏิบัติ ให้มีคะแนนเฉลี่ยผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 และจำนวนนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเองโดยใช้การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติของนักเรียน ให้มีคะแนนเฉลี่ยผ่านเกณฑ์ร้อยละ 70 และจำนวนนักเรียนผ่านเกณฑ์ร้อยละ 70
3. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ หมายถึง การฝึกความตั้งมั่นของจิตขั้นแรกโดยใช้สติกำหนดตามลมหายใจเข้าลมหายใจออก ใช้เวลาอย่างเหมาะสมกับวัยผู้เรียนประมาณ 5 ถึง 10 นาทีต่อครั้ง
2. พฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเอง หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของนักเรียนในการควบคุมอารมณ์หรือพฤติกรรมของตนเอง แบ่งออกเป็น 3 ด้าน

1) ด้านความเคารพกฎระเบียบโรงเรียน หมายถึง การปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนวินัยธรรมประสิทธิ์วิทยา ได้แก่ การแสดงความเคารพครู การไม่พูดคำหยาบ การนุ่งห่มเรียบร้อย การงดเสเพลสิ่งเสพติดทุกชนิด ฯลฯ

2) ด้านความรับผิดชอบ แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ (1) ความรับผิดชอบต่อตนเอง หมายถึง การรับผิดชอบต่อหน้าที่การเป็นนักเรียน คือมีความขยันตั้งใจเรียน ส่งการบ้านตามที่ครูมอบหมาย

(2) ความรับผิดชอบต่อส่วนรวม หมายถึง ความรับผิดชอบร่วมกันในการดูแลรักษา ความสะอาดของโรงเรียน ดูแลรักษาทะรัพย์สินของโรงเรียน

3) ด้านความซื่อสัตย์ หมายถึง การแสดงออกอย่างตรงไปตรงมา ทั้งทางกาย วาจา ใจ ต่อตนเองและผู้อื่น เช่น ไม่พูดโกหก ไม่ลักขโมย เป็นต้น

พฤติกรรมความมีระเบียบวินัย ประเมินจากแบบประเมินพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเอง ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 43 ข้อ และแบบสังเกตพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเองของนักเรียน

3. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหมายถึง ความสามารถของนักเรียนที่เกิดจากการเรียนวิชาศาสนาปฏิบัติ วัดโดยแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ

4. ความคิดเห็นต่อการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ หมายถึง ความรู้ ความรู้สึก ความเชื่อต่อการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ วัดได้จากแบบประเมินความคิดเห็นต่อการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 11 ข้อ

5. นักเรียน หมายถึง สามเณรที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวินัยธรรมประสิทธิ์วิทยา แผนกสามัญศึกษา วัดธาตุพระอารามหลวง จังหวัดขอนแก่น

วิธีการดำเนินการวิจัย

1. ระเบียบวิธีวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Pre Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการวิจัย One group posttest Design ซึ่งมีรูปแบบการทดลองดังนี้



สัญลักษณ์ที่ใช้ในรูปแบบการวิจัย

X หมายถึง การเรียนการสอนโดยวิธีฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

O หมายถึง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาศาสนาปฏิบัติ

พฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเอง 3 ด้านคือ

- ด้านความเคารพกฎโรงเรียน
- ด้านความรับผิดชอบ
- ด้านความซื่อสัตย์

ความคิดเห็นต่อการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวิเวกธรรมประสิทธิ์วิทยา วัดธาตุ พระอารามหลวง จังหวัดขอนแก่น ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 2 ห้องเรียน มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 79 รูป

กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 30 รูป ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling)

3. ตัวแปรที่ทำการวิจัย

ตัวแปรในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย ตัวแปรต้น คือ การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ตัวแปรตาม คือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของวิชาศาสนาปฏิบัติ พฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเอง 3 ด้าน คือ ด้านความเคารพกฎโรงเรียนด้านความรับผิดชอบ ด้านความซื่อสัตย์ และความคิดเห็นต่อการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) แผนการจัดการเรียนรู้ วิชาศาสนาปฏิบัติ (ศป 31201) กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ประกอบด้วยแผนการสอน 12 แผน ๆ ละ 60 นาที ได้แก่ หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 หน้าที่ชาวพุทธ จำนวน 5 แผน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 พุทธสาวก พุทธสาวิกา และชาวพุทธตัวอย่าง จำนวน 4 แผน และหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 มารยาทชาวพุทธ จำนวน 3 แผน

2) แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาศาสนาปฏิบัติ (ศป 31201) กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

3) แบบประเมินพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเอง 3 ด้าน เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

5 ระดับ ได้แก่ บ่อยที่สุด บ่อย ค่อนข้างบ่อย นาน ๆ ครั้ง ไม่เคย ประกอบด้วยข้อความต่าง ๆ ที่บรรยายถึงควมมีระเบียบวินัย 3 ด้าน คือ 1) ด้านความเคารพกฎระเบียบโรงเรียน 2) ด้านการรับผิดชอบ และ 3) ด้านความซื่อสัตย์ รวม 43 ข้อ

4) แบบสังเกตพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียน เป็นมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ ได้แก่ มาก ปานกลาง น้อย รวม 43 ข้อ ซึ่งเป็นฉบับเดียวกันกับแบบประเมินพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเอง

5) แบบประเมินความคิดเห็นต่อการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ประกอบด้วยข้อความต่าง ๆ จำนวน 11 ข้อ

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1) ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น ขอความอนุเคราะห์จากผู้อำนวยการโรงเรียนวิเวกธรรมประสิทธิ์วิทยา วัดธาตุ พระอารามหลวง

2) ขณะดำเนินการทดลองสอน ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยได้ทำการสังเกตพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียน ด้วยแบบสังเกตพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง

3) เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยทำการทดสอบหลังเรียน (Post-test) ด้วยแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และทำการประเมินพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองโดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียน

4) นำคะแนนที่ได้จากการทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาศาสนาปฏิบัติมาวิเคราะห์เพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัย

5) นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และสรุปอภิปรายผล

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1) นำคะแนนจากผลการทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาศาสนาปฏิบัติ มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และจำนวนนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์ แล้วเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนด ร้อยละ 80

2) นำค่าคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเองมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และจำนวนนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์ แล้วเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนด ร้อยละ 70

3) นำค่าคะแนนจากแบบวัดความคิดเห็นต่อการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

สรุปและอภิปรายผล

1. การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของวิชาศาสนปฏิบัติ พบว่า นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ย คิดเป็นร้อยละ 83.66 และมีนักเรียนจำนวน 25 รูป ผ่านเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 83.33 เมื่อนำไปเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดร้อยละ 80 พบว่าผ่านเกณฑ์ทั้งคะแนนเฉลี่ยและจำนวนนักเรียนที่เป็นเช่นนี้อภิปรายได้ว่า การฝึกสมาธิมีผลทำให้การรับรู้ดีขึ้น สามารถช่วยพัฒนาความเร็วของเวลาในปฏิกิริยาตอบสนองการเรียนรู้ เนื่องจากการรับรู้เป็นปัจจัยสำคัญในการเรียนรู้ ทั้งนี้เป็นเพราะว่านักเรียนได้มีการสดมภ์ไหวพระตามด้านการฝึกสมาธิทั้งในการนั่ง การยืนและการเดินประกอบกับการฝึกสมาธิทำให้นักเรียนมีจิตใจที่สงบและตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กวัดแกว่ง ไม่เป็นไปตามกระแสของสิ่งต่าง ๆ ที่ได้ประสบด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ยิ่งทำให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจเนื้อหาที่ครูสอนมากขึ้น นอกจากบรรยากาศภายในห้องเรียนแล้ว ตัวนักเรียนที่ฝึกเองมีส่วนสำคัญที่ทำให้การฝึกสมาธิเป็นไปได้ นักเรียนไม่ต้องนั่งเรียนกับโต๊ะเรียนแต่ต้องมานั่งในห้องที่มีพระพุทธรูปเป็นพระประธาน มีการสดมภ์บูชาพระรัตนตรัยมีการนั่งสมาธิ ยืนอย่างมีสติ เดินอย่างมีสติ เพื่อทำให้จิตสงบ ตั้งมั่น เมื่อถึงเวลาเรียนตั้งใจเรียนได้อย่างเต็มที่ไม่วิตกกังวลกับเรื่องอื่นได้อีก จึงจดจำในสิ่งดี ๆ ที่ครูสอน และนักเรียนในช่วงนี้ไม่ค่อยมีความวิตกกังวลและข้อดีคือปัญหาส่วนตัวด้านอื่น ๆ มีน้อย เมื่อถึงเวลาฝึกสมาธิจึงสามารถฝึกได้อย่างรวดเร็ว จึงก่อให้เกิดปัญญาและสามารถนำเอาปัญหามีอยู่มาพิจารณาในสิ่งที่ครูสอน เมื่อครูสอนสิ่งใดไปแล้วนักเรียนจะรู้จักคิด รู้จักไตร่ตรอง พิจารณาย่างถี่ถ้วนและนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ทางเรียนที่ดีขึ้น อีกทั้งการฝึกสมาธิช่วยทำให้การจดจำดีขึ้น จิตเป็นสมาธิ มีการพิจารณาไตร่ตรองอย่างถี่ถ้วนมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ พระเทพเวที (2532) กล่าวว่า การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติช่วยให้นักเรียนมีการสติ มีการพิจารณาไตร่ตรองอย่างถี่ถ้วนมากยิ่งขึ้น สมาธิมีประโยชน์หลาย ๆ ด้าน โดยเฉพาะในชีวิตประจำวันเป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน เล่าเรียน และการกระทำกิจกรรมทุกอย่าง เพราะจิตเป็นสมาธิแน่วแน่ต่อสิ่งที่กระทำอยู่ ไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน ย่อมช่วยให้ทำงานได้มีประสิทธิภาพ เล่าเรียนได้ดี จดจำได้อย่างแม่นยำ และคล้าย

