

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าขึ้น จะต้องกระทำไปพร้อมกันทุกด้าน ทั้งทางด้าน เศรษฐกิจ การเมืองและสังคม ในการพัฒนาดังกล่าวจะประสบผลสำเร็จมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับคุณภาพของคนในชาติเป็นสำคัญ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณภาพที่จะเอื้ออำนวยต่อการพัฒนาประเทศนั้น คือ การให้การศึกษาซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพของทรัพยากรมนุษย์ ปัจจัยที่สำคัญที่สุดคือการให้การศึกษา ซึ่งการให้การศึกษาจะคำนึงถึงทั้งทางร่างกาย จิตใจและสติปัญญาควบคู่กันไปเพราะบุคคลที่มีความรู้ มีสติปัญญาสูง สามารถคิดค้นวิทยาการใหม่ๆ ก็จะทำให้ประเทศเจริญ แต่ถ้าบุคคลเหล่านั้นขาดการพัฒนาทางด้านจิตใจ คำนึงถึงแต่ประโยชน์ส่วนตนก็จะทำให้สังคมวุ่นวายไม่มีความสุข เกิดปัญหาสังคมที่จะต้องหาทางแก้ไขอย่างไม่มีที่สิ้นสุด (กรมการศาสนา, 2521)

แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติฉบับที่ 7 ซึ่งถือว่าเป็นแม่บทของการจัดการศึกษาของไทย มีวัตถุประสงค์สำคัญ คือ

"จะมุ่งจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพของพลเมือง โดยเน้นให้มีคุณธรรม ปัญญา และมีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ ตลอดจนมีความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพ สามารถพึ่งตนเองและดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข ภายใต้การปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เริ่มสร้างสรรค์ และนำการพัฒนาประเทศไปในทิศทางที่เหมาะสม และสามารถช่วยให้การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมเป็นไปอย่างมีกระบวนการ และราบรื่นสอดคล้องกับเงื่อนไขจำกัดด้านทรัพยากร สภาพความต้องการของแต่ละบุคคล ชุมชนและสังคมรวมทั้งก่อให้เกิดความสมดุลเชื่อมโยงในการพัฒนาทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมืองและวัฒนธรรม ตลอดจนความสัมพันธ์อันดี มีความผสมกลมกลืน และได้รับประโยชน์ร่วมกันจากการพัฒนาทั้งเมืองและชนบท" (แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติฉบับที่ 7 2535 - 2539)

รัฐบาลได้เล็งเห็นความสำคัญของการศึกษาในการพัฒนาประเทศ จึงได้มีโครงการขยายระดับการศึกษาภาคบังคับของไทยให้สูงขึ้น โดยจัดการศึกษาภาคบังคับจากเดิมเพียงระดับประถมศึกษา คือ ประถมศึกษาปีที่ 6 เป็นระดับมัธยมศึกษาตอนต้น คือมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้ชื่อว่า โครงการขยายโอกาสทางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีโรงเรียนในโครงการดังกล่าวทั่วประเทศประมาณ 4200 กว่าโรงเรียน ซึ่งเริ่มดำเนินการมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2533

