ISSN: 2673-0030 (Online) https://so02.tci-thaijo.org/index.php/EDMCU

การพัฒนาทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์ตามหลักอานาปานสติ ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี 2

THE DEVELOPMENT OF ANALYTICAL READING SKILLS BASED ON ANAPANASATI PRINCIPLES AMONG FIRST-YEAR HIGHER VOCATIONAL CERTIFICATE STUDENTS AT RATCHABURI TECHNICAL COLLEGE 2

[1]**วรวุฒิ อองตัน Worawut Ongtan**
[2]**พระครูคัมภีร์ธรรมานุวัตร PhrakhruKhamphidhammanuwat**
[3]**พชรกฤต ศรีบุญเรือง Phacharakrit Sribunrueaing**
[1, 2, 3]**มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น**
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khon Khaen Campus, Thailand
Corresponding Author E-mail: max0807580912@gmail.com

Article Received: September 29, 2025. Revised: April 22, 2026. Accepted: April 24, 2026.

บทคัดย่อ

บทความวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้เรื่องการอ่านเชิงวิเคราะห์ตามหลักอานาปานสติระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี 2 ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80 2) เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการอ่านเชิงวิเคราะห์ตามหลักอานาปานสติระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี 2 ก่อนเรียนและหลังเรียน และ 3) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียน นักศึกษาที่มีต่อแผนการจัดการเรียนรู้เรื่องการอ่านเชิงวิเคราะห์ตามหลักอานาปานสติระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี 2 กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี 2 ประเภทวิชาอุตสาหกรรมดิจิทัลและเทคโนโลยีสารสนเทศ กลุ่มวิชาธุรกิจดิจิทัลและพาณิชย์อิเล็กทรอนิกส์ สาขาวิชาเทคโนโลยีธุรกิจดิจิทัล จำนวน 16 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้ แบบทดสอบการวัดผลทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์ แบบสอบถามความพึงพอใจ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยพบว่า 1) แผนการจัดการเรียนรู้เรื่องการอ่านเชิงวิเคราะห์ตามหลักอานาปานสติระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี 2 มีประสิทธิภาพเท่ากับ 86.00/81.88 สูงกว่าเกณฑ์ 80/80 ตั้งไว้ 2) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการอ่านเชิงวิเคราะห์ตามหลักอานาปานสติระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี 2 หลังการจัดการเรียนรู้สูงกว่าก่อนการจัดการเรียนรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ และ 3) นักศึกษามีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้เรื่องการพัฒนาทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์ตามหลักอานาปานสติ ในภาพรวมอยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด

คำสำคัญ: ทักษะการอ่าน, การอ่านเชิงวิเคราะห์, หลักอานาปานสติ

Abstract

The objectives of this research were: 1) to develop a learning management plan on analytical reading based on the principle of Anapanasati for first-year vocational certificate students at Ratchaburi Technical College 2, with an effectiveness criterion of 80/80; 2) to compare students' learning achievement in analytical reading based on Anapanasati before and after instruction; and 3) to investigate students' satisfaction with the learning management plan. The sample consisted of 16 first-year vocational certificate students in the Digital Business Technology program, Department of Digital Industry and Information Technology, Ratchaburi Technical College 2. The research instruments included the learning management plan, an analytical reading achievement test, and a satisfaction questionnaire. Data were analyzed using percentage, mean, standard deviation, and t-test.

The findings revealed that: 1) the learning management plan on analytical reading based on Anapanasati demonstrated an efficiency of 86.00/81.88, exceeding the 80/80 criterion; 2) students' post-instruction learning achievement scores in analytical reading were significantly higher than their pre-instruction scores at the .05 level, supporting the research hypothesis; and 3) students expressed the highest level of satisfaction with the learning management plan on analytical reading based on Anapanasati.

