

การจัดการเรียนรู้ด้วยการเจริญอานาปานสติเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้วิชาประวัติศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระปริยัติธรรม

พรหมวชิรญาณ แขวงยานนาวา เขตสาทร กรุงเทพมหานคร

Learning Management by the Cultivation of Anapanasati to Develop Academic Achievement in History of Mathayom 3 Students at Phrapariyattitham Promwachirayan School Yannawa Sub-district, Sathorn District, Bangkok

พระเปรมชัย พงตุนัด

Phra Premchai Pa-ngatunat

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

E-mail: pramchai28012542@gmail.com

Received September 4; Revised September 28, 2024; Accepted October 11, 2024

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาประวัติศาสตร์ก่อนและหลังการทำอานาปานสติสมาธิ 2) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความพึงพอใจของนักเรียนในการทำอานาปานสติสมาธิกับการเรียนวิชาประวัติศาสตร์ รูปแบบการวิจัยเป็น การวิจัยเชิงทดลอง พื้นที่วิจัย คือ โรงเรียนพระปริยัติธรรมพรหมวชิรญาณ กลุ่มเป้าหมาย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 16 รูป ใช้วิธีคัดเลือกแบบเจาะจง กลุ่มเป้าหมาย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 3 ชนิด คือ 1) แผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาประวัติศาสตร์ 2) แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน 3) แบบสอบถามความพึงพอใจ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า 1. ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้วิชาประวัติศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 หลังการทำอานาปานสติสมาธิ มีผลการเรียนที่สูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2. ความพึงพอใจของนักเรียนในการทำอานาปานสติสมาธิกับการเรียนวิชาประวัติศาสตร์ โดยรวมทั้ง 4 ด้าน อยู่ในระดับมาก นักเรียนที่ทำอานาปานสติสมาธิหลังเรียนมีผลการเรียน การตั้งใจเรียน คะแนนสอบ สูงกว่าก่อนเรียน เพราะทำอานาปานสติคือวิธีหรือกลไกที่ทำให้จิตของผู้ปฏิบัติมีความสงบเป็นกลางรู้เท่าทันทุกขณะของอริยาบทที่เกิดขึ้นในปัจจุบันมีสติไม่หลงลืม มีใจเป็นกลางไม่อคติเหมาะแก่การรับความรู้ใหม่ ๆ

คำสำคัญ: อานาปานสติ ; การจัดการเรียนรู้ ; ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ; วิชาประวัติศาสตร์

Abstract

This article aimed to study 1) Comparing academic achievement in History before and after doing Anapanasati meditation. 2) Comparing students' satisfaction in Anapanasati meditation and studying History. The research format is Experimental research The research area is Phra Pariyattam Promwachirayan School, the target group is 16 Mathayom 3 students, using a specific target group selection method. There are 3 types of tools used in research: 1) History lesson plan. 2) Pre-study and post-study tests. 3) Satisfaction questionnaire. Data were analyzed using basic statistics, the arithmetic mean, Standard deviation, t-test. The research results were found as follows: 1. Achievement in History studies of Mathayom 3 students after practicing Anapanasati meditation. Have a higher academic performance than before studying with statistical significance at the .05 level. 2. Students' satisfaction in doing Anapanasati meditation and studying History in all four areas was at a high level. Students who practice Anapanasati meditation after studying have better academic results. Studying hard, test scores higher than before studying Because Anapanasati is a method or mechanism that makes the practitioner's mind calm and neutral, aware of every moment of the postures occurring in the present, mindful, and not forgetful. Have a neutral mind, not biased, suitable for receiving new knowledge.

Keywords: Anapanasati; Learning Management; Academic Achievement; History

บทนำ

ในสังคมโลกปัจจุบันที่มีการแข่งขันที่สูงประกอบกับความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว เป็นเหตุทำให้คนในปัจจุบันสนใจแต่การพัฒนาวัตถุภายนอกมากกว่าจิต-ใจของตนเอง สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับจิตทุกขณะในการดำเนินชีวิตแต่ละวัน จิตของคนเราถูกส่งออกไปตลอดเวลาทำให้ประสบสิ่งที่พอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง สุขบ้าง ทุกข์บ้างตามเหตุปัจจัยของแต่ละบุคคล แต่ผู้ใดจะทราบบ้างว่าการที่นำจิตไว้ในกายนี้ มีสติรู้ลมหายใจเข้า - ออก เป็นต้น ทำให้เกิดความสงบเฉพาะตน สุขเฉพาะตนได้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ดังนี้ นอกจากนี้แล้วความสงบของจิตที่เกิดขึ้นพอเหมาะพอดีสามารถน้อมไปเพื่อประโยชน์ประการอื่นได้ เช่น ในการศึกษาเล่าเรียน เมื่อมีสติและสมาธิจะช่วยให้ความจำดีขึ้น รู้เท่าทันปัจจุบันขณะ รู้ตามความเป็นจริง และยังสร้างบรรยากาศในห้องเรียนให้มีความน่าเรียนสงบเงียบเป็นระเบียบ

