



## บทที่ 4 ผลการวิจัยและอภิปรายผล

การดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเอง และความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ใช้วิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ซึ่งมีวัตถุประสงค์พัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของวิชาศาสนาปฏิบัติ มีคะแนนเฉลี่ยผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 และจำนวนนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 พฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเองโดยใช้การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น และศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนหลังเข้ารับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิจัยและการอภิปรายผลตามลำดับวัตถุประสงค์ดังนี้

### 1. ผลการวิจัย

#### 1.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของวิชาศาสนาปฏิบัติ โดยใช้การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ตารางที่ 3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาศาสนาปฏิบัติ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

คะแนนเต็ม	จำนวนนักเรียน	คะแนนผลสัมฤทธิ์			นักเรียนผ่านเกณฑ์	
		ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
30	30	25.10	2.09	83.66	25	83.33

จากตารางที่ 3 คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน พบว่า นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ 83.66 และมีนักเรียนจำนวน 25 รูป ผ่านเกณฑ์คิดเป็นร้อยละ 83.33

1.2 พฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเองโดยใช้การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น

ตารางที่ 4 คะแนนประเมินพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเอง ด้านความเคารพกฎ, ด้านความรับผิดชอบ, ด้านความซื่อสัตย์, ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

พฤติกรรม	จำนวนนักเรียน	คะแนนเต็ม	คะแนนแบบประเมินพฤติกรรม			นักเรียนผ่านเกณฑ์	
			ค่าเฉลี่ย	เบี่ยงเบนมาตรฐาน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ความเคารพกฎ	30	70	58.40	6.85	83.42	28	93.33
ความรับผิดชอบ	30	80	62.66	8.16	78.32	23	76.66
ความซื่อสัตย์	30	65	49.23	8.58	75.73	22	73.33
รวม	30	215	170.30	21.06	79.20	25	83.33

จากตารางที่ 4 พิจารณาโดยภาพรวมแล้ว พบว่า นักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเอง เฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ 79.20 และมีจำนวนนักเรียน 25 รูปผ่านเกณฑ์คิดเป็นร้อยละ 83.33 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความเคารพกฎ มีคะแนนเฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ 83.42 และมีนักเรียนจำนวน 28 รูป ผ่านเกณฑ์คิดเป็นร้อยละ 93.33 ด้านความรับผิดชอบ มีคะแนนเฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ 78.32 และมีนักเรียนจำนวน 23 รูป ผ่านเกณฑ์คิดเป็นร้อยละ 76.66 และด้านความซื่อสัตย์ มีคะแนนเฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ 75.73 และมีนักเรียนจำนวน 22 รูป ผ่านเกณฑ์คิดเป็นร้อยละ 73.33

### 1.3 ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ตารางที่ 5 ความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีต่อการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ข้อความ	จำนวน	ระดับความคิดเห็น		แปลผล
		ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
1. มีความรู้สึกสบายใจที่ได้ฝึกสมาธิ	30	4.53	0.63	มากที่สุด
2. เข้าใจวิธีการฝึกสมาธิ	30	4.30	0.53	มาก
3. ระหว่างนั่งสมาธิรู้สึกเบื่อหน่าย	30	4.13	0.90	มาก
4. มีความสามารถในการฝึกสมาธิ	30	4.10	0.96	มาก
5. อาจารย์ผู้สอนสมาธิมีส่วนสำคัญในการฝึกสมาธิ	30	4.63	0.56	มากที่สุด
6. สถานที่เรียนเงียบสงบช่วยให้ฝึกสมาธิได้ดี	30	4.66	0.66	มากที่สุด
7. การฝึกสมาธิต้องอยู่ในสถานที่เหมาะสม	30	4.26	0.90	มาก
8. รู้สึกว่าการฝึกสมาธิทำให้ใจเย็นลง	30	4.36	0.85	มาก
9. เชื่อว่าการฝึกสมาธิทำให้ความจำดีขึ้น	30	4.26	0.94	มาก
10. จะฝึกสมาธิทุกครั้งที่มีโอกาส	30	4.26	0.90	มาก
11. ต้องการให้เพื่อน ๆ ทุกคนได้ฝึกสมาธิ	30	4.10	1.12	มาก
รวมทุกข้อ		4.32	0.81	มาก