Keywords: Reading Skills, Analytical Reading, Anapanasati Principle

บทนำ

ในศตวรรษที่ 21 มนุษย์เผชิญกับความก้าวหน้าของเทคโนโลยีและสารสนเทศที่ทำให้สามารถเข้าถึงข้อมูลจำนวนมหาศาลได้อย่างรวดเร็ว การเลือกใช้ข้อมูลที่ถูกต้องและมีความน่าเชื่อถือจึงกลายเป็นทักษะสำคัญ การอ่านเชิงวิเคราะห์ช่วยให้ผู้อ่านสามารถแยกแยะเนื้อหาที่เป็นประโยชน์ ลดอคติ และไม่ถูกชักจูงได้ง่าย อีกทั้งยังทำให้มีวิสัยทัศน์กว้างไกล ทันต่อเหตุการณ์ และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) พุทธศักราช 2567 ได้พัฒนาขึ้นเพื่อยกระดับคุณภาพผู้เรียนอาชีวศึกษาให้มีความรู้ ทักษะ และคุณธรรม สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม และความต้องการของตลาดแรงงาน หลักสูตรนี้ยึดโยงกับกรอบคุณวุฒิแห่งชาติ กรอบคุณวุฒิอาชีวศึกษา และมาตรฐานวิชาชีพ เพื่อพัฒนากำลังคนที่มีสมรรถนะสูงทั้งด้านวิชาการและด้านจริยธรรม สามารถทำงานได้จริงและประกอบอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในบริบทของการศึกษาอาชีวะ การสอบ V-NET เป็นตัวชี้วัดสำคัญต่อคุณภาพผู้เรียน ผลการทดสอบของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคราชบุรีแสดงให้เห็นว่าระดับสมรรถนะที่จำเป็นต่อการประกอบอาชีพมีแนวโน้มลดลง สะท้อนว่านักศึกษาอ่านน้อยลงและไม่สามารถนำความรู้จากการอ่านไปประยุกต์ใช้ได้มากนัก ผู้สอนจึงต้องหาวิธีการใหม่ ๆ เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนมีสมาธิและมีส่วนร่วม (สนิท สัตโยภาส, 2542) โดยเฉพาะการพัฒนาการอ่านเชิงวิเคราะห์ ปัจจุบันเยาวชนถูกชักจูงจากสื่อออนไลน์และสื่อบันเทิงที่ขาดคุณค่า ทำให้ขาดสมาธิและความตั้งใจในการเรียน ปัญหานี้ส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนถดถอย พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการศึกษา โดยเน้นว่าปัญญาคือทรัพย์อันประเสริฐ และการมีสมาธิเป็นรากฐานของปัญญา สมาธิช่วยให้ผู้เรียนจดจ่อมีสติ

และสามารถคิดวิเคราะห์ปัญหาได้อย่างมีเหตุผล ดังนั้น การนำหลักธรรม เช่น อานาปานสติ มาประยุกต์ใช้กับการเรียนการสอนจึงเป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านความรู้และคุณธรรม (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), 2542)

การขาดสมาธิส่งผลกระทบโดยตรงต่อการเรียนรู้ เช่น การฟังครูสอนเพียงช่วงเวลาสั้นๆ แล้วเสียสมาธิไปกับสิ่งรอบตัว ดังนั้น ครูจึงควรนำการฝึกสมาธิ เช่น การนั่งอานาปานสติ ก่อนเริ่มการเรียน มาช่วยเสริมทักษะการคิดวิเคราะห์และสร้างสมาธิ อานาปานสติ เน้นการระลึกถึงลมหายใจเข้าออกอย่างมีสติ ซึ่งเป็นกรรมฐานที่ช่วยให้เกิดความสงบ จิตใจมั่นคง และค่อยๆ พัฒนาปัญญาเพื่อนำไปใช้แก้ไขปัญหาชีวิตได้ คุณค่าของการฝึกอานาปานสติยังเชื่อมโยงกับการเรียนรู้ เพราะช่วยสร้างแรงบันดาลใจ ความใฝ่รู้ และการใคร่ครวญเหตุผลอย่างมีระบบ เมื่อนำมาประยุกต์ใช้กับการอ่านเชิงวิเคราะห์ นักเรียนจะสามารถเข้าใจเนื้อหาได้ลึกซึ้งขึ้น มีสมาธิมากขึ้น และเกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น

ดังนั้น การบูรณาการการอ่านเชิงวิเคราะห์กับหลักอานาปานสติในระดับอาชีวศึกษาจึงเป็นแนวทางที่เหมาะสมต่อการพัฒนานักศึกษา ทั้งด้านสมรรถนะทางวิชาการ จิตใจ และคุณธรรม ผู้เรียนไม่เพียงได้รับความรู้เชิงวิชาการ แต่ยังได้ฝึกสมาธิและสติ เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตและการทำงานในอนาคต การจัดการเรียนรู้รูปแบบนี้จึงเป็นการยกระดับคุณภาพการศึกษาอาชีวะให้สอดคล้องกับความต้องการของประเทศ และยังเป็นแนวทางสร้างองค์ความรู้ใหม่ๆ ในการพัฒนาทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์ให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้เรื่องการอ่านเชิงวิเคราะห์ตามหลักอานาปานสติระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี 2 ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80
2. เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการอ่านเชิงวิเคราะห์ตามหลักอานาปานสติระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี 2 ก่อนเรียนและหลังเรียน
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียน นักศึกษาที่มีต่อแผนการจัดการเรียนรู้เรื่องการอ่านเชิงวิเคราะห์ตามหลักอานาปานสติระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี 2

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบแผนการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Pre Experimental Designs) มีวิธีการเลือกศึกษาการทดลองกลุ่มเดียวมีการสอบก่อนและหลังการทดลอง (The One-Group Pretest-Posttest Design) โดยมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ นักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี 2 ประเภทวิชาอุตสาหกรรมดิจิทัลและเทคโนโลยีสารสนเทศ กลุ่มวิชาธุรกิจดิจิทัลและพาณิชย์อิเล็กทรอนิกส์ สาขาวิชาเทคโนโลยีธุรกิจดิจิทัล ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 1 ห้องเรียน จำนวนนักเรียน นักศึกษา 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling)
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและคุณภาพของเครื่องมือ