กับ โทแมนท์และโอเดน (1780, อ้างถึงใน รัชดาพร ลัมเจริญ, 2537) กล่าวไว้ว่า สมาธิทำให้นักเรียนมีจิตใจแน่วแน่ แรงจูงใจสูง เพิ่มความมานะพยายาม ยึดมั่นในการเล่าเรียนจนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติจึงมีส่วนช่วยให้นักเรียนผ่านเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า มีงานวิจัยที่สอดคล้อง ได้แก่ งานวิจัยของ วินตโร มาตี (2533) และงานวิจัยของ พนมพร บุปผาวัลย์ (2534) พบว่า การทำสมาธิทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงขึ้น

2. การศึกษาพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเอง พบว่า นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ย คิดเป็นร้อยละ 79.20 และมีนักเรียนจำนวน 25 รูป ผ่านเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 83.33 เมื่อนำไปเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดร้อยละ 70 พบว่า ผ่านเกณฑ์ทั้งคะแนนและจำนวนนักเรียน ที่เป็นเช่นนี้อภิปรายได้ว่า การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนให้เป็นคนอ่อนโยน เคารพในกฎระเบียบของโรงเรียน นุ่งห่มเป็นระเบียบเรียบร้อย พุฒศุขเหมาะสมกับสมณสาธูป รู้จักพนมมือเวลาพุทศุขกับ พระอาจารย์ พระเทพเวที (2532) ได้กล่าวว่า การฝึกสมาธิเป็นการเตรียมพร้อมที่จะฝึกปฏิบัติทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งผลจากการฝึกสมาธิเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถพัฒนาความรู้อันจะส่งผลให้การแสดงออกของพฤติกรรมไปในทางที่ดีได้ มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เมื่อนักเรียนเป็นผู้อ่อนโยนมากขึ้น เป็นผู้ว่าง่าย มีจิตสาธารณะยินดีให้ความร่วมมือช่วยเหลืองานตามที่พระอาจารย์สั่งให้รับผิดชอบ เช่น ทำความสะอาดหน้าโต๊ะหมู่บูชา บริเวณภายในศาลาการเปรียญก่อนจะเข้าสู่กิจกรรมการเรียนรู้ และเมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมก็ช่วยกันทำความสะอาดและปิดประตูหน้าต่างศาลาให้เรียบร้อยเสมอ จึงเกิดเป็นนิสัยแห่งความรับผิดชอบต่อท่านหลวงพ่อบุญทศุข (2527, อ้างถึงใน พระวุฒิชัย เขียวโสภา, 2547) ได้กล่าวว่า การฝึกตนเองให้ตั้งมั่นในสมาธิจะทำให้รู้สึกรับผิดชอบสองอย่าง คือ จะไม่บกพร่องในการเรียนและไม่บกพร่องในการประพฤติปฏิบัติในทางมารยาท ในช่วงที่เข้าสู่กิจกรรมการเรียนรู้ ผู้วิจัยจะนำพาให้พระสดมภ์ย่อไม่เกิน 10 นาที โดยที่ทุกรูปต้องนั่งคุกเข่า พนมมือชิดแนบหน้าอก จากนั้นอธิบายวิธีขั้นตอนการปฏิบัติ 3 นาที จึงพานั่งสมาธิไม่เกิน 5 นาที ทุกรูปจึงต้องซื่อสัตย์ต่อตนเองทั้งทำนัง การวางมือ การหลับตา ไม่มองหรือสังเกตุเพื่อนจนกว่าจะครบเวลาที่กำหนดคือความซื่อสัตย์ต่อตนเองและต่อขั้นตอนวิธีปฏิบัติ การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติจึงมีส่วนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ความมีระเบียบวินัยในตนเองทั้ง 3 ด้านและเป็นเหตุให้ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่าม้งงานวิจัยที่สอดคล้อง ได้แก่ งานวิจัยของ ประพันธ์ ขอดวงษ์ (2545), กันยา ภิญโญยงค์ (2543) ได้ศึกษาการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติสามารถพัฒนาปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การเรียนของนักเรียนให้ดีขึ้น อีกทั้งยังเป็นการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมของนักเรียนไปพร้อม ๆ กัน

3. การศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ พบว่า นักเรียนมี ความคิดเห็นต่อการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติโดยภาพรวมอยู่ที่ระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 4.32 ยกเว้นข้อ 6 สถานที่เรียนเงียบสงบช่วยให้ฝึกสมาธิได้ดี ข้อ 5 อาจารย์ผู้สอนสมาธิมีส่วนสำคัญในการฝึกสมาธิของนักเรียนและข้อ 1 มีความรู้สึกสบายใจที่ได้ฝึกสมาธิ ซึ่งอยู่ในระดับมากที่สุด ที่เป็นเช่นนี้อธิบายได้ว่า อาจารย์ผู้สอนมีส่วนสำคัญในการสอนการฝึกนั่งสมาธิแบบอานาปานสติ เพื่อให้นักเรียนเข้าใจขั้นตอนการฝึกอย่างถูกต้อง เมื่อนักเรียนสามารถฝึกสมาธิได้ด้วยตนเองแล้วทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจที่ได้ฝึกสมาธิ ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526, อ้างถึงใน พระวุฒิชัย เขียวโสภา, 2547) กล่าวว่า การให้ข้อเท็จจริงจะช่วยสร้างเจตคติให้กับบุคคล การที่นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติในสภาพแวดล้อมจริง ๆ ด้วยตนเองทำให้ได้รับประสบการณ์ และประโยชน์ที่น่าพึงพอใจจากการฝึกสมาธิ อนึ่งสถานที่เป็นส่วนสำคัญที่สุดต่อการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เพราะจะทำให้จิตของนักเรียนไม่ออกแวก เป็นสมาธิ ดังนั้นสถานที่จึงมีส่วนสำคัญมากที่สุดต่อการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่าม้งงานวิจัยที่สอดคล้อง ได้แก่ งานวิจัยของ เรณู ภูมิประดิษฐ์ (2534) และงานวิจัยของ พระวุฒิชัย เขียวโสภา (2547) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และเจตคติต่อการฝึกสมาธิ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนหลังเข้ารับการฝึกสมาธิ มีความฉลาดทางอารมณ์และเจตคติทางบวกต่อการฝึกสมาธิสูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากผลการวิจัย พบว่า การเรียนโดยใช้การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีส่วนช่วยพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความมีระเบียบวินัย และความคิดเห็นต่อการฝึก

สมาธิของนักเรียนให้การนำการเรียนรู้แบบใช้การฝึกสมาธิเข้ามาช่วยเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพ ควรคำนึงถึงองค์ประกอบต่าง ๆ ได้แก่