การศึกษาเป็นส่วนสำคัญยิ่งในการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าทั้งนี้เพราะการศึกษาจะช่วยพัฒนาให้คนมีคุณภาพเป็นพลเมืองดีมีความรู้ความสามารถในการดำเนินชีวิตและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในสังคมได้แต่ในสภาพปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่เจริญขึ้นอย่างรวดเร็วเป็นเหตุให้เยาวชนของชาติให้ความสนใจต่อวัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณีตลอดจนความเป็นมาของชนชาติไทยน้อยลง (ณัฏฐ์ตา ธารินทร์, 2563) วิชาประวัติศาสตร์เป็นวิชาหนึ่งของกลุ่มวิชาสังคมศึกษาที่มีความสำคัญทั้งนี้เพราะถือว่าเป็นรากฐานของวิชาการทุกสาขาและเป็นวิชาที่มีส่วนสำคัญต่อการสร้างคนให้เป็นพลเมืองดีอันเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศทั้งนี้เนื้อหาวิชาเกี่ยวข้องกับสมาชิกในสังคมและการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขสามารถรักษาอารยธรรมของชาติซึ่งสอดคล้องกับจุดประสงค์ของวิชาสังคมศึกษาในหลักสูตรมัธยมศึกษาที่เน้นให้ผู้เรียนตระหนักในคุณค่าของสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติมรดกทางวัฒนธรรมไทยยึดมั่นในวิถีชีวิตแบบประชาธิปไตยหลักธรรมและคุณธรรมมีค่านิยมที่พึงประสงค์รักและผูกพันกับท้องถิ่นและประเทศชาติมีความภูมิใจในความเป็นไทยและเทิดทูน

สถาบันพระมหากษัตริย์บทเรียนของประวัติศาสตร์มีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการตัดสินใจในการแก้ปัญหาเศรษฐกิจสังคมการเมืองในปัจจุบันตลอดจนเข้าใจประวัติศาสตร์ความเป็นมาและอารยธรรมของชนชาติอื่น ๆ ที่จะช่วยให้รักสัมพันธ์ไมตรีกับชนชาตินั้น ๆ และอยู่ร่วมกันในประชาคมโลกอย่างสันติ (พรกมล จันทรี, 2544)

จากข้อความข้างต้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ หลักการเจริญอานาปานสติมาบูรณาการกับการเรียนวิชาประวัติศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระปริยัติธรรมพรหมวชิรญาณ เพื่อเป็นการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจในวิชาประวัติศาสตร์บนพื้นฐานการมีสติและสมาธิเพื่อสร้างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน ซึ่งเป็นวัตถุประสงค์หลักของการทำวิจัยในครั้งนี้ ดังนั้นการนำเอารูปแบบการทำสมาธิแบบอานาปานสติมาเป็นแบบแผนในการจัดการเรียนรู้ในครั้งนี้จึงเป็นไปเพื่อการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาประวัติศาสตร์ของนักเรียนให้มีประสิทธิภาพตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาประวัติศาสตร์ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้ด้วยเจริญอานาปานสติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจในการจัดการเรียนรู้ด้วยการเจริญอานาปานสติกับการเรียนวิชาประวัติศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เจริญอานาปานสติ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาประวัติศาสตร์ หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความพึงพอใจในการจัดการเรียนรู้ด้วยการเจริญอานาปานสติกับการเรียนวิชาประวัติศาสตร์อยู่ในระดับมากที่สุด