2.1 แผนการจัดการเรียนรู้เรื่องการอ่านเชิงวิเคราะห์ตามหลักอานาปานสติ จำนวน 5 แผน รวม 15 ชั่วโมง มีขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้ 1) ศึกษาคำอธิบายรายวิชา จุดประสงค์สมรรถนะรายวิชา โครงสร้างหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง พุทธศักราช 2567 หมวดวิชาสมรรถนะแกนกลาง กลุ่มสมรรถนะภาษาและการสื่อสาร สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

2) วิเคราะห์เนื้อหาและสาระสำคัญจากตารางวิเคราะห์หน่วยการเรียนรู้ตามรายละเอียดของหลักสูตรวิชาเพื่อวางแผนในการสอนการกำหนด ผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและการประเมินผลการเรียนรู้ให้ตรงตามที่หลักสูตรกำหนด และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเนื้อหาสาระสำคัญและผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง ประเภทวิชา กลุ่มอาชีพ สาขาวิชา 3) เขียนแผนการเรียนรู้และแบบฝึกทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์เพื่อให้ได้แนวทางในการเขียนแผนการสอนจากแบบฟอร์ม แผนการเรียนและแผนการจัดการเรียนรู้หลักสูตร 2567 หน่วยศึกษานิเทศก์ สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา (สอศ.) และหนังสือพัฒนาการเรียนการสอน 4) นำแผนการจัดการเรียนรู้ที่มีการปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิจัยแล้วนั้นเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน โดยเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ภาษาไทย 2 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผล จำนวน 2 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา 1 รูป ตรวจสอบความถูกต้องและความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยพิจารณาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) ระหว่างจุดประสงค์พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้องความสอดคล้องระหว่าง 0.60-1.00 และ 5) นำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ผ่านการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน แล้วนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

2.2 แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการอ่านเชิงวิเคราะห์ตามหลักอานาปานสติ แบบทดสอบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ เพื่อใช้ทดสอบก่อนการจัดการเรียนรู้และหลังการจัดการเรียนรู้เป็นแบบทดสอบชุดเดียวกันมีการสลับตัวเลือก โดยมีขั้นตอนการสร้างและตรวจสอบคุณภาพดังนี้ 1) วิเคราะห์หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง พุทธศักราช 2567 หมวดวิชาสมรรถนะแกนกลาง หมวดวิชาสมรรถนะแกนกลาง กลุ่มสมรรถนะภาษาและการสื่อสาร (ไม่น้อยกว่า 6 หน่วยกิต) รายวิชาทักษะภาษาไทยเพื่อการสื่อสารในงานอาชีพ และทำตารางวิเคราะห์หน่วยการเรียนรู้ตามรายละเอียดของหลักสูตรวิชา จุดประสงค์เนื้อหาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1 สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา รวมถึงศึกษาการเรียนการสอนเรื่องการอ่านเชิงวิเคราะห์ รวมถึงการศึกษาทฤษฎี หลักการ และวิธีการสร้างเครื่องมือวัดผลทางการศึกษา 2) สร้างแบบทดสอบแบบปรนัยโดยการตั้งข้อคำถามที่ต้องการให้นักศึกษาวิเคราะห์ครอบคลุม 5 ด้าน จำนวน 40 ข้อ เพื่อคัดเลือกไว้ใช้จริง 30 ข้อ และนำเสนอแบบทดสอบวัดทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์ต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิจัย เพื่อตรวจสอบการใช้ภาษา ความถูกต้องของข้อคำถามความสอดคล้องของข้อคำถามกับจุดประสงค์ 3) นำแบบทดสอบการอ่านวิเคราะห์ที่มีการปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิจัยแล้วนั้นเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน โดยเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ภาษาไทย 2 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผล จำนวน 2 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา 1 รูป ตรวจสอบความถูกต้องและความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยพิจารณาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) ระหว่างจุดประสงค์พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้องความสอดคล้องระหว่าง 0.60-1.00 4) นำแบบทดสอบวัดทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์ไปทดลองใช้ (try-out) นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี 2 จำนวน 16 คน 5) นำผลการทดสอบของแบบทดสอบวัดทักษะในการอ่านเชิงวิเคราะห์ตามหลักอานาปานสติ แบบทดสอบฉบับนี้ใช้ค่าความยากง่าย (p) ระหว่าง 0.31 - 0.75 และค่าอำนาจจำแนก (r) ระหว่าง 0.33 - 0.80 คัดเลือกข้อสอบไว้ 30 ข้อคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของข้อสอบปรนัยโดยใช้สูตร Kuder-Richardson Method (KR-20) (สมนึก ภัททิยธนี, 2565 : 220) พบว่าแบบทดสอบวัดผลทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.84 และ 6) นำข้อสอบปรนัยที่คัดเลือกไว้จำนวน 30 ข้อ ที่ผ่านการหาคุณภาพของข้อสอบและมีการปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วไปใช้ทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างก่อนการจัดการเรียนรู้

(Pre-test) และหลังการจัดการเรียนรู้ (Post-test) โดยสรุปการสร้างและพัฒนาแบบทดสอบวัดทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์