โรงเรียนบ้านดอนเข้ว่า ตำบลชีวาน อำเภอนิคมาย จังหวัดนครราชสีมา เป็นโรงเรียนหนึ่งที่ได้รับคัดเลือกให้เป็นโรงเรียนในโครงการขยายโอกาสทางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งได้เปิดดำเนินการมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2535 ปัจจุบันมีนักเรียนจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นไปแล้ว 2 รุ่น ในการบริหารงานของโรงเรียนประสบปัญหาต่าง ๆ มากมายในการจัดการเรียนการสอน เช่น ปัญหาการขาดแคลนบุคลากรครูผู้สอน ปัญหาการขาดแคลนห้องเรียน และห้องกิจกรรมอื่น ๆ ปัญหาเกี่ยวกับการขาดแคลนอุปกรณ์การเรียนการสอน ซึ่งปัญหาเหล่านี้ผู้บังคับบัญชาในระดับสูงกำลังให้การช่วยเหลือแก้ไขปัญหานั้น นอกจากปัญหานั้นแล้วยังมีปัญหาคือสำคัญประการหนึ่งที่โรงเรียนประสบมาโดยตลอด คือ ปัญหาเกี่ยวกับตัวผู้เรียน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีความประพฤติไม่เหมาะสม ไม่สนใจการเรียน ออกกลางคัน อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการรับนักเรียนเข้าเรียนโดยไม่มีการคัดเลือก โรงเรียนจะรับทุกคนที่ประสงค์จะเข้าเรียน นักเรียนส่วนใหญ่ที่นี้จึงเป็นนักเรียนที่ไม่สามารถสอบเข้าเรียนต่อในโรงเรียนมัธยมศึกษาของกรมสามัญศึกษาได้ ซึ่งมีปริมาณสูงเกือบร้อยละ 80 และนักเรียนกลุ่มนี้มีผลการเรียนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จัดอยู่ในระดับที่ต่ำ และส่วนที่เหลือก็จะเป็นนักเรียนที่ผู้ปกครองมีฐานะยากจนไม่สามารถส่งไปเรียนที่อื่นได้ ซึ่งผลการเรียนของนักเรียนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มนี้ก็ไม่ค่อยดีนัก

จากสภาพการต่าง ๆ ที่ไม่เอื้อต่อความสำเร็จในการศึกษาเล่าเรียนของนักเรียน นับเป็นงานท้าทายความรู้ความสามารถของครู ที่จะช่วยเหลือเหล่านั้นให้จบการศึกษาตามที่ต้องการ และเปี่ยมด้วยคุณภาพ ทั้งด้านความรู้ ความสามารถ คุณธรรมจริยธรรม ซึ่งจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

การฝึกสมาธิเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถพัฒนาทั้งทางด้านความรู้ และคุณธรรม สมาธิทำให้จิตใจเยือกเย็น ตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เครียด อันจะส่งผลให้การแสดงออกของพฤติกรรมเป็นไปในทางที่ดี (กรมวิชาการ, 2535) นอกจากนี้สมาธิยังเอื้ออำนวยต่อการศึกษาล่าเรียน ไม่ว่าจะเป็นการอ่าน การเขียน หรือการฟัง ถ้ามีสมาธิแล้วก็จะทำให้การทำงานนั้น ๆ ประสบผลสำเร็จ

(พระราชสังวราวุฒ, 2538) โรจน์ สุวรรณสิทธิ์ และคณะ (2516) กล่าวว่า การฝึกสมาธิช่วยให้เด็กเรียนมีความตั้งใจเรียนรักในการเรียนมากขึ้น ซึ่งส่งผลให้การเรียนดีขึ้น และนอกจากนี้ การฝึกสมาธิยังช่วยให้จิตสงบ ลดความโกรธ ความหงุดหงิดลงได้ การฝึกสมาธินั้นมีประโยชน์ต่อผู้ฝึกปฏิบัติอย่างมากมาย ไม่ว่าจะเป็นการศึกษาเล่าเรียน การดำเนินชีวิตประจำวัน ด้านสุขภาพจิต ตลอดจนในการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย (พิศ เภาเกาะ, 2530)

จากเหตุผลและความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยในฐานะบุคลากรคนหนึ่งในหน่วยงานที่ทำหน้าที่ครูผู้สอน ซึ่งมีหน้าที่รับผิดชอบโดยตรง จึงมีแนวความคิดที่จะนำการฝึกปฏิบัติสมาธิตามแนวอานาปานสติและข้อธรรมะต่าง ๆ ในทางพระพุทธศาสนา มาฝึกอบรมนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านดอนเข้ว่า ที่มีผลการเรียนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในวิชาภาษาไทยและวิชาคณิตศาสตร์ อยู่ในระดับคะแนน 1 หรือ 0 เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนให้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี อันจะส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นด้วย

1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิที่มีต่อพฤติกรรมการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

1.3 สัมมติฐานในการวิจัย

พฤติกรรมการเรียนของนักเรียนหลังการฝึกอานาปานสติสมาธิดีกว่าก่อนการฝึกอานาปานสติสมาธิ