การทบทวนวรรณกรรม

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ จึงสรุปการทบทวนวรรณกรรมได้ดังนี้ การจัดการเรียนรู้ หมายถึง การออกแบบ กระบวนการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดผลสัมฤทธิ์ตามที่คาดหวัง โดยนำเอาหลักการ แนวคิด ทฤษฎีการเรียนรู้ วิธีสอน กิจกรรม เทคนิคการสอนและ สื่อเทคโนโลยีต่าง ๆ มาเป็นส่วนประกอบ เพื่อให้เกิดกระบวนการที่ เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ (รังสียา นรินทร์, 2563) เป็นการเตรียมความพร้อมของผู้สอนและผู้เรียนการกระตุ้นส่งเสริมผู้เรียน การตั้งประเด็นในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ และการเตรียมสภาพแวดล้อม เพื่อให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมากที่สุด จัดบรรยากาศการปฏิสัมพันธ์ที่มีคุณภาพโดยให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อเกิดการสร้างองค์ความรู้ใหม่ร่วมกัน แบ่งกลุ่มย่อยทำกิจกรรมให้ผู้เรียนส่งเสริมกันและกัน เพื่อฝึกกระบวนการคิดและการแก้ไขปัญหาจัดสถานการณ์จำลองหรือปัญหาตามสภาพจริง เพื่อให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติตามสภาพจริง ได้คิดแก้ปัญหา สร้างความรู้ใหม่ และผู้เรียนสามารถนำมาประยุกต์ใช้จริงได้ และมีการวัดและประเมินผลผู้เรียนและการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียน(วนิดา อุ่นเรือน, 2566)

อานาปานสติสูตร คือ พระสูตรว่าด้วยวิธีเจริญอานาปานสติ เป็นวิธีเจริญกรรมฐานอย่างหนึ่งรวมอยู่ในสติปัฏฐาน 4 (พระกิตติคุณ ฐธ.สงฆ.พ.ธ., 2564) พระสูตรนี้พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุผู้บวชใหม่และพระเถระมีชื่อเสียงหลายรูป ที่นั่งแวดล้อมพระองค์อยู่ ณ ที่กลางแจ้ง ใกล้ปราสาทของนางวิสาขาไมคารมาตา ในบุพพาราม เขตกรุงสาวัตถี ในคืนวันเพ็ญขึ้น 15 ค่ำ อันเป็นวันปาวณา โดยมีพระประสงค์จะให้ภิกษุผู้สนใจในการเจริญ

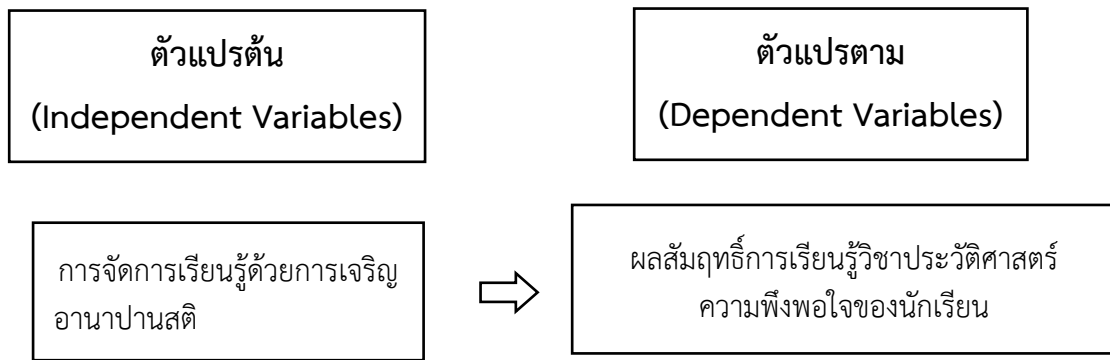
อานาปานสติ สามารถเจริญอานาปานสติ 16 ชั้นได้ถูกต้อง สามารถบรรลุผลคือวิชาและวิมุตติได้สมบูรณ์ อานาปานสติก็มีพื้นฐาน 16 ชั้น อันเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบสมถยานิกคือ มีสมถะเป็นยาน หรือมีสมถะเป็นตัวนำ เป็นกระบวนการที่ผู้ปฏิบัติ จะต้องพิจารณาเพื่อให้เกิดผลต่อการปฏิบัติ สามารถนำไปประยุกต์และปรับใช้กับการสอนก็มีพื้นฐาน และปรับพฤติกรรมบุคคลให้เหมาะสมเพื่อพัฒนาชีวิตให้ดียิ่งขึ้น หรือจะเป็นแบบอย่างที่เหมาะสมกับการปฏิบัติที่เหมาะสมต่อไป