2.3 แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เรื่องการอ่านเชิงวิเคราะห์ตามหลักอานาปานสติ 1) ผู้วิจัยศึกษา เอกสารที่เกี่ยวข้อง แนวคิด ทฤษฎี ตำรา เอกสาร บทความงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดในการทำแบบสอบถาม นำกรอบแนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจมาสร้างเครื่องมือเป็นแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนซึ่งประกอบด้วย ประโยค ข้อความ จำนวน 15 ข้อ สอบถามความพึงพอใจ 3 ด้าน คือ ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ด้านบรรยากาศการเรียนรู้ และด้านประโยชน์ที่ได้รับพร้อมด้วยมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ 2) นำแบบสอบถามความพึงพอใจเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิจัยเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสมของการใช้ภาษาแล้วปรับปรุงแก้ไข 3) นำแบบสอบถามความพึงพอใจที่ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ ที่ปรึกษาวิจัยแล้วเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน โดยเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ภาษาไทย 2 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผล จำนวน 2 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา 1 รูป พิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) และตรวจสอบความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence) ของคำถามแต่ละข้อว่ามีความสอดคล้องกับจุดประสงค์หรือไม่ (IOC) โดยพิจารณาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) ระหว่างจุดประสงค์พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้องความสอดคล้องระหว่าง 0.60-1.00 4) นำแบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้จริงกับนักเรียน นักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีธุรกิจดิจิทัลซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี 2 จำนวน 16 คน

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 ดำเนินการประเมินทักษะการอ่านสารประเภทร้อยแก้วและร้อยกรองที่นักเรียน นักศึกษาพบเห็นในชีวิตประจำวันกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการใช้แผนการจัดการเรียนรู้เรื่องการอ่านเชิงวิเคราะห์ตามหลักอานาปานสติระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1 โดยการใช้แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์แนวทางการวิเคราะห์และประเมินค่าสารในชีวิตประจำวัน แบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ

3.2 จัดการเรียนการสอนตามแผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 5 แผน แผนละ 3 ชั่วโมงประกอบกับทำแบบฝึกทักษะแนวทางการวิเคราะห์และประเมินค่าสารในชีวิตประจำวัน จำนวน 5 ชุดฝึก

3.3 ทดสอบนักเรียน นักศึกษาหลังเรียน ด้วยแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องการอ่านเชิงวิเคราะห์ตามหลักอานาปานสติระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1 แบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ

3.4 เปรียบเทียบความแตกต่างของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างก่อนเรียนกับหลังเรียน

3.5 เปรียบเทียบประสิทธิภาพการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องการอ่านเชิงวิเคราะห์ตามหลักอานาปานสติระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1 หลังได้รับการจัดการเรียนรู้ตามเกณฑ์ร้อยละ 80

3.6 ให้ผู้เรียนทำแบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียน นักศึกษาที่มีต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องการอ่านเชิงวิเคราะห์ตามหลักอานาปานสติระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1 โดยใช้แบบฝึกทักษะแนวทางการวิเคราะห์และประเมินค่าสารในชีวิตประจำวัน

3.7 ผู้วิจัยเก็บข้อมูลที่ได้มาทั้งหมดเพื่อนำไปวิเคราะห์ด้วยวิธีทางสถิติ แปลผลการวิเคราะห์นำข้อมูลที่ได้มาสรุปผลการวิจัยและอภิปรายต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การพัฒนาทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์ตามหลักอานาปานสติระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี 2 มีขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

4.1 ผู้วิจัยวิเคราะห์หาประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้การอ่านเชิงวิเคราะห์ตามหลักอานาปานสติ ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี 2 ที่มีประสิทธิภาพ 80/80 โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และสูตรการหาค่า E_1/E_2

4.2 การหาค่าเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการอ่านเชิงวิเคราะห์หลักอานาปานสติระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี 2 ก่อนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และหลังจัดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยมีการหาค่าดัชนีที่มีความสอดคล้อง (IOC) วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน รวมถึงการทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (T – test dependent) หาค่าความยากง่าย (P) และค่าอำนาจจำแนก (R) และค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ

4.3 ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนรู้เรื่องการอ่านเชิงวิเคราะห์หลักอานาปานสติระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี 2 โดยใช้ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สรุปผลการวิจัย

1. การพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้เรื่องการพัฒนาทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์ตามหลักอานาปานสติระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี 2 ดังในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการหาประสิทธิภาพตามมาตรฐาน 80/80 ตัวแรก E_1/E_2 ของแผนการจัดการเรียนรู้เรื่องการพัฒนาทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์ตามหลักอานาปานสติระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี 2

ค่าสถิติ	แบบทดสอบก่อนเรียน 30 คะแนน	แบบทดสอบหลังเรียน 30 คะแนน	แบบทดสอบประจำหน่วย 50 คะแนน	ประสิทธิภาพ
$\overline{x}$	17.25	24.56	43.00	86.00/81.88
ร้อยละ	57.50	81.88	86.00	