1) ครูและบทบาทของครู ครูผู้สอนต้องศึกษาหลักการและแนวทางการเรียนให้มีความชัดเจน รวมถึงครูผู้สอนต้องมีเทคนิคในการพูดเพื่อให้เด็กได้เข้าถึงความสำคัญของการฝึกสมาธิไปด้วย ซึ่งจะช่วยการพัฒนาผู้เรียนให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น

2) การเตรียมผู้เรียน ควรให้มีการปฐมนิเทศผู้เรียนก่อนดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อให้ผู้เรียนมีความเข้าใจบทบาท หน้าที่ของตนเอง ซึ่งจะส่งผลให้ผู้เรียนมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

3) การจัดเตรียมตารางเรียน ควรมีความยืดหยุ่นและเหมาะสม เพื่อให้นักเรียนได้มีเวลาอย่างพอเพียงในการศึกษาและฝึกสมาธิร่วมกัน

4) การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ ควรมีลักษณะเป็นสถานที่เงียบ ไม่มีเสียงรบกวนมากนัก ทำให้เด็กเข้าถึงสมาธิได้ดี และส่งผลต่อการเรียนการสอนอีกด้วย

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยในเชิงทดลองเท่านั้น โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรมในเขตพื้นที่จังหวัดขอนแก่น ในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษาวิจัยนักเรียนที่เป็นวัยรุ่นในสถานศึกษาของ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาหรือโรงเรียนสังกัดอื่น ๆ ด้วย เพื่อจะทำให้ทราบข้อมูลเพิ่มเติม และชัดเจนมากยิ่งขึ้นเกี่ยวกับพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยโดยการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

2) ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม สังกัดสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติกับนักเรียนในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา เพื่อจะทำให้ทราบถึงความแตกต่าง และได้ข้อมูลเพิ่มเติมนำไปสู่การพัฒนาและแก้ไขส่วนที่ไม่มีประสิทธิภาพในการจัดการเรียนการสอนต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กันยา ภิญญียงค์. (2543). ผลการฝึกอาานาปานสติ โดยใช้เทคนิคการอบรมตามแนวทางของท่าน
อาจารย์โกเอ็นก้าที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวและความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4:
กรณีศึกษาโรงเรียนบ้านหนองศาลาป่าขาด จังหวัดชัยภูมิ. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ณัฐภูมิ ภิญญินทร์พย์. (2550). ผลของการใช้กระบวนการกลุ่มต่อการพัฒนาความมีระเบียบวินัยในตนเองของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนว และให้คำปรึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2523). พฤติกรรมศาสตร์ เล่ม 2 จิตวิทยาจริยธรรมและจิตวิทยาภาษา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนา
พานิช.
- ประพันธ์ ยอดวงศ์. (2545). การศึกษาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หลังการฝึกสมาธิตามหลัก
อาานาปานสติ กรณีศึกษาโรงเรียนโนนน้อยแผ่นดินทอง อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ. วิทยานิพนธ์ปริญญา
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พนมพร บุปผาวลัย. (2534). ผลการฝึกสมาธิก่อนการสอนซ่อมเสริมต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์. ปริญญา
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกการประถมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม.
- พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตโต). (2532). พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ) พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย.
- พระวุฒิชัย เขียวโสภา. (2547). ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอาานาปานสติที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และเจตคติ
ต่อการฝึกสมาธิของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- พระศรีวิสุทธิกวี. (2527). หลักธรรมสำหรับพัฒนาจิต. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา.
- พิสมัย ทินเต. (2545). การใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/1
โรงเรียนแก่นนครวิทยาลัย 2 จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
การแนะแนวและให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- รัชดาพร ลัมเจริญ. (2537). ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในหลักสูตรประกาศนียบัตรการพยาบาลและการผดุงครรภ์
(ระดับต้น) ของนักศึกษากรมอนามัย. กรุงเทพฯ: กองอนามัยครอบครัว กรมอนามัย.
- เรณู ภูมิประดิษฐ์. (2534). เปรียบเทียบการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมระหว่างนักเรียนที่ฝึกสมาธิและไม่ได้ฝึกสมาธิในชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดทรงธรรม จังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการสอนสังคมศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วิเนตร มาติ. (2533). ผลการฝึกสมาธิก่อนเรียนต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษา. ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
สาขาวิชาเอกการมัธยมศึกษา (การสอนสังคมศึกษา) มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม.