

เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา

A COMPARISON OF LEARNING ACHIEVEMENT OF BUDDHIST MEDITATION PRACTICE COURSE

สมบุญ วัฒนะ
Somboon Watana

อาจารย์ประจำวิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา ก่อนเรียนและหลังเรียน และ 2) ศึกษาข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่างๆ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 ที่เรียนรายวิชา ภาควิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา ในภาคการศึกษาที่ 2/2557 จำนวน 66 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง สถิติที่ใช้ คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานด้วย Paired Samples t-test

ผลการวิจัยพบว่า 1) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน ($t = 11.040$) 2) การศึกษาข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่แสดงความเห็นชื่นชมว่า มีประโยชน์ต่อการพัฒนาจิตใจให้มีสมาธิมากขึ้น จิตใจสงบ เข้าใจในมิตรภาพต่ออาจารย์และเพื่อนๆ มากยิ่งขึ้น ควรจัดการเรียนการสอนรายวิชานี้ต่อไปเพราะมีประโยชน์ จากการสัมภาษณ์พบว่า การสอนของอาจารย์แต่ละท่านได้ให้ความรู้และสติปัญญาสำหรับใช้ดำเนินชีวิตให้ดียิ่งขึ้น วิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติโดยกำหนดลมหายใจเข้าออกพร้อมกับการนับเลขกำกับไปด้วยทำให้รู้เท่าทันความคิดตนเอง รู้วิธีการจัดการกับความวิตกกังวลต่างๆ ที่จะรบกวนจิตใจในขณะฝึกสมาธิ และความวิตกกังวล ความเครียด ความไม่พอใจต่างๆ ลดลงในช่วง 3 วันสุดท้ายของการปฏิบัติ หลังการปฏิบัติสมาธิผ่านไป 4 วัน มีความรู้สึกในมิตรภาพต่อครูอาจารย์ เพื่อนๆ มากยิ่งขึ้น และกลุ่มตัวอย่าง เสนอแนะว่า ควรเพิ่มระยะเวลาฝึกสมาธิให้มากขึ้น และขยายไปสู่ชั้นปีอื่นๆ เช่น ปีที่ 1 และปีที่ 3

ABSTRACT

The research aimed to 1) compare learning achievement of Practice of Buddhist Meditation Course by comparing the achievement before joining the project, and after joining the project and 2) study the comments and suggestions regarding teaching and learning management. The samples are 66 students of B.A.

degree, who learned Practice of Buddhist Meditation Course in 2nd Semester/2014. The tools of the research are questionnaire and formal interview. The statistics are Means, Standard Deviation and Paired Samples t-test

The results of the research are as follows: 1) learning achievement before and after learning Buddhist meditation practice course differed significantly by 0.05. Learning achievement after joining the project is higher than before joining the project ($t = 11.040$), 2), for the study of the comment and suggestion, the samples appreciated the course because it developed their minds to concentrate more, helps them get inner peace more than before and lets them more understand and more recognize teachers and friends, therefore the program should maintain this course forever. The interviews showed that the teaching of all teachers helped students to gain knowledge and intellect for a better life. To practice *Anapanasati* Meditation along with a count of the number is useful for having mindfulness and cessation of anxiety in the last 3 days of the practice. All of them acknowledged that after 4 days the practice of Buddhist Meditation Course helped them to more realize friendship among teachers and friends. They all suggested to keep this course for the future and to extend the course to the first and the third year students of the program.

คำสำคัญ

เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ อานาปานสติ รายวิชาการฝึกสมาธิตามแนว
พระพุทธศาสนา

Keywords

A Comparison of Learning Achievement, Anapanasati Bhavana Meditation (Mindfulness of Breathing), Buddhist Meditation Practice Course

ความสำคัญของปัญหา

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 หมวด 1 บททั่วไป ความมุ่งหมายและหลักการ มาตรา 6 ได้กำหนดเจตนารมณ์ของการจัดการศึกษาไว้ว่า “การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ อย่างมีความสุข” (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2542) ดังนั้น พันธกิจหลักของสถาบันการศึกษา คือการพัฒนา นักศึกษาที่เป็นเยาวชนของชาติให้เป็นบัณฑิตที่พึงประสงค์ตามพระราชบัญญัติ การศึกษา การพัฒนาเยาวชนของชาตินอกจากจะให้เป็นคนเก่ง สามารถประกอบสัมมาอาชีพได้แล้ว สิ่งที่สำคัญไม่น้อยคือการพัฒนาเยาวชนให้เป็นคนดี คือมีคุณธรรมและจริยธรรม เพื่อสนอง เจตนารมณ์ดังกล่าว มหาวิทยาลัยมหิดลได้ประกาศคุณลักษณะบัณฑิตอันพึงประสงค์ไว้ว่า “เป็นคนดี

มีปัญหา นำพาสุข” (มหาวิทยาลัยมหิดล, 2557) แนวทางการพัฒนาเยาวชนให้เป็นคนดีนั้นมีหลายแนวทาง แนวทางหนึ่งที่มีประวัติและ พัฒนาการ มายาวนานนั่นก็คือแนวทางการพัฒนาคนให้เป็นคนดีตามแนวทางของพระพุทธศาสนา แนวทางนี้อยู่คู่สังคมไทยมาอย่างยาวนาน เพื่อความสอดคล้องกับเจตนารมณ์ของการพัฒนาเยาวชนให้เป็นคนดีตามแนวทางพระพุทธศาสนา และมหาวิทยาลัยมหิดลดังกล่าว (สมบุญ วัฒนะ, 2558) หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาศาสนศึกษา วิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ได้กำหนดปรัชญาของหลักสูตรไว้ว่า “คุณธรรมและจริยธรรมเป็นองค์ประกอบจำเป็นในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในด้านต่างๆ ความรู้ ความเข้าใจคำสอนในศาสนาเป็นพื้นฐานสำคัญของการสร้างคุณธรรมจริยธรรมตั้งแต่วัยเยาว์เป็นประโยชน์แก่ตนเอง ผู้อื่น ประเทศชาติ และโลก”

จากปรัชญาของหลักสูตร จะเห็นได้ว่า สมรรถนะหลักของหลักสูตรคือการสร้างเยาวชนให้มีความรู้คุณธรรมและนำไปสร้างประโยชน์ให้แก่ชุมชนและสังคม ดังนั้น ในหลักสูตรนี้ จึงได้ให้ความสำคัญกับวิธีสร้างคุณธรรมจริยธรรมตามแนวทางพระพุทธศาสนาให้นักศึกษา โดยบรรจุไว้ในรายวิชา ศศศ 318 ภาควิชาปฏิบัติ: การปฏิบัติสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา และเปิดการเรียนการสอนตลอดมา ดังนั้น เพื่อพัฒนาการเรียนการสอนให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น จึงได้ติดตามและประเมินการจัดการเรียนการสอนรายวิชานี้ โดยศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ในภาคการศึกษาที่ 2/2557 ซึ่งการจัดการเรียนการสอนในภาคการศึกษาที่ 2/2557 นี้ ได้นำผลการวิจัยเรื่องผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาปฏิบัติสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา ในภาคการศึกษาที่ 2/2556 มาพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนการสอน เช่น เชิญอาจารย์พิเศษที่มีความรู้ความสามารถในการสอน จากองค์กรภายนอกจำนวน 4 ท่าน จัดตารางเวลาปฏิบัติสมาธิค่อยๆ เพิ่มความเข้มข้นในการฝึกเพิ่มช่วงเวลาสนทนา รับฟังบรรยาย และได้นำนักศึกษาไปฝึกปฏิบัตินอกสถานที่ ณ สำนักปฏิบัติธรรมบ้านพี่สอนน้อง หมู่บ้านต้นลำไย ตำบลบ้านใหม่ อำเภอมะนัง จังหวัดกาญจนบุรี ทั้งนี้ เพื่อจะได้นำข้อมูลจากการศึกษาวิจัยมาเป็นแนวทางในการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนรายวิชานี้ต่อไป

โจทย์วิจัย/ปัญหาวิจัย

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนหรือไม่

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา ในภาคการศึกษาที่ 2/2557 ก่อนเรียนและหลังเรียน
2. เพื่อศึกษาข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่างๆ ที่มีต่อการจัดการเรียนการสอน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ผสมกับการวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มประชากรคือนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 จำนวนทั้งหมด 80 คน ที่เรียนรายวิชาภาควิชาปฏิบัติ: การฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา (ศศศ 318) ในภาคการศึกษาที่ 2/2557 หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาศาสนศึกษา วิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบ

สัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง และแบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและจากประสบการณ์ในการสอนรายวิชานี้ในระยะ 4 ปีการศึกษาที่ผ่านมา และผ่านการปรับปรุงแก้ไขโดยทีมวิจัยของวิทยาลัย จึงนำไปใช้ในการสอบถาม และสัมภาษณ์ แบบสอบถามและสัมภาษณ์เพื่อวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธินี้ เป็นรูปแบบที่อาจารย์ผู้สอนสมาธินิยมใช้วิธีการสอบอารมณ์ คือใช้คำถามที่สำคัญแสดงถึงพัฒนาการและประโยชน์ที่ได้ของผู้รับการฝึกงานวิชานี้จึงใช้คำถามเพื่อสอบถาม และเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีมากและเพื่อให้กลุ่มตัวอย่าง มีอิสระในการตอบ จึงจัดทำแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถามแทนการสอบอารมณ์ด้วยการถามด้วยวาจา แบบสอบถามประกอบด้วย ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน ตอนที่ 2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และตอนที่ 3 ข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะ โดยใช้แบบสอบถามเก็บข้อมูลประชากรทั้งหมด 80 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 66 คน ที่ตอบแบบสอบถามสมบูรณ์ คิดเป็นร้อยละ 82 จากกลุ่มประชากรทั้งหมด 80 คน และได้เลือกสัมภาษณ์นักศึกษาอีก 10 คน จากกลุ่มตัวอย่าง 66 คน ที่เรียนครบทุกวัน และทุกกิจกรรม สถิติที่ใช้ คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบสมมติฐานด้วย Paired Samples t-test

หลังจากการเก็บรวบรวมข้อมูลแล้ววิเคราะห์ข้อมูลโดยวิเคราะห์คำตอบของคำถามแบบปลายปิดแบบประเมินค่า 5 ระดับโดยการหาค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติ Paired Samples t-test เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา ของกลุ่มตัวอย่างระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียน

ผลการวิจัย

1. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา ในภาคการศึกษาที่ 2/2557 ก่อนเรียนและหลังเรียน พบว่า

ตารางที่ 1 วิเคราะห์การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา ในภาคการศึกษาที่ 2/2557 ก่อนเรียนและหลังเรียน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิ ตามแนวพระพุทธศาสนา		ก่อนเรียน/ n = 66		หลังเรียน/ n = 66	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1.	มีความรู้สึกมั่นใจว่าจะได้ความรู้และประโยชน์ต่างๆ จากกิจกรรมการเรียนการสอนนี้	3.55	0.74	4.50	0.58
2.	สถานที่ปฏิบัติธรรมเหมาะสมเอื้อต่อการพัฒนาจิตใจ	3.68	0.82	4.48	0.56
3.	การได้ถือศีล 8 และทานอาหารเพียงสองมื้อทำให้การดำเนินชีวิตเรียบง่าย มีเวลาทำประโยชน์มากขึ้น	3.61	0.74	4.33	0.77
4.	อาจารย์ผู้สอนแต่ละท่านต่างมีความรู้ความสามารถมีประสบการณ์สูง มีวิธีการถ่ายทอดได้อย่างมีประสิทธิภาพ	3.62	0.71	4.67	0.53

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิ ตามแนวพระพุทธศาสนา		ก่อน เรียน/ n = 66		หลัง เรียน/ n = 66	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
5.	การสอนของอาจารย์แต่ละท่านได้ให้ความรู้และ สติปัญญา สำหรับใช้ดำเนินชีวิตให้ดียิ่งขึ้น	3.71	0.73	4.59	0.55
6.	การปฏิบัติสมาธิโดยการกำหนดนับเลขคู่กับการ หายใจเข้าหายใจออก ทำให้จิตใจมีสมาธิไวขึ้น	3.62	0.71	4.50	0.63
7.	การปฏิบัติสมาธิโดยการกำหนดนับคู่การหายใจเข้า หายใจออกทำให้สามารถกำหนดรู้ได้ว่าตนเองกำลัง มีสมาธิกับลมหายใจหรือไม่	3.62	0.83	4.47	0.63
8.	ความวิตกกังวลเป็นห่วงเรื่องต่างๆ ที่เป็นอุปสรรคต่อ การฝึกสมาธิลดลงมากในช่วง 3 - 4 วันสุดท้าย	3.61	0.69	4.36	0.90
9.	สามารถรู้เท่าทันความคิดตนเองได้มากขึ้น	3.62	0.81	4.58	0.63
10.	ในช่วง 2-3 วันสุดท้าย เวลานั้นสมาธิ เติบโตจน จิตใจท่านเป็นสมาธิไวขึ้นกว่าวันแรกๆ	3.39	0.83	4.35	0.66
11.	บางครั้ง ในขณะที่เดินเล่นหรือทำกิจกรรมจิตอาสา จิตใจของท่านก็สามารถตามรู้ลมหายใจ และเป็นสมาธิ	3.47	0.76	4.42	0.70
12.	มีสติยังคิดได้ว่าอะไรที่ทำแล้ว ถึงแม้จะสนุกแต่ไม่มี ประโยชน์ เสียเวลาในการเรียน ก็จะไม่ทำ	3.33	0.82	4.33	0.66
13.	เกิดการเรียนรู้จากภายในตนเองทำให้พบความนึ้ง สงบ รู้เท่าทันใจตนเอง	3.50	0.77	4.42	0.63
14.	จิตใจมีสมาธิ สงบ ผ่อนคลาย สุขกายสุขใจ	3.45	0.84	4.45	0.72
15.	มีวิธีการในการจัดการกับความรู้สึกที่ไม่ดี เช่น เครียด โกรธ อิจฉา ลดลง	3.50	0.74	4.44	0.78
16.	สามารถลดความคิดโลก โกรธ ความไม่พอใจ ความเครียดได้	3.62	0.81	4.48	0.68
17.	มีความเข้าใจเห็นใจ รักเพื่อนๆ ครูอาจารย์ผู้อื่นมากขึ้น	3.58	0.82	4.53	0.68
18.	การบำเพ็ญประโยชน์โดยการเก็บขยะตามหมู่บ้าน และสถานที่ปฏิบัติธรรม ทำให้รู้สึกมีความสุขที่ได้ ทำสิ่งเล็กๆ น้อยๆ แต่มีความสุขเล็กๆ	3.77	0.78	4.47	0.70
19.	โดยภาพรวมท่านได้ประสบการณ์ดีๆ มีประโยชน์ใน การเรียนรายวิชานี้	3.59	0.85	4.47	0.68

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิ ตามแนวพระพุทธศาสนา		ก่อน เรียน/ n = 66		หลัง เรียน/ n = 66	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
20.	ก่อนเข้าเรียนท่านคาดหวังว่าประสบการณ์ดีๆ จากกิจกรรมการเรียนวิชานี้ไปใช้ในชีวิต และหลังจากเรียนจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไป	3.68	0.78	4.58	0.60
คะแนนค่าเฉลี่ยโดยภาพรวม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยเทียบก่อนและหลังเรียน		$\bar{X} = 3.58$ S.D =0.55		$\bar{X} = 4.47$ S.D =0.47	
t =11.040, df = 64, Sig. (2-tailed) = 0.000					

จากตารางที่ 1 อธิบายได้ว่า เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา ในภาคการศึกษาที่ 2/2557 ก่อนเรียนและหลังเรียน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยพบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน ($t = 11.040$) เมื่อพิจารณาผลการศึกษานี้เป็นรายข้อ พบรายละเอียดดังนี้

ข้อที่ 1 มีความรู้สึกรับรู้ว่าจะได้ความรู้และประโยชน์ต่างๆ จากกิจกรรมการเรียนการสอนนี้ พบว่า ก่อนเรียนได้คะแนนค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 3.55$, S.D. = 0.74 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาในระดับปานกลาง หลังเรียน ได้คะแนนค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 4.50$, S.D. =0.58 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา ระดับมาก สอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ว่า “ทำให้กลับมาแล้วสงบมากขึ้น รู้จักตนเองและรู้จักผู้อื่นมากขึ้น สามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขอยู่กับปัจจุบันในทุกขณะจิตของเราได้” และ “ทำให้เข้าใจตนเองมากขึ้น และมีทัศนคติที่ดีขึ้นกว่าเดิม และ สามารถนำคำสอนต่างๆ ที่ได้รับการฝึกสมาธิและการเรียนรู้มาพัฒนาความคิดของตนเองให้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้ตัวเองเป็นคนมีระเบียบ มีความรอบคอบในการตัดสินใจ และ คิดถึงคนอื่นรอบข้างมากกว่าคิดถึงตัวเอง”

ข้อที่ 2 สถานที่ปฏิบัติธรรมเหมาะสมต่อการพัฒนาจิตใจ พบว่า ก่อนเรียนได้คะแนนค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 3.68$, S.D. = 0.82 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาในระดับปานกลาง หลังเรียน ได้คะแนนค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 4.48$, S.D. = 0.56 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา ระดับมาก สอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ว่า “ชอบสถานที่ปฏิบัติธรรม เพราะมีความร่มรื่น สิ่งอำนวยความสะดวกพร้อม” และ “สถานที่มีความสงบ สวยงาม ร่มรื่นเหมาะกับการทำสมาธิ เพราะบรรยากาศที่ดีทำให้ไม่ตึงเครียด”

ข้อที่ 3 การได้ถือศีล 8 และทานอาหารเพียงสองมื้อทำให้การดำเนินชีวิตเรียบง่าย มีเวลาทำประโยชน์มากขึ้น พบว่า ก่อนเรียน ได้คะแนนค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 3.61$, S.D. = 0.74 อยู่ในเกณฑ์

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับปานกลาง หลังเรียน ได้คะแนนค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 4.33$, S.D. = 0.77 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับมาก สอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ว่า “ชอบกิจกรรมรู้จักตนเองของอาจารย์วันเพ็ญ โดยแบ่งลักษณะนิสัยของเราออกเป็นสัตว์ 4 ประเภท ทำให้เรารู้จักตนเอง และ รู้จักเพื่อนมากขึ้น เป็นเหตุผลให้เราเข้าใจเพื่อนมากขึ้นอีกด้วย” และ “ชอบกิจกรรมดอกบัวขอโทษ โดยที่ดอกบัวอยู่ที่ใครให้เอาดอกบัวไปให้คนที่เราอยากให้ออกความรู้สึกที่มี ไม่ว่าจะเป็นการขอบคุณ หรือ ขอโทษ กิจกรรมนี้ทำให้ข้าพเจ้ากับเพื่อนที่ทะเลาะกันมา 3 ปีมีโอกาสได้คุยกัน ทั้งที่คิดว่าจะไม่มีวันนั้นอีกแล้ว ได้ขอบคุณคนที่อยากขอบคุณ ได้มีโอกาสพูดกับคนที่ไม่เคยพูดด้วย”

ข้อที่ 4 อาจารย์ผู้สอนแต่ละท่านต่างมีความรู้ความสามารถมีประสบการณ์สูง มีวิธีการถ่ายทอดได้อย่างมีประสิทธิภาพ พบว่า ก่อนเรียน ได้คะแนนค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 3.62$, S.D. = 0.71 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับปานกลาง หลังเรียน ได้คะแนนค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 4.67$, S.D. = 0.53 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับมากที่สุด สอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ว่า “วิทยากรที่มาอบรมแต่ละท่านล้วนเป็นผู้มีความรู้และความสามารถที่หลากหลายการเข้าร่วมอบรมในครั้งนี้จึงได้ทักษะกระบวนการของชีวิตหลากหลายด้าน กล่าวคือ ได้รู้จักวิถีพิจารณาจิตของเรากำหนดจิตให้รู้เท่าทันแล้วก็จะได้มีสติอยู่กับตนเอง ได้เรียนรู้วิธีการฝึกสมาธิในรูปแบบต่างๆ เพื่อนำมาปรับใช้ให้สอดคล้องกับจริตของตนเอง อีกทั้งยังได้ทักษะในการเรียนรู้อยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยไมตรี ทักษะการใช้ชีวิตให้เป็นคนที่มีใจเป็นกลางสามารถยอมรับฟังผู้อื่นได้ตลอดเวลาซึ่งเป็นการได้พัฒนาชีวิตไปอีกในระดับหนึ่ง”

ข้อที่ 5 การสอนของอาจารย์แต่ละท่านได้ให้ความรู้และสติปัญญา สำหรับใช้ดำเนินชีวิตให้ดียิ่งขึ้น พบว่า ก่อนเรียน ได้คะแนนค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 3.71$, S.D. = 0.73 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับ ปานกลาง หลังเรียน ได้คะแนนค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 4.59$, S.D. = 0.55 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับมากที่สุด สอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ว่า “การที่ได้เข้าร่วมอบรมของวิทยากรแต่ละท่านนั้น ทำให้ผู้เรียนนั้นมีจิตใจที่ดีขึ้น มีสมาธิและสติในการร่วมกิจกรรมต่างๆ เช่น การเดิน กวาดพื้น ล้างจาน รวมถึงการพูดจาที่ไพเราะ (มธุรสวาจา) เพราะเมื่อเรามีสติและมีสมาธิมากขึ้นแล้วจะทำให้เรารู้ตัวอยู่เสมอว่า เรากำลังทำอะไรอยู่ (คิดก่อนทำ) และยังทำให้เราสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมและรองรับอารมณ์ของคนในสังคมหรือบุคคลแปลกๆ ได้มากขึ้น ทำให้เราใจเย็นและมีความเข้าใจถึงอารมณ์และความรู้สึกของคนๆ นั้น ฝึกให้เรามีคุณธรรม จริยธรรมมากขึ้น” และ “ได้เรียนรู้กระบวนการใช้การใช้สติพิจารณาอาการต่างๆ ของร่างกายให้เรามีสติอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น ได้ให้ชีวิตเป็นคนที่มีจิตใจที่เปิดกว้าง มีปัญญาในการคิดสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงเพื่อไม่ให้เราเกิดทุกข์มาก”

ข้อที่ 6 การปฏิบัติสมาธิโดยการกำหนดนับเลขคู่กับการหายใจเข้าหายใจออก ทำให้จิตใจมีสมาธิไวขึ้น พบว่า ก่อนเรียน ได้คะแนนค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 3.62$, S.D. = 0.71 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับปานกลาง หลังเรียน ได้

คะแนนค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 4.50$, S.D. = 0.63 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับมาก สอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ว่า “ทำให้จิตใจไม่วอกแวกออกไปจากลมหายใจ เพราะถ้าเรานับหลุดเมื่อไหร่ ใจเราก็หลุดออกทันที ถือเป็นการช่วยเตือนตัวเองว่า ให้มีสมาธิอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่วอกแวก นิ่ง และโล่งสบาย ทำให้รู้ว่าคุณค่าความคิดของเรามักหลุดไปในทางใด เรื่องอะไร เป็นต้น” และ “การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ (การกำหนดลมหายใจ) เข้าออกพร้อมกับการนับเลข ทำให้เรามีสมาธิอยู่กับตัวเองมากขึ้น เพราะถ้าหากเราไม่มีสติเราก็นับเลขผิด ลืมว่าเรานับถึงเลขที่เท่าไรและครั้งที่เท่าไรแล้ว เมื่อข้าพเจ้าได้ลองฝึกจึงรู้ว่าตัวเออนั้นสมาธิสั้นมาก นับได้ไม่กี่รอบ แต่เมื่อฝึกปฏิบัติไปเรื่อยๆ แล้ว ก็ทำให้มีสมาธิมากขึ้นและสามารถนับได้หลายรอบมากขึ้น จิตนิ่งขึ้น”

ข้อที่ 7 การปฏิบัติสมาธิโดยการกำหนดนับคู่การหายใจเข้าหายใจออกทำให้สามารถกำหนดรู้ได้ว่าตนเองกำลังมีสมาธิกับลมหายใจหรือไม่ พบว่า ก่อนเรียน ได้คะแนนค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 3.62$, S.D. = 0.83 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับปานกลาง หลังเรียน ได้คะแนนค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 4.47$, S.D. = 0.63 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับมาก สอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ว่า “ทำให้เรามีสติรู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ เพราะในขณะที่เราฝึกสมาธิแบบอานาปานสตินั้น ถ้าจิตใจของเราวอกแวกนั้น การกำหนดลมหายใจก็ต้องเริ่มนับใหม่ ดังนั้นการที่เราทำอะไรนั้นเราจะต้องมีสติ และเราสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ในการดำเนินชีวิตได้ ถ้าเราเป็นคนมีสติ รู้ว่าตัวเองกำลังทำอะไร เราก็จะไม่เกิดความประมาทในการดำเนินชีวิต”

ข้อที่ 8 ความวิตกกังวลเป็นห่วงเรื่องต่างๆ ที่เป็นอุปสรรคต่อการฝึกสมาธิลดลงมากในช่วง 3 - 4 วันสุดท้าย พบว่า ก่อนเรียน ได้คะแนนค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 3.61$, S.D. = 0.69 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับปานกลาง หลังเรียน ได้คะแนนค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 4.36$, S.D. = 0.90 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับมาก สอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ว่า “การปฏิบัติสมาธิแล้วทำให้ความเครียดและความวิตกกังวลลดลง เพราะทำให้ใจสงบ ไม่เกิดความฟุ้งซ่าน รู้จักการปล่อยวาง และรู้จักตนเองมากยิ่งขึ้น ในช่วง 3 วันสุดท้าย ของการปฏิบัติ รู้สึกจิตใจสงบมากยิ่งขึ้น เนื่องด้วยสภาพพื้นที่ที่ร่มรื่น อากาศเย็นสบาย เพื่อนๆ ร่วมทาง ทำให้มีความสุขไม่เครียดไม่วิตกกังวลใดๆ และคิดอยากจะทำปฏิบัติอีกครั้งเมื่อมีโอกาส”

ข้อที่ 9 สามารถรู้เท่าทันความคิดตนเองได้มากขึ้น พบว่า ก่อนเรียน ได้คะแนนค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 3.62$, S.D. = 0.81 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับปานกลาง หลังเรียน ได้คะแนนค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 4.58$, S.D. = 0.63 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับมากที่สุด สอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ว่า “ทำให้รู้ว่ตอนนี้คิดอะไรอยู่ เพราะว่าถ้าจิตจดจ่อกับตัวเลขเราก็คงจะไม่คิดสิ่งใด มีสมาธิอยู่ตลอดเวลา แต่เมื่อใดที่คิดเรื่องอื่นจิตเราก็จะตามทันว่าตอนนี้กำลังคิดอะไรอยู่ แล้วก็ดึงกลับมา รู้สึกว่ามีสติรู้เท่าทันลมหายใจของเราได้เป็นอย่างดี”

ข้อที่ 10 ในช่วง 2-3 วันสุดท้าย เวลานั้นสมาธิ เดินจงกรมจิตใจท่านเป็นสมาธิไวขึ้นกว่าวันแรกๆ พบว่า ก่อน เรียน ได้คะแนนค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 3.39$, S.D. = 0.83 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับปานกลาง หลัง เรียน ได้คะแนนค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 4.35$, S.D. = 0.68 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับมาก สอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ว่า “ได้รู้จักตนเองมากยิ่งขึ้น มีสติในการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้น”

ข้อที่ 11 บางครั้ง ในขณะที่เดินเล่นหรือทำกิจกรรมจิตอาสา จิตใจของท่านก็สามารถตามรู้ลมหายใจ และเป็นสมาธิ พบว่า ก่อนเรียน ได้คะแนนค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 3.47$, S.D. = 0.76 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับปานกลาง หลังเรียน ได้คะแนนค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 4.42$, S.D. = 0.70 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับมาก

ข้อที่ 12 มีสติยังคิดได้ว่าอะไรที่ทำแล้ว ถึงแม้จะสนุกแต่ไม่มีประโยชน์ เสียเวลาในการเรียน ก็จะไม่ทำ พบว่า ก่อนเรียน ได้คะแนนค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 3.33$, S.D. = 0.82 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับปานกลาง หลังเรียน ได้คะแนนค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 4.33$, S.D. = 0.66 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับมาก

ข้อที่ 13 เกิดการเรียนรู้จากภายในตนเองทำให้พบความนิ่ง สงบ รู้เท่าทันใจตนเอง พบว่า ก่อนเรียน ได้คะแนนค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 3.50$, S.D. = 0.77 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับปานกลาง หลังเรียน ได้คะแนนค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 4.42$, S.D. = 0.63 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับมาก

ข้อที่ 14 จิตใจมีสมาธิ สงบ ผ่อนคลาย สุขกายสุขใจ พบว่า ก่อนเรียน ได้คะแนนค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 3.45$, S.D. = 0.84 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับปานกลาง หลังเรียน ได้คะแนนค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 4.45$, S.D. = 0.72 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับมาก

ข้อที่ 15 มีวิธีคิดในการจัดการกับความรู้สึกที่ไม่ดี เช่น เครียด โกรธ อิจฉา ลดลง พบว่า ก่อนเรียน ได้คะแนนค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 3.50$, S.D. = 0.74 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับปานกลาง หลังเรียน ได้คะแนนค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 4.44$, S.D. = 0.78 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับมาก สอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ว่า “จัดการโดยวิธี เมื่อวิตกกังวลจะต้องนั่งนิ่งๆ หุตสักพักให้จิตสงบแล้วก็พอสงบแล้วก็ปฏิบัติต่อ และในส่วนความวิตกกังวลความเครียด ความไม่พอใจต่างๆ ก็ลดลงเนื่องจากเราปล่อยวางสิ่งต่างๆ ไปไม่ต้องมีวิตกกังวลกับเรื่องอื่น รู้ตัวอยู่ตลอดเวลาว่าขณะนี้เราทำอะไรอยู่ อยู่กับปัจจุบันขณะ”

ข้อที่ 16 สามารถลดความคิดโลก โกรธ ความไม่พอใจ ความเครียดได้ พบว่า ก่อนเรียน ได้คะแนนค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 3.62$, S.D. = 0.81 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิ

ตามแนวพระพุทธศาสนาระดับมาก หลังเรียน ได้คะแนนค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 4.48$, S.D. = 0.68 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับมาก สอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ว่า “ความวิตกกังวล และ ความเครียดที่เข้ามาสอดแทรกตลอดเวลา ตอนที่นั่งสมาธิ เราก็พยายามที่จะนึกถึงแสงสว่างให้มันเป็นจุดเดียว แค่จุดใดจุดหนึ่ง โดยพุ่งไปที่นั่น นับเป็นวิธีที่ง่ายที่สุด โดยไม่ให้ใจเรวอกแวกออกไปได้ ช่วงแรกๆ ของการนั่งสมาธิ จะทรมาน และรู้สึกว่ายาวนาน แต่ช่วงวันหลังๆ ก็ไม่ได้รู้สึกว้าปากอะไรอีกแล้ว 2 วันสุดท้าย ตนสมาธินั่งสมาธิได้นานที่สุด ตั้งแต่เคยนั่งมา อยู่ที่ราวๆ 45 นาที โดยไม่่วงเลย”

ข้อที่ 17 มีความเข้าใจ เห็นใจ รัก เพื่อนๆครูอาจารย์ผู้สอนมากขึ้น พบว่า ก่อนเรียน ได้คะแนนค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 3.58$, S.D. = 0.82 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับมาก หลังเรียน ได้คะแนนค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 4.53$, S.D. = 0.68 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับมากที่สุด สอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ว่า “รู้สึกในมิตรภาพที่ดีขึ้นมากกับทุกคนอย่างชัดเจน เพราะว่าเรามีเวลาทำกิจกรรมร่วมกัน ได้พูดคุยกันทั้งอาจารย์ และเพื่อนๆ ซึ่งเราอาจจะไม่เคยได้ใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันในรูปแบบนี้” และ “กิจกรรมดอกบัวขอโทษ โดยที่ดอกบัวอยู่ที่ใครให้เอาดอกบัวไปให้คนที่เราอยากให้อภัย บอกความรู้สึกที่มี ไม่ว่าจะเป็นการขอขอบคุณ หรือ ขอโทษ กิจกรรมนี้ทำให้ข้าพเจ้ากับเพื่อนที่ทะเลาะกันมา 3 ปี มีโอกาสได้คุยกัน ทั้งที่คิดว่าจะไม่มีวันนั้นอีกแล้ว ได้ขอบคุณคนที่อยากขอบคุณ ได้มีโอกาสพูดกับคนที่ไม่เคยพูดด้วย”

ข้อที่ 18 การบำเพ็ญประโยชน์โดยการเก็บขยะตามหมู่บ้านและสถานที่ปฏิบัติธรรม ทำให้รู้สึกมีความสุขที่ได้ทำสิ่งเล็กๆ น้อยๆ แต่มีความสุขเล็กๆ พบว่า ก่อนเรียน ได้คะแนนค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 3.77$, S.D. = 0.78 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับมาก หลังเรียน ได้คะแนนค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 4.47$, S.D. = 0.70 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับมาก สอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ว่า “กิจกรรมเดินเก็บขยะในชุมชน เพราะทำให้เราคำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน เพราะการที่เราได้ทำอะไรโดยที่เราไม่ได้หวังผลตอบแทนนั้นเป็นการกระทำที่ดี ในขณะที่เราเดินเก็บขยะก็มีป่าที่อายุมากแล้ว เอากล้วยมาให้เรากินและกล้วยอร่อยมาก เป็นการให้ที่ไม่ได้หวังผลตอบแทน อาจไม่จำเป็นต้องเป็นเงิน แต่น้ำใจที่คนในหมู่บ้านให้นั้นมันมากกว่าเงินหลายร้อยเท่า” และ “กิจกรรมทำความสะอาดวัด ส่วนตัวได้ทำหลายอย่างคือ ล้างห้องน้ำ กวาดลานวัด เก็บขยะตามถนน เป็นกิจกรรมที่เห็นทุกคนร่วมมือกันดี โดยที่ไม่มีท่าทีรังเกียจเป็นงานที่อยากทำมานานแล้ว แต่ไม่มีโอกาสได้ทำ ถือเป็นครั้งแรกที่ได้ทำอะไรแบบนี้ เป็นความทรงจำ และ ประสบการณ์ที่ดีมากๆ”

ข้อที่ 19 โดยภาพรวมท่านได้ประสบการณ์ดีที่มีประโยชน์ในการเรียนรายวิชานี้ พบว่า ก่อนเรียน ได้คะแนนค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 3.59$, S.D. = 0.85 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับมาก หลังเรียน ได้คะแนนค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 4.47$, S.D. = 0.68 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับมาก สอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ว่า “ทำให้มองโลกในแง่บวกมากขึ้น เข้าใจเพื่อนๆ

และมีทัศนคติที่ดีขึ้นต่อเพื่อนบางคนที่รู้สึกไม่ดีในตอนแรก สำหรับความรู้สึกต่ออาจารย์ มีความรู้สึกที่อาจารย์ทุกท่านมีความเมตตาในการสอน ได้รับข้อคิดดีๆ จากอาจารย์ผู้สอนทุกท่าน เพื่อนำมาปรับใช้ในชีวิต และทำให้เข้าใจถึงเจตนาของอาจารย์ผู้สอนที่อยากจะให้นำการปฏิบัติสมาธินี้ไปปรับใช้ในชีวิตของเราจริงๆ”

ข้อที่ 20 ก่อนเข้าเรียนท่านคาดหวังว่าประสบการณ์ดีๆ จากกิจกรรมการเรียนวิชานี้ไปใช้ในชีวิต และหลังจากเรียนแล้วจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไป พบว่า ก่อนเรียน ได้คะแนนค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 3.68$, S.D. = 0.91 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับมาก หลังเรียนได้คะแนนค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 4.58$, S.D. = 0.60 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับมากที่สุด สอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ว่า “รู้สึกว่ามันดีขึ้น เกิดอาการสงบรู้จักใคร่ครวญสิ่งต่างๆ ได้ดีในชีวิต ไม่ว่าจะอะไรจะเข้ามา ก็จะพยายามใช้สติในการรู้เท่าทันสิ่งนั้นอยู่ตลอดเวลา” และ “ทำให้ข้าพเจ้ามีสติในการทำงานและการใช้ชีวิตมากขึ้น จากคนที่คิดมากและคิดวนทำอะไรเฉื่อยๆ แต่พอได้ฝึก ก็รู้ว่าตัวเองต้องมีเป้าหมายอะไรได้แล้วนะ ต้องมีความอดทน ความเข้าใจตัวเองและคนอื่นให้มากกว่านี้ จิตใจดีขึ้น วางความคิดได้มากขึ้น”

2. ศึกษาข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่างๆ ที่มีต่อการจัดการเรียนการสอน พบว่า

2.1 ข้อเสนอแนะต่างๆ ที่มีต่อการจัดการเรียนการสอน กลุ่มตัวอย่างที่เสนอข้อคิดเห็นในแบบสอบถามปลายเปิด โดยมากให้ข้อคิดเห็นว่าการจัดการเรียนการสอนวิชานี้มีประโยชน์ ควรจัดการเรียนการสอนรายวิชานี้ สถานที่ที่มีความเหมาะสม และควรเพิ่มระยะเวลาฝึก

2.2 ข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นจากการสัมภาษณ์ กลุ่มตัวอย่างให้การสัมภาษณ์เห็นว่า การอบรมของวิทยากรแต่ละท่านได้ให้ความรู้และสติปัญญาสำหรับใช้ดำเนินชีวิตให้ดียิ่งขึ้น วิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกำหนดลมหายใจเข้าออกพร้อมกับการนับเลขกำกับไปด้วย ทำให้รู้เท่าทันความคิดตนเอง มีสมาธิมากขึ้น รู้วิธีการจัดการกับความวิตกกังวลต่างๆ ที่จะรบกวนจิตใจในขณะที่ฝึกสมาธิและความวิตกกังวลความเครียด ความไม่พอใจต่างๆ ลดลงในช่วง 3 วันสุดท้ายของการปฏิบัติ หลังการปฏิบัติสมาธิผ่านไป 4 วัน มีความรู้สึกในมิตรภาพต่อครูอาจารย์ เพื่อนๆ มากขึ้น กลุ่มตัวอย่างเสนอแนะให้ขยายเวลาและชั้นปี เช่น จัดให้เรียนวิชานี้ในชั้นปีที่ 1 และ 3

อภิปรายผล

โดยภาพรวม ผลสัมฤทธิ์การเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาโดยเทียบก่อนและหลังเรียน พบว่า ก่อนเรียน อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับมาก ($\bar{X} = 3.58$, S.D. = 0.55) หลังเรียน อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับมาก ($\bar{X} = 4.47$, S.D. = 0.47) ซึ่งเมื่อเทียบกับผลการศึกษาเรื่องนี้ในภาคการศึกษาที่ 2/2556 ที่ได้ผลรวมระดับมาก ($\bar{X} = 4.14$, S.D. = 0.44) (สมบูรณ์ วัฒนะ, 2558) จะเห็นได้ว่า หลังจากนำผลการศึกษาในครั้งก่อนไปพัฒนาการจัดการเรียนการสอนมีผลสัมฤทธิ์มากขึ้นกว่าเดิม อาจเป็นเพราะว่า รูปแบบกิจกรรมการเรียนการสอน อาจารย์ผู้สอน สถานที่ มีความเหมาะสมและเกิดจากการมีส่วนร่วมของนักศึกษาที่ทางหลักสูตรให้อาสา นักศึกษามีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมต่างๆ มากขึ้น และวิทยากรมีวิธีการสอนที่ไม่เครียด

สามารถสร้างแรงจูงใจผู้เรียนได้สูง สอดคล้องกับสุจิตรา อ่อนค้อม (2553) ที่กล่าวว่า การปฏิบัติสมาธิ ช่วยให้ผู้ฝึกอย่างสม่ำเสมอมีจิตใจที่มั่นคง ใจเย็น มีความสุขภาพ ผ่องใส กระฉับกระเฉง มีเมตตา และส่งเสริมประสิทธิภาพในการเล่าเรียนและการทำงาน สอดคล้องกับงานวิจัยของ Mohan, Sharma and Bijlani (2011) ที่ทำการวิจัยเรื่อง “Effect of Meditation on Stress-Induced Changes in Cognitive Functions” ผลการศึกษาพบว่า หากฝึกสมาธิก่อนที่จะพบกับสถานการณ์ที่ตึงเครียดสามารถลดผลกระทบจากความเครียดที่ไม่พึงประสงค์ได้ ความจำเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ในขณะเดียวกัน ระดับฮอร์โมนที่ชื่อว่า “คอร์ติซอล” ลดลงหลังจากพบกับความเครียดและฝึกสมาธิ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Ho-Hoi Ching, Malcolm Koo, Tsung-Huang Tsai and Chiu-Yuan Chen (2015) ที่ทำการวิจัยเรื่อง “Effects of a Mindfulness Meditation Course on Learning and Cognitive Performance among University Students in Taiwan” ที่ได้ทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า จำนวนโรงเรียนแพทย์ 14 แห่งที่สอนการฝึกสมาธิให้นักศึกษาแพทย์ ยืนยันว่า โปรแกรมการฝึกสมาธิ สามารถลดความทุกข์ของจิตใจลงได้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ วีระยุทธ สุวรรณศิริ (2558) เรื่อง “การพัฒนาผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้วิชาวิธีสอนวิชาพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมการฝึกสมาธิก่อนเรียน” ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ผ่าน เกณฑ์ร้อยละ 60 อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยผู้วิจัยให้เหตุผลว่า อาจเนื่องมาจากการเรียนวิชาวิธีสอนวิชาพลศึกษา นักศึกษาต้องเรียนทั้งทฤษฎีและปฏิบัติ โดยมีเป้าหมายเพื่อนำไปใช้สอน ดังนั้น นักศึกษาจึงต้องมีความตั้งใจ มุ่งมั่น และลงมือปฏิบัติการฝึกสมาธิก่อนเรียนจะทำให้มีความพร้อมโดยเฉพาะ ทางจิตใจ และสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง “Effectiveness of Buddhist Doctrine Practice-Based Programs in Enhancing Spiritual Well-being, Coping and Sleep Quality of Thai Elders” ของ Rodchana Wiriyasombat, Linchong Pothiban, Sirirat Panuthai, Khanokporn Sucamvang, and Songserm Saengthong (2011) ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่ฝึกสมาธิสามารถพบกับความสุขทาง จิตวิญญาณ อย่างมีนัยสำคัญภายใน 1 และ 2 และ 4 เดือน