จากตารางที่ 5 ความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีต่อการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ พบว่า นักเรียนมีความคิดเห็นต่อการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติโดยภาพรวมอยู่ที่ระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 4.32 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.81 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อจากความคิดเห็นในระดับมากที่สุด 3 อันดับแรกคือ สถานที่เรียนเงียบสงบช่วยให้ฝึกสมาธิได้ดี อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.66 รองลงมาคือ อาจารย์ผู้สอนสมาธิมีส่วนสำคัญในการฝึกสมาธิ อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.63 และสุดท้ายคือ มีความรู้สึกสบายใจที่ได้ฝึกสมาธิ อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.53

## 2. การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ พฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเอง และความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ใช้วิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้อภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์มีรายละเอียด ดังนี้

### 2.1 การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของวิชาศาสนปฏิบัติ โดยใช้วิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

จากการศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของวิชาศาสนปฏิบัติ พบว่า นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ย คิดเป็นร้อยละ 83.66 และมีนักเรียนจำนวน 25 รูป ผ่านเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 83.33 เมื่อนำไปเทียบกับเกณฑ์ที่ตั้งไว้ร้อยละ 80 พบว่า ผ่านทั้งคะแนนเฉลี่ยและจำนวนนักเรียน ที่เป็นเช่นนี้อภิปรายได้ว่า

การฝึกสมาธิมีผลทำให้การรับรู้ดีขึ้น สามารถช่วยพัฒนาความเร็วของเวลาในปฏิกิริยาตอบสนองการเรียนรู้ เนื่องจากการรับรู้เป็นปัจจัยสำคัญในการเรียนรู้ ทั้งนี้เป็นเพราะว่านักเรียนได้มีการสวดมนต์ไหว้พระตามด้านการฝึกสมาธิทั้งในการนั่ง การยืนและการเดินประกอบกับการฝึกสมาธิทำให้นักเรียนมีจิตใจที่สงบและตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กวัดแกว่ง ไม่เป็นไปตามกระแสของสิ่งต่าง ๆ ที่ได้ประสบด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ยิ่งทำให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจเนื้อหาที่ครูสอนมากขึ้น นอกจากบรรยากาศภายในห้องเรียนแล้ว ตัวนักเรียนที่ฝึกเองมีส่วนสำคัญที่ทำให้การฝึกสมาธิเป็นไปได้ดี นักเรียนไม่ต้องนั่งเรียนกับโต๊ะเรียนแต่ต้องมานั่งในห้องที่มีพระพุทธรูปเป็นพระประธาน มีการสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยมีการนั่งสมาธิ ยืนอย่างมีสติ เดินอย่างมีสติเพื่อทำให้จิตสงบ ตั้งมั่น เมื่อถึงเวลาเรียนตั้งใจเรียนได้อย่างเต็มที่ไม่วิตกกังวลกับเรื่องอื่นได้อีก จึงจดจำในสิ่งดี ๆ ที่ครูสอน และนักเรียนในช่วงนี้ไม่ค่อยมีความวิตกกังวลและข้อดีคือ ปัญหาส่วนตัวด้านอื่น ๆ มีน้อย เมื่อถึงเวลาฝึกสมาธิจึงสามารถฝึกได้อย่างรวดเร็ว จึงก่อให้เกิดปัญญาและสามารถนำเอาปัญญานั้นมาพิจารณาในสิ่งที่ครูสอน เมื่อครูสอนสิ่งใดไปแล้วนักเรียนจะรู้จักคิด รู้จักไตร่ตรอง พิจารณาอย่างถี่ถ้วนและนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ทางเรียนที่ดีขึ้น อีกทั้งการฝึกสมาธิช่วยทำให้การจดจำดีขึ้น จิตเป็นสมาธิ มีการพิจารณาไตร่ตรองอย่างถี่ถ้วนมากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นไปตามที่ ประสาท อิศรปริดา (2531 อ้างถึงใน ผุสดี เจริญสุข, 2543) กล่าวไว้ว่า การฝึกสมาธิจะช่วยให้การจำดีขึ้น ซึ่งในทางจิตวิทยาถือว่าความจำมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดกับการเรียนรู้ เนื่องจากความจำเป็นสิ่งจำเป็นในการบันทึกเหตุการณ์และเรื่องราวที่ผ่านมาในประสบการณ์ของนักเรียนเพื่อสืบเนื่องต่อความรู้จากระดับหนึ่งไปอีกระดับหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ โรจน์ สุวรรณสุทธิ และคณะ (2516, อ้างถึงใน ประพันธ์ ยอดวงษ์, 2545) ที่พบว่า นักศึกษาที่ฝึกสมาธิเรียนดีขึ้นมากกว่านักศึกษาที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ นักศึกษาที่ฝึกสมาธิมีความจำ คล่องแคล่วในการทำงานดีกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึก และเป็นไปตามที่ สุริยาพร พุทธระกูล (2531) พบว่า ภายหลังจากการฝึกการเจริญสติตามวิธีการของ หลวงพ่อเทียน

จิตตสุโก นักเรียนมีความจำ ปัจจุบันสูงขึ้นสอดคล้องกับการค้นพบของ Abrams (1998 อ้างถึงใน อภิรมย์ สินทุม, 2535) ในเรื่องการฝึกสมาธิ ว่าการฝึกสมาธิทำให้ความจำดีขึ้น

ยิ่งไปกว่านั้นการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติทำให้ไม่ฟุ้งซ่าน รอบคอบ มีจิตใจ แน่วแน่ ซึ่งสอดคล้องกับ พระเทพเวที (2532) กล่าวไว้ว่า การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติช่วยให้นักเรียนมีการสติ มีการพิจารณาไตร่ตรองอย่างถี่ถ้วนมากยิ่งขึ้น สมาธิมีประโยชน์หลาย ๆ ด้าน โดยเฉพาะในชีวิตประจำวัน เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน เล่าเรียน และการกระทำกิจกรรมทุกอย่าง เพราะจิตเป็นสมาธิแน่วแน่ต่อสิ่งที่กระทำอยู่ ไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน ย่อมช่วยให้ทำงานได้มีประสิทธิภาพ เล่าเรียนได้ดี จดจำได้อย่างแม่นยำ และคล้ายกับ โทแมนท์และโอเดน (1780, อ้างถึงใน รัชดาพร ลิ้มเจริญ, 2537) กล่าวไว้ว่า ผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ในการเรียนต่ำ จะมีลักษณะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดความมานะพยายาม ขาดแรงจูงใจ ขาดความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย ขาดความมั่นคงทางอารมณ์ ส่วนผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะมีลักษณะต้องการที่จะประสบความสำเร็จ มีแรงจูงใจสูง และมีความสามารถในการปรับตัว ผู้วิจัยใช้วิธีการฝึกสมาธิเพื่อให้นักเรียนมีจิตใจแน่วแน่ จึงทำให้นักเรียนเพิ่มความมานะพยายาม ใฝ่เรียนใฝ่รู้ ยึดมั่นในการเล่าเรียนหรือสิ่งที่กระทำจนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยของ วิเนตร มาติ (2533) ได้ศึกษาผลการฝึกสมาธิก่อนเรียนต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษา และคล้ายกับงานวิจัยของ พนมพร บุปผาวลัย (2534) ได้ศึกษาผลการฝึกสมาธิก่อนการสอนซ่อมเสริมต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ อำพล สงวนศิริธรรม (2518) พบว่า การทำสมาธิทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงขึ้น

## 2.2 ศึกษาพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเองโดยใช้การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

จากการศึกษาพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเอง พบว่า นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ย คิดเป็นร้อยละ 79.20 และมีนักเรียนจำนวน 25 รูป ผ่านเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 83.33 เมื่อนำไปเทียบกับเกณฑ์ที่ตั้งไว้ร้อยละ 70 พบว่า นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยและจำนวนผ่านเกณฑ์ที่เป็นเช่นนี้อธิบายได้ว่า

การฝึกสมาธิช่วยทำให้เป็นคนอ่อนโยน มีความเยือกเย็น สุขุมรอบคอบ มีจิตใจ ตั้งมั่นต่อความดี ซึ่งเป็นไปตามที่ พระเทพเวที (2532) ได้กล่าวว่า การฝึกสมาธิเป็นการเตรียมพร้อมที่จะฝึกปฏิบัติทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งผลจากการฝึกสมาธิเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถพัฒนาความรู้อันจะส่งผลให้การแสดงออกของพฤติกรรมไปในทางที่ดีได้ มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ การฝึกสมาธิมีประโยชน์ในด้านสุขภาพจิต และพัฒนาบุคลิกภาพทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจและบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่นมั่นคง พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต, 2541: 842) ได้กล่าวไว้ว่า ความพอใจ ความมีใจรักในสิ่งกระทำ และพอใจใฝ่รักในจุดหมายของสิ่งที่ทำนั้น ทำ

ให้เกิดความอยากทำในสิ่งนั้น ๆ ให้สำเร็จ อยากรู้อะไรในสิ่งนั้นหรือสิ่งนั้นบรรลุจุดหมาย จนนำไปสู่ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางบวกของนักเรียนได้ในที่สุด และสติยังเป็นธรรมสำคัญในทาง จริยธรรมอย่างมากมาย เป็นตัวควบคุมการปฏิบัติหน้าที่และเป็นตัวคอยป้องกันยับยั้งตนเองที่จะ ไม่ให้หลงเพลินไปตามความชั่ว ซึ่งนอกจากการฝึกสมาธิจะช่วยพัฒนาความสามารถในการ ควบคุมตนเองแล้วยังช่วยส่งเสริมความรับผิดชอบอีกด้วย ยังสอดคล้องกับ ท่านหลวงพ่อบุญ ทาสภิกขุ (2527 อ้างถึงใน พระวุฒิชัย เขียวโสภา, 2547) ได้กล่าวว่า การฝึกตนเองให้ตั้งมั่นใน สมาธิจะทำให้รู้สึกรับผิดชอบสองอย่าง คือ จะไม่บกพร่องในการเรียนและไม่บกพร่องในการ ประพฤติปฏิบัติในทางมารยาท นอกจากนี้การฝึกสมาธิยังมีการแผ่เมตตาทำให้ตนเองมีความ เมตตา กรุณาต่อผู้อื่นอีกด้วย การฝึกสมาธินำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมและจิตใจ ก่อให้เกิดความสงบทางด้านจิตใจ มีพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบและมีความเชื่อมั่นในตนเอง สูง

ทั้งนี้ยังมีพระดำรัสของสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (2536, อ้างถึง ใน ประพันธ์ ยอดวงษ์, 2545) ที่ดำรัสไว้ว่า การศึกษาเล่าเรียนนั้น จะต้องมีความตั้งใจไว้ว่าจะเป็น สมาธิในการอ่านหนังสือ สมาธิในการเขียนหนังสือ สมาธิในการฟังคำ สอน เมื่อเรามีสมาธิในการ อ่าน หรือที่เรียกว่า จิตใจตั้งอยู่ที่การอ่าน จะทำให้อ่านแล้วรู้เรื่อง อ่านได้เร็ว รู้เรื่องที่อ่านได้เร็ว และจำได้ดี การเขียนก็เช่นเดียวกัน เมื่อมือเขียนใจก็ต้องเขียนด้วยจึงจะสำเร็จด้วยดี และคำกล่าว ของ Abrams (อ้างถึงใน อภิกรมย์ สินขุม, 2535) ที่ว่าการฝึกสมาธิเป็นการทำความดีที่มีประโยชน์ ในส่วนของการสอน คือ ยกระดับความรู้ ความจำ และพัฒนาพฤติกรรมทั้งด้านการเรียนและ จริยธรรมได้ ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของกรมวิชาการ (2536) ที่ว่าการฝึกสมาธิเป็นแนวทาง หนึ่งที่สามารถพัฒนาทั้งทางด้านความรู้และคุณธรรม อันจะส่งผลให้การแสดงออกของพฤติกรรม ไปในทางที่ดี

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยของ อุดม ทิพย์พงศ์ธร (2539) ได้ศึกษาการฝึกอานาปานสติสมาธิสามารถพัฒนาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเรียนไป ในทางที่ดีของนักเรียนให้ดีขึ้น อีกทั้งยังเป็นการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม ของนักเรียนไป พร้อม ๆ กันสอดคล้องกับ กันยา ภิญโญรงค์ (2543) ได้ศึกษาผลการฝึกอานาปานสติ โดยใช้ เทคนิคการอบรมตามแนวทางของท่านอาจารย์โกเอ็นก้าที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าว และ ความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 : กรณีศึกษาโรงเรียน บ้านหนองศาลาป่าขาด จังหวัดชัยภูมิ ยังสอดคล้องกับรุจี เล็งเนตร (2540) ที่ได้ศึกษาผลการฝึก สมาธิมีผลต่อพฤติกรรมเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 คล้ายคลึงกับ รัตนภรณ์ พลชา (2544) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมความขยันหมั่นเพียร ความ รับผิดชอบ และความมีระเบียบวินัยในการเรียนโดยใช้ตัวแบบบุคคลจริงให้กับนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนกุระดิงวิทยาคม จังหวัดเลย และสอดคล้องกับ ประพันธ์ ยอดวงษ์ (2545) ได้ศึกษาพฤติกรรมเรียนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หลังการฝึกสมาธิตาม

หลักอานาปานสติ กรณีศึกษาโรงเรียนโนนน้อยแผ่นดินทอง อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการเรียน พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของนักเรียนหลังการฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติดีกว่าก่อนการฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ

### 2.3 ศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

จากการศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติพบว่า นักเรียนมีความคิดเห็นต่อการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติโดยภาพรวมอยู่ที่ระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 4.32 ที่เป็นเช่นนี้อธิบายได้ว่า

กิจกรรมในการฝึกสมาธิในช่วงชั้นนำก่อนการฝึกสมาธิ ผู้วิจัยได้ชี้แจงและให้ข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับการฝึกสมาธิให้กับนักเรียนที่ได้เข้ารับการฝึกสมาธิได้รับรู้ข้อมูลและข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการฝึกสมาธิ นอกจากนี้หลังการฝึกสมาธิผู้วิจัยได้มีการอภิปรายร่วมกับนักเรียนที่เข้ารับการฝึกสมาธิ เพื่อสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนและการฝึกปฏิบัติ จึงทำให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการฝึกสมาธิที่ถูกต้อง และส่งผลให้นักเรียนมีความคิดเห็นต่อการฝึกสมาธิของนักเรียนเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีเพิ่มขึ้น Triandis (1971, อ้างถึงใน พระวุฒิชัย เขียวโสภา, 2547) ได้กล่าวว่า เจตคติสามารถเปลี่ยนแปลงได้ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เช่น การได้รับข้อมูลใหม่ ๆ จากบุคคลอื่น สื่อมวลชนหรือการได้รับประสบการณ์โดยตรง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในองค์ประกอบทางความคิด ความเข้าใจและมีเหตุผลทำให้องค์ประกอบด้านความรู้สึกและพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปด้วย ข้อมูลที่บุคคลได้รับจะมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงเจตคติ อีกทั้งสอดคล้องกับ ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526, อ้างถึงใน พระวุฒิชัย เขียวโสภา, 2547) ที่กล่าวว่า การให้ข้อเท็จจริงจะช่วยสร้างเจตคติให้กับบุคคล ถ้าบุคคลนั้นยังไม่ค่อยเข้าใจเกี่ยวกับรายละเอียดของสิ่งนั้น และการฝึกสมาธิยังเป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติในสถานการณ์และสภาพแวดล้อมจริง ๆ ด้วยตนเองทำให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ตรง ๆ และได้รับประโยชน์ที่น่าพึงพอใจจากการฝึกสมาธิ ดังที่ท่านพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2541) กล่าวไว้ว่า การฝึกสมาธิมีประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและพัฒนาบุคลิกภาพทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจและบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่นมั่นคง สงบเยือกเย็น เป็นต้น ซึ่งประโยชน์จากการฝึกสมาธิเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาและน่าพึงพอใจสำหรับบุคคลทั้งสิ้น เมื่อนักเรียนที่เข้ารับการฝึกสมาธิได้รับประสบการณ์ตรงที่เป็นประโยชน์จากการฝึกสมาธิเหล่านี้ จึงส่งผลให้นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อการฝึกสมาธิเพิ่มสูงขึ้น

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยของพระวุฒิชัย เขียวโสภา (2547) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และเจตคติต่อการฝึกสมาธิของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 ทั้งนี้ ยังคล้ายคลึงกับ เรณู ภูมิประดิษฐ์ (2534) ที่ศึกษาเปรียบเทียบการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมระหว่างนักเรียนที่ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับนักเรียนที่ไม่ได้ฝึกสมาธิของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ

อุดม ทิพย์พงศ์ธร (2539) ที่ได้ศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติที่มีต่อพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่านักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์และเจตคติทางบวกต่อการฝึกสมาธิสูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกสมาธิ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01