หลักอานาปานสติภาวนา คือ วิธีพัฒนาสติ สมาธิ ปัญญาด้วยการใช้ลมหายใจเป็นเครื่องกำหนด หรือการเจริญสติ เป็นวิธีนำความจริงของธรรมชาติมาใคร่ครวญพิจารณาอยู่ทุกขณะของลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ในส่วนด้านปัญหาที่มีผลกระทบต่อศักยภาพพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาวนาโพธิคุณ (จิรวัดนา พุ่มดวง, 2562) ได้แก่ 1) ด้านการเรียนรู้ 2) ด้านพฤติกรรม และ 3) ด้านจิตใจ และด้านศักยภาพพฤติกรรมการเรียนรู้หลังใช้หลักอานาปานสติของนักศึกษา 4 ประการ ได้แก่ การพัฒนากายการพัฒนาพฤติกรรม การพัฒนาจิต และการพัฒนาปัญญา ซึ่งเป็นทั้งการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และการพัฒนาความฉลาดทางปัญญา (เขาวนปัญญา) การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ช่วยให้นักศึกษามีสติ มีการพิจารณาไตร่ตรองอย่างถี่ถ้วนมากยิ่งขึ้นมีประสิทธิภาพ เล่าเรียนได้ดี จดจำได้อย่างแม่นยำ ผู้วิจัยสรุปโดยรวมว่า หลักอานาปานสติภาวนามาใช้การปรับพฤติกรรมด้วยการมีสติสัมปชัญญะ อินทรีย์สังวร การรักษาศีลให้บริสุทธิ์หรือสุจริต 3 การปรับพฤติกรรมขั้นสูงขึ้นมาจากฐานกาย วาจา มาเป็นฐานจิต เป็นการใช้ปัญญาที่ได้มาเป็นการกำกับควบคุมตนเอง ความระลึกได้เป็นตัวเตือนให้มีสติตลอดเวลาสามารถรู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นและสามารถควบคุมปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์ได้ ส่วนฐานะที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนามี 2 อย่าง (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) คือ 1) การศึกษาทางภาคปริยัติหรือเรียกว่า คันถฐานะ เป็นการเรียนรู้ทรงจำพระสูตรแล้วบอกกล่าวให้ผู้อื่นรู้ตาม 2) วิปัสสนาฐานะเป็นภาคในการปฏิบัติธรรมเช่น การปฏิบัติตามแนวทางแห่งสมถภาวนาเป็นอุบายเพื่อให้จิตใจมีความสงบตั้งมั่นและวิปัสสนาภาวนา เพื่อให้เกิดปัญญาญาณรู้แจ้งธรรมตามความเป็นจริงตามหลักพระไตรลักษณ์ ในเรื่องของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาคือ การเห็นด้วยปัญญาญาณตามความเป็นจริง เป็นวิธีปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อกะทำให้แจ้งนิพพานซึ่งทางนี้คือสติปัฏฐาน 4 เป็นปฏิบัติทางดำเนินไปสู่การปฏิบัติเพื่อจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา (พระพรหมคุณาภรณ์ ป. อ. ปยุตโต). 2557) หลักธรรมอีกอย่างที่จะทำให้การอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นไปได้อย่างมีความสุข หลักธรรมนี้จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถยึดเหนี่ยวจิตใจของผู้อื่นได้ สร้างมิตรไมตรีที่ดีต่อกันและกันได้ และการปฏิบัตินี้จะนำไปสู่ความรู้แจ้งเห็นจริง (Damnoen et al., 2021) และมีวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (Klomkul et al., 2023)

จากการทบทวนวรรณกรรม การนำเอาอานาปานสติสมาธิมาประพจน์ปฏิบัติก่อนทำการเรียนการสอน จะช่วยให้จิตของผู้เรียนมีความสงบ มีสติ ควรแก่การนำไปใช้ในการงาน นอกจากนี้การฝึกอานาปานสติสมาธิยังเป็นอุปการะทำให้ผู้เรียนสามารถควบคุมตนเอง มีสติในการดำเนินชีวิต มีความรู้ตัว รู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นสามารถควบคุมพฤติกรรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์ได้ดี และเป็นการสร้างบรรยากาศในห้องเรียนให้มีความพร้อมที่จะทำการเรียนการสอนต่อไป

กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ผู้วิจัยได้สรุปเป็นกรอบแนวคิดการวิจัยเรื่อง “การจัดการเรียนรู้ด้วยการเจริญอานาปานสติเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้วิชาประวัติศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระปริยัติธรรมพรหมวชิรญาณ แขวงยานนาวา เขตสาทร กรุงเทพมหานคร” ผู้วิจัยได้สังเคราะห์กำหนดกรอบแนวคิดเพื่อการวิจัย แสดงภาพกรอบแนวคิดดังแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัย เชิงทดลอง (Experimental Research) พื้นที่วิจัย คือ โรงเรียนพระปริยัติธรรมพรหมวชิรญาณ แขวงยานนาวา เขตสาทร กรุงเทพมหานคร ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 16 รูป โดยเจาะจงกลุ่มเป้าหมายเดียว เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 3 ชนิด ได้แก่ 1) แผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาประวัติศาสตร์ 2) แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน โดยเป็นข้อสอบแบบปรนัยชนิด 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ 3) แบบสอบถาม ความพึงพอใจในการจัดการเรียนรู้ด้วยการเจริญอานาปานสติกับการเรียนวิชาประวัติศาสตร์ โดยเป็นแบบสอบถามความพึงพอใจ 4 ด้าน 16 คำถาม รวบรวมข้อมูลโดย 1) ให้นักเรียนทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ วิชาประวัติศาสตร์ ก่อนเรียน โดยใช้เวลาทำแบบทดสอบ ก่อนเรียน 60 นาที 2) ผู้วิจัยชี้แจงและทำความเข้าใจกับนักเรียนกลุ่มเป้าหมายเกี่ยวกับการสร้างผลสัมฤทธิ์โดยใช้การทำอานาปานสติสมาธิก่อนเรียนวิชาประวัติศาสตร์ 3) ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองโดยการให้นักเรียนทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ วิชาประวัติศาสตร์ หลังการทำอานาปานสติสมาธิ เพื่อหาความแตกต่างก่อนและหลังการทำอานาปานสติสมาธิ โดยใช้เวลาทำแบบทดสอบ หลังเรียน 60 นาที 4) ผู้วิจัยวิเคราะห์แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ วิชาประวัติศาสตร์ โดยเปรียบเทียบผลทดลองก่อนเรียนและหลังเรียน 5) ให้นักเรียนทำแบบสอบถามความพึงพอใจแล้วนำไปวิเคราะห์ทางสถิติการวิจัยต่อไป

ผลการวิจัย

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน การจัดการเรียนรู้ด้วยการเจริญอานาปานสติเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้วิชาประวัติศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระปริยัติธรรมพรหมวชิรญาณ แขวงยานนาวา เขตสาทร กรุงเทพมหานคร

ตารางที่ 1 แสดงผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาประวัติศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระปริยัติธรรมพรหมวชิรญาณ แขวงยานนาวา เขตสาทร กรุงเทพมหานคร ก่อนการเจริญอานาปานสติและหลังการเจริญอานาปานสติ

(n=16)

การทดลอง	n	μ	σ	t	Sig.
ก่อนเรียน	16	12.25	5.01	6.36	.00
หลังเรียน	16	17.56	5.56		

จากตารางที่ 1 พบว่า การจัดการเรียนรู้ด้วยการเจริญอานาปานสติเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้วิชาประวัติศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระปริยัติธรรมพรหมวชิรญาณ แขวงยานนาวา เขตสาทร กรุงเทพมหานคร ทำให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น โดยมีค่าเฉลี่ย μ ก่อนเรียนที่ 12.25 และหลังเรียนที่ 17.56 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน σ ก่อนเรียนที่ 5.01 และหลังเรียนที่ 5.56 การทดสอบ t (t-test) อยู่ที่ระดับ 6.36 และค่า Sig อยู่ในระดับที่ .00 แสดงให้เห็นว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาประวัติศาสตร์คะแนนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เปรียบเทียบความพึงพอใจ การจัดการเรียนรู้ด้วยการเจริญอานาปานสติเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้วิชาประวัติศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระปริยัติธรรมพรหมวชิรญาณ แขวงยานนาวา เขตสาทร กรุงเทพมหานคร

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจ การจัดการเรียนรู้ด้วยการเจริญอานาปานสติเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้วิชาประวัติศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระปริยัติธรรมพรหมวชิรญาณ แขวงยานนาวา เขตสาทร กรุงเทพมหานคร โดยรวม

(n=16)

การเจริญอานาปานสติกับผลสัมฤทธิ์ในการเรียนวิชาประวัติศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	ระดับความคิดเห็น		
	μ	σ	การแปลผล
ด้านครูผู้สอน	4.39	0.88	มาก
ด้านเนื้อหา	4.39	0.69	มาก
ด้านเทคนิคและวิธีการสอน	4.23	0.97	มาก
ด้านการวัดผลประเมินผล	4.50	0.78	มาก
โดยรวม	4.38	0.80	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่า ระดับความพึงพอใจ การจัดการเรียนรู้ด้วยการเจริญอานาปานสติเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้วิชาประวัติศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระปริยัติธรรมพรหมวชิรญาณ แขวงยานนาวา เขตสาทร กรุงเทพมหานคร โดยรวม อยู่ในระดับมาก ($\mu=4.38$, $\sigma=0.80$) เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน

พบว่าโดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านการวัดผลประเมินผล ($\mu=4.50$, $\sigma=0.80$), ด้านครูผู้สอน ($\mu=3.39$, $\sigma=0.88$) ด้านเนื้อหา ($\mu=4.39$, $\sigma=0.69$) และด้านเทคนิคและวิธีการสอน ($\mu=4.23$, $\sigma=0.97$) ตามลำดับ

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง การจัดการเรียนรู้ด้วยการเจริญอานาปานสติเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้วิชาประวัติศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระปริยัติธรรมพรหมวชิรญาณ แขวงยานนาวา เขตสาทร กรุงเทพมหานคร อภิปรายผลการวิจัย ได้ดังนี้

1. การจัดการเรียนรู้ด้วยการเจริญอานาปานสติเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้วิชาประวัติศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาประวัติศาสตร์ หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากการทำอานาปานสติสมาธิทำให้จิตของนักเรียนเกิดความสะดวกเหมาะแก่การงานเมื่อน้อมไปเพื่อการเรียนการสอนจึงทำให้เกิดการพิจารณาตามเป็นความจริงอย่างถ่องแท้ รอบคอบถูกต้องดี อีกทั้งยังสร้างบรรยากาศในห้องเรียนให้เกิดความเงียบสงบเรียบร้อยเป็นระเบียบ สอดคล้องกับ (พระมหานฤที วังศ์เมืองแก่น, 2554) การฝึกสมาธิมีผลทำให้การรับรู้ดีขึ้นสามารถช่วยพัฒนาความเร็วของเวลาในปฏิกิริยาตอบสนองการเรียนรู้ เนื่องจากการรับรู้เป็นปัจจัยสำคัญในการเรียนรู้ทั้งนี้เป็นเพราะว่านักเรียนได้มีการสวดมนต์ไหว้พระตามด้วยการฝึกสมาธิทั้งในการนั่ง การยืนและการเดินประกอบกับการฝึกสมาธิทำให้นักเรียนมีจิตใจที่สงบและตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่านไม่กวัดแกว่ง ไม่เป็นไปตามกระแสของสิ่งต่าง ๆ ที่ได้ประสบด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ยิ่งทำให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจเนื้อหาที่ครูสอนมากขึ้น และนักเรียนในช่วงนี้ไม่ค่อยมีความวิตกกังวลและข้อดีคือ ปัญหาส่วนตัวด้านอื่น ๆ มีน้อย เมื่อถึงเวลาฝึกสมาธิจึงสามารถฝึกได้อย่างรวดเร็ว จึงก่อให้เกิดปัญญาและสามารถนำเอาปัญหามิฉะนั้นมาพิจารณาในสิ่งที่ครูสอน เมื่อครูสอนสิ่งใดไปแล้วนักเรียนจะรู้จักคิด รู้จักไตร่ตรอง พิจารณาอย่างถ่องแท้และนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ทางเรียนที่ดีขึ้น อีกทั้งการฝึกสมาธิช่วยทำให้การจดจำดีขึ้น จิตเป็นสมาธิ มีการพิจารณาไตร่ตรองอย่างถ่องแท้มากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับ (พระสุกิจ เอี่ยมสุภาจิต, 2563) 1) การฝึกเจริญสติอย่างต่อเนื่องจะทำให้เกิดความสงบอยู่กับความเป็นปัจจุบัน ลดการปรุงแต่งจิต ทำให้ไม่ซัดส่ายไปในอดีตและไปกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง คนที่จิตเป็นสมาธิ ความดันจะลดลง อัตราการหายใจลดลง หัวใจเต้นช้าลง คลื่นสมองเป็นระเบียบขึ้น การเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง ความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลง เมื่อจิตว่างจากความคิด ก็จะไปลดความเครียดหรือ ความวุ่นวายที่สะสมไว้ในจิตสำนึก ส่งผลให้การเรียนดีขึ้น 2) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างกลุ่มที่ฝึกเจริญสติและกระบวนการแก้ปัญหา กลุ่มที่ฝึกเจริญสติและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มที่ฝึกเจริญสติและกระบวนการแก้ปัญหา มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ฝึกเจริญสติและกลุ่มควบคุม นอกจากนั้นยังพบว่า กลุ่มที่ฝึกเจริญสติมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้ด้วยการเจริญอานาปานสติเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้วิชาประวัติศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้ง 4 ด้าน พบว่า โดยรวม อยู่ในระดับมาก เพราะความเงียบสงบเป็นการสร้างบรรยากาศในห้องเรียนเหมาะสมแก่การทำการเรียนการสอนหากนักเรียนมีข้อสงสัยก็ยกมือขึ้นถามครูผู้สอนอย่างสรวม จึงเป็นการสร้างบรรยากาศ และระเบียบของห้องเรียนด้วย ทำให้เกิดความน่าเรียน สอดคล้องกับ (พระมหานฤที วังศ์เมืองแก่น, 2554) นักเรียนมี ความคิดเห็นต่อการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติโดยภาพรวมอยู่ที่ระดับมากโดยมีค่าเฉลี่ย 4.32 ยกเว้นข้อ 6 สถานที่เรียนเงียบสงบช่วยให้ฝึกสมาธิได้ดี ข้อ 5 อาจารย์ผู้สอนสมาธิมีส่วนสำคัญในการฝึกสมาธิของนักเรียนและข้อ 1 มีความรู้สึกละสบายใจที่ได้ฝึกสมาธิซึ่งอยู่ในระดับมากที่สุด ที่เป็นเช่นนี้อภิปรายได้ว่า อาจารย์ผู้สอนมีส่วนสำคัญในการสอนการฝึกนั่งสมาธิแบบอานาปานสติ เพื่อให้