จากตารางที่ 1 พบว่า ประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้เรื่องการพัฒนาทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์ตามหลักอานาปานสติระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี 2 มีค่าประสิทธิภาพของกระบวนการเท่ากับ 86.00 และมีค่าประสิทธิภาพของผลลัพธ์เท่ากับ 81.88 แสดงว่าแผนการจัดการเรียนรู้เรื่องการพัฒนาทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์ตามหลักอานาปานสติระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี 2มีค่าประสิทธิภาพ E_1/E_2 = 86.00/81.88 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน 80/80 ที่กำหนดไว้

2. การเปรียบเทียบผลทักษะทางการจัดการเรียนรู้เรื่องการพัฒนาทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์ตามหลักอานาปานสติระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี 2 ก่อนการจัดการเรียนรู้และหลังการจัดการเรียนรู้ ดังในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบทักษะทางการจัดการเรียนรู้เรื่องการพัฒนาทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์ตามหลักอานาปานสติระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี 2 ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้

การทดสอบ	n	คะแนนเต็ม	$\bar{x}$	S.D.	t	*p*
หลังเรียน	16	30	17.25	1.88	2.04	.000
ก่อนเรียน	16	30	24.56	1.71		

*p < .05

จากตารางที่ 2 พบว่า ผลวิเคราะห์คะแนนเรื่องการพัฒนาทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์ตามหลักอานาปานสติระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี 2 หลังการจัดการเรียนรู้สูงกว่าก่อนการจัดการเรียนรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการที่ตั้งไว้

3. ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เรื่อง การเรียนรู้เรื่องการพัฒนาทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์ตามหลักอานาปานสติระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี 2 ดังในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เรื่อง การเรียนรู้เรื่องการพัฒนาทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์ตามหลักอานาปานสติระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี 2

หัวข้อ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
ด้านกิจกรรมการเรียนรู้	4.73	0.50	มากที่สุด
ด้านบรรยากาศการเรียนรู้	4.76	0.56	มากที่สุด
ด้านประโยชน์ที่ได้รับ	4.76	0.56	มากที่สุด
รวม	**4.75**	**0.20**	**มากที่สุด**

จากตารางที่ 3 พบว่า ผลวิเคราะห์ความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เรื่องการพัฒนาทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์ตามหลักอานาปานสติ โดยภาพรวมอยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า นักศึกษามีความพึงพอใจระดับเห็นด้วยมากที่สุด ด้านบรรยากาศในชั้นเรียนเป็นลำดับที่ 1 ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียนได้รับเป็นลำดับที่ 2 ด้านกิจกรรมการเรียนรู้เป็นลำดับที่ 3

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้พบผลการวิจัยสำคัญที่สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ผลการวิจัยพบว่า การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้เรื่องการพัฒนาทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์ตามหลักอานาปานสติ ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี 2 โดยแผนการเรียนรู้ประกอบด้วย 5 แผน ได้แก่ การอ่านเชิงวิเคราะห์จากนิทานพื้นบ้าน เพลง โฆษณา กวีนิพนธ์ และข่าวผลการทดสอบประสิทธิภาพพบว่า แผนมีค่าเท่ากับ 86.00/81.88 สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้ที่ 80/80 แสดงถึงความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหา จุดประสงค์ วิธีการจัดกิจกรรม สื่อการสอน และการวัดประเมินผล โดยคะแนนระหว่างเรียน (E_1) และคะแนนหลังเรียน (E_2) ของผู้เรียนมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องครูมีบทบาทสำคัญในการใช้คำถามชี้นำ การสะท้อนความคิด และการ

ตอบสนองเฉพาะบุคคล เพื่อกระตุ้นการคิดวิเคราะห์เชิงระบบ ส่งเสริมให้ผู้เรียนประเมินข้อมูลอย่างมีเหตุผล และใช้วิจารณญาณได้ถูกต้อง การนำอานาปานสติมาประยุกต์ใช้ในชั้นเรียนทำให้นักศึกษามีสมาธิ สงบ จดจ่อ และพร้อมเปิดรับการเรียนรู้มากขึ้นประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน ได้แก่ (1) พัฒนาด้านจิตใจและอารมณ์ ลดความเครียด ควบคุมอารมณ์ และสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย (2) พัฒนาด้านสมาธิและความจดจ่อ ช่วยให้เรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ (3) พัฒนาด้านการคิดและการเรียนรู้ ทำให้ผู้เรียนใช้เหตุผล มีความจำดี และแก้ปัญหาได้รอบคอบ (4) พัฒนาด้านคุณธรรมและความสัมพันธ์ ส่งเสริมความอดทน เมตตา วินัย และความร่วมมือในชั้นเรียนผลการสังเกตพบว่านักศึกษาสามารถสรุปใจความสำคัญ วิเคราะห์ความน่าเชื่อถือของข้อมูล และอธิบายเหตุผลรองรับความคิดเห็นของตนเองได้อย่างเป็นระบบและมั่นใจยิ่งขึ้น ทั้งในและนอกเวลาเรียนข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับคำสอนของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) (2542) ที่อธิบายว่า การกำหนดลมหายใจเข้าออกคือวิธีการสร้างสติอย่างแท้จริง ไม่ใช่การควบคุมลมหายใจ แต่คือการรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของกายและจิตตามความเป็นจริง สอดคล้องกับการวิจัยของพรอมรินทร์ อุทัยสมบัติ (2555) ที่พบว่า การฝึกอานาปานสติช่วยให้จิตหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งในระดับชั่วคราวและถาวรส่งผลให้กาย จิต และปัญญาสมดุล เสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมได้สมบูรณ์ ขณะที่งานวิจัยของพระณัฐวุฒิ พันทะลี และคณะ (2564) ยืนยันว่า อานาปานสติสามารถปฏิบัติได้ทุกที่ทุกเวลา และส่งผลต่อสุขภาพกายใจอย่างชัดเจนผลการวิจัยในครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า การจัดการเรียนรู้ที่ผสานทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์กับการฝึกอานาปานสติ เป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพและควรนำไปขยายผลในวิชาอื่นๆ เพื่อพัฒนาผู้เรียนทั้งในมิติความรู้ สมาธิ จิตใจ และคุณธรรมอันจะนำไปสู่การเรียนรู้อย่างมีวิจารณญาณและการดำรงชีวิตอย่างสมดุลและมีความสุข

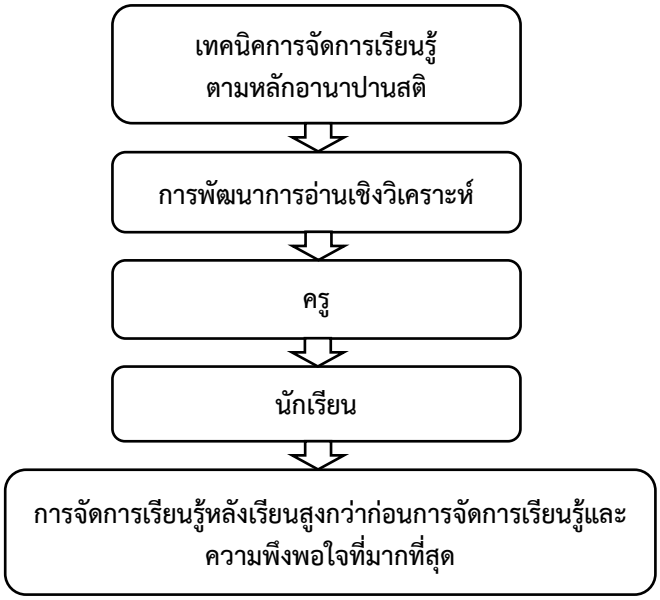
2. ผลการวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาการพัฒนาทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์ตามหลักอานาปานสติ ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ปีที่ 1 วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี 2 ผลการวิจัยพบว่า หลังการจัดการเรียนรู้ทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์ของนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าเฉลี่ยก่อนเรียน 15.24 คะแนน (เต็ม 30 คะแนน) และหลังเรียนเพิ่มเป็น 24.67 คะแนน แสดงถึงพัฒนาการที่ชัดเจนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ใช้เวลา 15 สัปดาห์ โดยบูรณาการกระบวนการอ่านเชิงวิเคราะห์กับการฝึกอานาปานสติในทุกขั้นตอน เพื่อเสริมสร้างสมาธิ ความจดจ่อ และการคิดอย่างเป็นระบบ ผลการเปรียบเทียบในแต่ละด้าน ได้แก่ การจับใจความสำคัญ การตีความ การวิเคราะห์โครงสร้าง การประเมินความน่าเชื่อถือ และการเชื่อมโยงประยุกต์ใช้ พบว่าทุกด้านมีคะแนนเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะด้านการประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลซึ่งมีการเพิ่มสูงสุดถึงร้อยละ 68.42 ผลการวิเคราะห์เชิงคุณภาพจากการสังเกตและบันทึกสะท้อนคิด พบว่า นักศึกษามีความตั้งใจมากขึ้น สามารถใช้เหตุผลในการวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ และกล้าแสดงความคิดเห็นเชิงวิพากษ์มากกว่าก่อนการเรียน นอกจากนี้จากแบบสอบถาม นักศึกษาส่วนใหญ่ระบุว่าการฝึกอานาปานสติช่วยให้จิตใจสงบ จดจ่อ ลดความว้าวุ่นใจ และทำให้เข้าใจบทอ่านได้ลึกซึ้งขึ้น ส่งผลต่อกระบวนการคิดวิเคราะห์อย่างมีประสิทธิภาพผลวิจัยสอดคล้องกับงานศึกษาที่ผ่านมา ซึ่งยืนยันว่าการพัฒนาทักษะการอ่านควบคู่การฝึกสมาธิสามารถเสริมศักยภาพการคิดเชิงวิเคราะห์ได้อย่างชัดเจน การบูรณาการหลักอานาปานสติกับการเรียนรู้จึงเป็นแนวทางที่เหมาะสม และสามารถประยุกต์ใช้กับรายวิชาอื่นได้เช่นกัน สอดคล้องกับแนวคิดของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) (2542) ได้อธิบายว่า การกำหนดลมหายใจเข้าออกคือวิธีสร้างสติ โดยไม่ใช่การควบคุมลมหายใจ แต่คือการสังเกตความเปลี่ยนแปลงของกายและจิตตามความเป็นจริง