ในการศึกษาข้อเสนอแนะจากกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่แสดงความเห็นชื่นชมต่อการจัดการเรียนการสอนว่า ช่วยพัฒนาจิตใจให้มีสติ สงบ มีสมาธิมากขึ้น เกิดความสงบสุขภายในจิตใจมากขึ้นกว่าเดิม ดังข้อคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่าง เช่น “ทำให้มีสมาธิและจิตใจสงบมีความคิดที่ดีขึ้น” “ได้ฝึกสมาธิขึ้นพื้นฐานและรู้เท่าทันความคิดตนเอง” “เป็นกิจกรรมการเรียนที่ได้รับความรู้ ไม่ตึงเครียด อาจารย์ทุกท่านสอดแทรกความรู้เข้าไปโดยไม่รู้ตัว หลังจากกลับจากค่าย ข้าพเจ้ารู้สึกเข้าใจโลกมากขึ้นและมีความสุขมาก”

กลุ่มตัวอย่างแสดงความเห็นเพื่อการพัฒนาต่อการจัดการเรียนการสอน ว่า ควรเพิ่มเวลาการฝึกให้มากขึ้น ดังข้อคิดเห็นกลุ่มตัวอย่าง เช่น “ควรให้มีเวลาการฝึกสมาธินานกว่านี้” “ระยะเวลาน้อยไป” “เวลาสั้นไป” กลุ่มตัวอย่างที่แสดงความคิดเห็นต้องการให้จัดการเรียนการสอนวิชานี้ต่อไป ดังข้อคิดเห็นกลุ่มตัวอย่าง เช่น “ควรจัดกิจกรรมการเรียนแบบนี้ต่อไปเรื่อยๆ” “ควรจัดกิจกรรมการเข้าค่ายฝึกสมาธิอีก และอยากให้รุ่นน้องมีกิจกรรมแบบนี้ต่อไปทุกรุ่น” “ควรจัดให้มีการฝึกสมาธิแนวนี้อีกในชั้นปีอื่นๆ เช่น ชั้นปี 1 และ ชั้นปี 3”

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษา สรุปเป็นข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนให้ได้รับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมากยิ่งขึ้น ดังนี้

1. ควรจัดให้มีการเรียนการสอนรายวิชานี้ต่อไป
2. ควรเพิ่มระยะเวลาการฝึกสมาธิให้มากขึ้น
3. ควรจัดให้มีการฝึกสมาธิแนวนั้นในชั้นปีอื่นๆ เช่น ชั้นปี 1 และ ชั้นปี 3

สำหรับข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

1. ศึกษาผลสัมฤทธิ์การเรียนของรายวิชาอื่นๆ ในหลักสูตร
2. ศึกษาผลสัมฤทธิ์การเรียนรายวิชานี้ในปีการศึกษาถัดไป

บรรณานุกรม

- มหาวิทยาลัยมหิดล. (2557). **คู่มือนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล 2557**. นนทบุรี: หินหยาง การพิมพ์.
- วีระยุทธ สุวรรณศิริ. (2558). การพัฒนาผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้วิชาวิธีสอนวิชาพลศึกษา โดยใช้กิจกรรมการฝึกสมาธิก่อนเรียน. สืบค้นจาก <http://www.tahper.or.th/Chiang%20mai/9956/18.pdf>.
- สมบุญ วัฒนะ. (2558). ผลสัมฤทธิ์การเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา. **วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์**. 9(3), 47-57.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2542). **พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542**. สืบค้นจาก <http://www.mua.go.th/users/he-commission/doc/law/law%20edu%20%202542.pdf>
- สุจิตรา อ่อนค้อม. (2553). **การฝึกสมาธิ**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: ดอกหญ้ากรู๊ป.
- Ho-Hoi Ching, Malcolm Koo, Tsung-Huang Tsai, and Chiu-Yuan Chen. (2015). **Effects of a Mindfulness Meditation Course on Learning and Cognitive Performance among University Students in Taiwan**. Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine, vol. 2015, Article ID 254358, 7 pages, 2015. doi:10.1155/2015/254358.
- Mohan, A., Sharma, R. & Bijlani, R.L. (2011). Effect of Meditation on Stress-Induced Changes in Cognitive Functions. **The Journal of Alternative and Complementary Medicine**. 17(3), pp. 207-212.
- Wiriyasombat, R., Pothiban, L., Panuthai, S., Sucamvang, K., & Saengthong, S., (2011). Effectiveness of Buddhist Doctrine Practice-Based Programs in Enhancing Spiritual Well-being, Coping and Sleep Quality of Thai Elders. **Pacific Rim Int J Nurs Res**. 15(3), 203-219.