นักเรียนเข้าใจขั้นตอนการฝึกอย่างถูกต้อง เมื่อนักเรียนสามารถฝึกสมาธิได้ด้วยตนเองแล้วทำให้เกิดความรู้สึกรบาย
ใจที่ได้ฝึกสมาธิ

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

จากการวิจัยทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ที่พบว่า การทำอานาปานสติสมาธิสร้างสภาวะและสภาพในการ
เรียนการสอนได้ดังแผนภาพที่ 2



แผนภาพที่ 2 ผลการทำอานาปานสติสมาธิก่อนการเรียนการสอน

การวิจัยเรื่อง “การจัดการเรียนรู้ด้วยการเจริญอานาปานสติเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้วิชา
ประวัติศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระปริยัติธรรมพรหมวชิรญาณ แขวงยานนาวา เขตสาทร
กรุงเทพมหานคร” พบว่า นักเรียนที่ทำอานาปานสติสมาธิก่อนทำการเรียนการสอนมีผลการเรียนวิชา
ประวัติศาสตร์ การตั้งใจเรียน คะแนนสอบ สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ โดยการวิจัยนี้ทำให้เห็นว่าอานาปานสติ คือวิธี
หรือกลไกที่ทำให้จิตของผู้ปฏิบัติมีความสงบเย็นเป็นกลางรู้เท่าทันทุกขณะของอิริยาบถที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน รู้เท่า
ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสติไม่หลงลืม มีใจเป็นกลางไม่อคติเหมาะแก่การรับความรู้ใหม่ ๆ และยังพบอีกว่า นักเรียน
แต่ละคนที่ได้ทำอานาปานสติสมาธิจะมีความสามารถอิริยาบถทางกาย วาจา ไม่ลุกหยอกล้อเล่นกัน ไม่พูดจาเสียงดัง
มีความนิ่งสงบ จึงทำให้สังคมสิ่งแวดล้อมในห้องเรียนเหมาะแก่การทำการเรียนการสอน

สรุป

การทำอานาปานสติสมาธิ มีส่วนทำให้ผลการเรียนวิชาประวัติศาสตร์ของนักเรียนสูงขึ้นอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความพึงพอใจของนักเรียนโดย รวม ทั้ง 4 ด้าน อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เป็น
เพราะว่า อานาปานสติสมาธิทำให้นักเรียนผู้ประพฤติดีเกิดความสงบทางจิต จิตมีหลักเกาะยึดเป็นอารมณ์เดียวไม่ซัด
ส่าย ทำให้จดจ่อในวิชาที่กำลังจะทำการเรียนการสอนได้เป็นอย่างดีทำให้นักเรียน มีความคิดวิเคราะห์เห็นตาม
ความเป็นจริงด้วยสติปัญญาของตนโดยชอบอันเกิดจากความสงบนิ่งของจิต ดังนั้นการนำเอาอานาปานสติสมาธิ