โดยสรุป การวิจัยครั้งนี้ยืนยันว่า การใช้หลักอานาปานสติร่วมกับการอ่านเชิงวิเคราะห์ สามารถยกระดับทั้งทักษะการคิดวิเคราะห์ สมาธิ ความสงบ และการควบคุมอารมณ์ของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นแนวทางการสอนที่สามารถต่อยอดใช้ในรายวิชาอื่นๆ เพื่อพัฒนาผู้เรียนอย่างรอบด้าน ทั้งด้านการเรียนรู้ จิตใจ และคุณธรรม

3. ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เรื่อง การเรียนรู้เรื่องการพัฒนาทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์ตามหลักอานาปานสติระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี 2 พบว่า นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1 มีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้เรื่องการอ่านเชิงวิเคราะห์ตามหลักอานาปานสติอยู่ในระดับพึงพอใจมากที่สุด ทั้งด้านกิจกรรมการเรียนรู้ บรรยากาศในชั้นเรียนบทบาทของผู้สอน และประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียน กิจกรรมการเรียนรู้มีความหลากหลายและน่าสนใจ เช่น การอ่านกลุ่มย่อย การอภิปราย การใช้สื่อมัลติมีเดีย และการฝึกสมาธิควบคู่กับการอ่านทำให้เนื้อหาไม่น่าเบื่อ กระตุ้นความสนใจ และช่วยให้นักศึกษาเข้าใจได้ชัดเจนผู้สอนอธิบายขั้นตอนการวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ พร้อมตัวอย่างประกอบทำให้นักศึกษาสามารถแยกแยะโครงสร้าง ความหมาย และสาระสำคัญของบทอ่านการเชื่อมโยงหลักอานาปานสติช่วยให้นักศึกษามีสมาธิและจดจ่อมากขึ้นการกำหนดลมหายใจก่อนและระหว่างทำกิจกรรมช่วยลดความฟุ้งซ่านทำให้ผู้เรียนเข้าใจเนื้อหาได้ลึกซึ้งและมีพลังใจในการทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เช่น การทำงานกลุ่มและการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นช่วยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนมีบทบาท รู้สึกภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเองผู้สอนมีการประเมินผลทั้งระหว่างและหลังการเรียน พร้อมข้อเสนอแนะเฉพาะบุคคลทำให้นักศึกษาทราบจุดเด่นและจุดที่ควรพัฒนาส่งผลต่อการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องบรรยากาศในชั้นเรียนเอื้อต่อการเรียนรู้ มีความเงียบสงบ แสงสว่างเพียงพอผู้สอนเปิดโอกาสให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็น รับฟังด้วยเหตุผลทำให้เกิดบรรยากาศการเรียนที่มีความเคารพและความสัมพันธ์ที่เป็นมิตรเพื่อนร่วมชั้นมีความร่วมมือในกิจกรรมกลุ่ม ช่วยเหลือกันและให้กำลังใจการจัดสภาพแวดล้อมเหมาะสมต่อการฝึกสมาธิ ลดสิ่งรบกวนสายตาและเสียงช่วยให้การฝึกอานาปานสติควบคู่กับการอ่านเชิงวิเคราะห์เกิดประสิทธิภาพสูงสุดด้านประโยชน์ นักศึกษาได้พัฒนาทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์อย่างครบขั้นตอนสามารถจับใจความ ตีความ และประเมินคุณค่าของข้อมูลได้ชัดเจนนำหลักอานาปานสติไปใช้ในชีวิตจริงเพื่อลดความเครียด เพิ่มสมาธิ และควบคุมอารมณ์ผลลัพธ์คือการเรียนมีประสิทธิภาพ นักศึกษามีเหตุผลมากขึ้น และมีทัศนคติที่ดีขึ้นเกิดพฤติกรรมที่ใจเย็น อดทน และมีความคิดเชิงบวกทั้งในชั้นเรียนและชีวิตประจำวันผลนี้สอดคล้องกับงานของนริศรา ชยธวัช (2563) ที่ใช้การจัดการเรียนรู้ SQ4R ร่วมผังกราฟิกซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้เรียนมีความพึงพอใจสูงและพัฒนาทักษะการอ่านได้เด่นชัด และสอดคล้องกับงานของ Yu-Feng Li et et al (2020) ที่ศึกษาการเจริญสติในจีนโดยพบว่ามีผลต่อการลดความวิตกกังวลและความเครียดของนักศึกษาพยาบาลแม้ผลต่อภาวะซึมเศร้ายังไม่ชัดเจนหากฝึกเพียง 1 สัปดาห์ แต่มีแนวโน้มดีหากฝึกครบ 8 สัปดาห์ดังนั้น การบูรณาการหลักอานาปานสติกับการอ่านเชิงวิเคราะห์เป็นแนวทางที่เหมาะสม สามารถพัฒนาทั้งทักษะทางวิชาการและสุขภาวะจิตใจสร้างสมดุลระหว่างการเรียนรู้เชิงเหตุผลกับการพัฒนาสติสมาธิอย่างยั่งยืน

องค์ความรู้การวิจัย

องค์ความรู้การวิจัยครั้งนี้ คือ การพัฒนาทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์ตามหลักอานาปานสติระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี 2 สรุปองค์ความรู้ดังในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้การวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ควรบูรณาการหลักอานาปานสติในทุกขั้นตอนการจัดการเรียนการสอน ไม่จำกัดเฉพาะวิชาภาษาไทย แต่สามารถประยุกต์ใช้กับวิชาที่ต้องใช้สมาธิและการคิดวิเคราะห์ได้ การจัดกิจกรรมฝึกสมาธิก่อนเรียนอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้นักศึกษามีจิตใจสงบ จดจ่อ และพร้อมต่อการเรียนรู้

1.2 พัฒนาสื่อการสอนที่หลากหลาย เช่น ใบงาน บทอ่าน สื่อวิดีโอ และบทฝึกฝนที่สอดแทรกหลักอานาปานสติอย่างชัดเจนจัดกิจกรรมกลุ่ม อภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการประเมินตนเอง เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมมากขึ้นควรมีแบบฝึกที่เน้นการวิเคราะห์เชิงลึกและการประเมินคุณค่าของเนื้อหาเพื่อเสริมทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์อย่างมีประสิทธิภาพ

1.3 ควรจัดห้องเรียนให้สงบ ลดสิ่งรบกวน และจัดที่นั่งเหมาะกับกิจกรรมกลุ่มและการฝึกสมาธิสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจ เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นและรับฟังอย่างเสรี ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูกับนักศึกษาและเพื่อนร่วมชั้นช่วยเสริมการคิดวิเคราะห์อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การบูรณาการหลักอานาปานสติกับการเรียนรู้ช่วยเพิ่มสมาธิ ความจดจ่อ และทักษะการคิดวิเคราะห์ของนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ งานวิจัยต่อไปควรประยุกต์ใช้กับวิชาอื่นที่ต้องการการวิเคราะห์เชิงลึก เช่น ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร การเขียนรายงาน หรือสังคมศาสตร์ เพื่อศึกษาผลในมิติกว้างขึ้น ทั้งยังเป็นการสร้างองค์ความรู้ด้านการใช้หลักธรรมพุทธศาสนาในการเรียนการสอนสายอาชีพอย่างเป็นระบบ

2.2 การจัดการเรียนรู้ครั้งนี้มีความหลากหลายของกิจกรรม แต่ยังสามารถพัฒนาให้สอดคล้องกับเทคโนโลยีและวิธีการสอนยุคใหม่ได้ผู้วิจัยเสนอสร้างสื่อดิจิทัล เช่น คลิปวิดีโอฝึกอานาปานสติสั้น อินโฟกราฟิกขั้นตอนวิเคราะห์บทอ่าน และแอปติดตามความก้าวหน้าเพื่อให้นักศึกษาฝึกฝนได้ทั้งในและนอกห้องเรียน และใช้ประเมินประสิทธิผลต่อทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์อย่างต่อเนื่อง

เอกสารอ้างอิง

นริศรา ชยธวัช. (2563). การพัฒนาทักษะการอ่านเชิงวิเคราะห์ด้วยการจัดการเรียนรู้ แบบ SQ4R ร่วมกับผังกราฟิก สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศิลปากร.

พรอมรินทร์ อุทัยสมบัติ. (2555). ศึกษาแนวทางการฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมการเล่นเทนนิส. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระณัฐวุฒิ พันทะลี และคณะ. (2564). อานาปานสติ : ลมหายใจแห่งการตื่นรู้ตามหลักพระพุทธศาสนา. วารสารวิชาการพระพุทธศาสนาเขตลุมแม่น้ำโขง, 4(2), 1-13.

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). (2542). สมาธิฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศยาม.

สนิท สัตโยภาส. (2542). ภาษาไทยเพื่อการสื่อสารและสืบค้น. รายงานการวิจัย. คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2542). สัมมาสมาธิ. แหล่งที่มา https://book.watnyanaves.net/buddhadhamma/index.php?cid=338&pid=34. สืบค้นเมื่อ 22 กันยายน 2568.

สมนึก ภัททิยธนี. (2565). การวัดผลการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 13. กาฬสินธุ์: ประสานการพิมพ์.

สุวิมล กฤชคฤหาสน์. (2564). เอกสารประกอบการสอน MER3101 การสร้างแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

อำไพ ลีละรัตนวงศ. (2666). ผลของการเจริญสติแบบอานาปานสติร่วมกับสุคนธบำบัดที่มีต่อความเครียดและความวิตกกังวลของพนักงานในเขตกรุงเทพมหานคร. ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

Yu-Feng Li et et al. (2020). Effects of Mindfulness Meditation on Anxiety, Depression, Stress and Mindfulness in Nursing Students: A Meta-Analysis and Trial Sequental Analysis of Randomized Controlled Trials. Frontiers of Nursing, 7(1), 59-69.