มาปฏิบัติก่อนทำการเรียนการสอนจึงเป็นเหตุปัจจัยสำคัญที่ทำให้นักเรียนมีผลการเรียน ความตั้งใจเรียน ความจำ พัฒนาการต่าง ๆ ในการเรียนวิชาประวัติศาสตร์ดีขึ้น ดังนั้นควรปลูกฝังหรือสร้างให้เกิดเป็นอุปนิสัยของนักเรียน ก่อนทำการเรียนการสอนต่อไป

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

การทำอานาปานสติสมาธิก่อนเรียนสามารถนำไปบูรณาการหรือประยุกต์ใช้กับกิจกรรมหรือกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่าง ๆ เพื่อเป็นการเสริมสร้างอุปนิสัยให้นักเรียนเกิดความสงบที่จิตก่อนทำการเรียนการสอน

การทำอานาปานสติสมาธิควรทำเป็นระยะเวลาที่ต่อเนื่องและเหมาะสมตามวัยของนักเรียน ก่อนทำการเรียนการสอนอย่างน้อย 5 นาที ให้เกิดความสงบกับจิตเพื่อสร้างความพร้อมที่จะทำการเรียนการสอนต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรนำหลักการเจริญอานาปานสติไปทดลองใช้กับรายวิชาอื่น ๆ เช่น วิชาภาษาไทย วิชาคณิตศาสตร์ วิชาวิทยาศาสตร์ เป็นต้น เพื่อหาความแตกต่างระหว่างแต่ละวิชาว่ามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนแตกต่างกันหรือไม่

ควรนำหลักการเจริญอานาปานสติไปทดลองใช้ในกลุ่มประชากรที่ใหญ่ขึ้น เช่น กลุ่มโรงเรียนขนาดใหญ่ หรือระดับอุดมศึกษา

เอกสารอ้างอิง

- จิรวัดนา พุ่มด้วง. (2562). การเพิ่มศักยภาพพฤติกรรมการเรียนรู้ในการใช้หลักอานาปานสติของนักศึกษา จังหวัดสุราษฎร์ธานี:กรณีศึกษานักศึกษาของวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาวนาโพธิคุณ. *วารสารสังคมศาสตร์และวัฒนธรรม*, 3(2) 43-53.
- ณัทรชิตา ทะรินทร์. (2563). การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ต่อหน่วยการเรียนรู้วิชาประวัติศาสตร์รัตนโกสินทร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยวิธีการทางประวัติศาสตร์ร่วมกับผังความคิด. *Journal of Modern Learning Development*, 5(2) 26-39.
- พรกมล จันทรี. (2544). ปัญหาการจัดการเรียนการสอนวิชาประวัติศาสตร์ไทยในระดับตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยรามคำแหง. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- พระกิตติพัฒน์ ธงสถาพรวัฒนา. (2564). การศึกษาสมถยานิกในอานาปานสติตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 5(2), 607-618.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). (2557). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. (พิมพ์ครั้งที่ 39). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหานฤฤทธิ์ วงศ์เมืองแก่น. (2554). การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตัวเอง และความคิดเห็นของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีต่อวิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ. *วารสารศึกษาศาสตร์*, 5(1) 73-79.
- พระสุกิจ เอี่ยมสุภาจิต. (2563). ผลของการเจริญสติและกระบวนการแก้ปัญหาที่มีต่อความเครียดและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์*, 8(2) 585-595.

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- รังสียา นรินทร์. (2563). การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบห้องเรียนกลับด้านโดยใช้กิจกรรมเป็นฐานในการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นแน่วแน่ของนักเรียน. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ*, 19(1), 57-70.
- วลิตา อุ่นเรือน. (2566) การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีการสร้างความสร้างความรู้ด้วยการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมร่วมกับแนวคิดการเรียนรู้ตามสภาพจริง เพื่อส่งเสริมความสามารถในการจัดการเรียนรู้ที่เน้นความแตกต่างระหว่างบุคคลสำหรับนักศึกษาครู. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์*, 5 (1), 222-237.
- Damnoen, P. S., Siri, P., Supattho, P. S., & Kaewwilai, K. (2021). The Development of Student Characteristics in According to the Nawaluk Framework of the Buddhist integration of Buddhapanya Sri Thawarawadee Buddhist College. *Asia Pacific Journal of Religions and Cultures*, 5(2), 126–135.
- Klomkul, L., Damnoen, S., Sawasdee, U., & Wilairadtanakun, A. (2023). Network Development of Buddhist Communication Innovative Space For Media Literacy of Thai Youths. *Journal of Namibian Studies: History Politics Culture*, 35, 919-935.