1.4 ขอบเขตและข้อจำกัดของการวิจัย

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเฉพาะกรณีโดยทำการศึกษากับนักเรียนที่กำลังเรียนอยู่ในชั้น

มัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2539 โรงเรียนบ้านดอนเข้ว่า สังกัดสำนักงาน
การประถมศึกษาจังหวัดนครราชสีมา ที่มีผลการเรียนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีระดับผลการเรียน
1 หรือ 0 ในวิชาภาษาไทย หรือวิชาคณิตศาสตร์

2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) คือ การฝึกอ่านापानสดีสมาธิ

2.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ

2.2.1 พฤติกรรมการเรียน

2.2.2 ความรู้สึกของนักเรียนต่อการฝึกอ่านापानสดีสมาธิ

2.2.3 พฤติกรรมของนักเรียนขณะฝึกอ่านापानสดีสมาธิ

2.2.4 การลงชื่อแสดงความประสงค์ที่จะฝึกอ่านापานสดีสมาธิ

2.2.5 อารมณ์สมาธิ

1.5 ข้อตกลงเบื้องต้น

ในการสอบอารมณ์สมาธิ โดยพระครูสุธรรมประโชติ (พระอาจารย์คำพอง ฐิตปัญโญ)
เจ้าอาวาสวัดป่าพิทักษ์ธรรม (สาขาที่ 67 ของวัดหนองป่าพง) อำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา
ถือว่าเป็นที่เชื่อถือได้

1.6 คำจำกัดความหรือนิยามศัพท์เฉพาะ

1. นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้าน
ดอนเข้ว่า อำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2539
2. นักเรียนที่มีผลการเรียนต่ำ หมายถึง นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีผลการเรียนในชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 6 มีระดับผลการเรียน 1 หรือ 0 ในวิชาทักษะภาษาไทย หรือทักษะคณิตศาสตร์
3. พฤติกรรมการเรียน หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติของนักเรียนต่อการเรียนทั้ง

ในและนอกเวลาเรียน ได้แก่ การแบ่งเวลาเรียน การอ่าน การฟัง การจดบันทึกการจำและการเตรียมตัวสอบ โดยวัดจากแบบสำรวจพฤติกรรมการเรียนของนักเรียน

4. แบบสำรวจพฤติกรรมการเรียน หมายถึง เครื่องมือวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยปรับปรุงมาจากเครื่องมือวัดของ มณีรัตน์ เนียมหอม (2535) ซึ่งแบบสำรวจพฤติกรรมการเรียนนี้มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มาตราวัดแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) จำนวน 30 ข้อ วัดพฤติกรรมการเรียนด้านต่างๆ 6 ด้าน ดังนี้ คือ

4.1 การแบ่งเวลาเรียน หมายถึง การวางแผนในการใช้เวลาในแต่ละวันว่า จะทำอะไรบ้างจึงจะเหมาะสม และพยายามปฏิบัติตามกำหนดนั้นให้ได้ ทั้งนี้ เพื่อฝึกนิสัยที่ดีในการตรงต่อเวลา และเกิดความสม่ำเสมอในการอ่านหนังสือ ช่างงานบ้าน ออกกำลังกาย และการพักผ่อน เว้นแต่มีเหตุจำเป็นก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้

4.2 การอ่านหนังสือ หมายถึง อ่านเร็ว อ่านช้า อ่านอย่างตั้งใจ ทดสอบความจำจากการอ่าน อ่านแล้วเขียนโน้ตย่อ และการอ่านทบทวนบ่อยๆ

4.3 การฟัง หมายถึง การฟังอย่างตั้งใจ ใจจดจ่อในเรื่องที่ฟัง ฟังจนจบเรื่อง การจดบันทึกเรื่องที่ฟัง หาส่วนสำคัญในเรื่องที่ฟัง ทดสอบความจำในเรื่องที่ฟัง

4.4 การจดบันทึก หมายถึง การศึกษาหนังสือตามหัวข้อที่สำคัญก่อนที่จะอ่าน หรือฟัง หรือเรียน จดบันทึกย่อๆเป็นภาษาของตนเอง จดบันทึกเฉพาะส่วนสำคัญ ทำเครื่องหมายให้เห็นในส่วนที่เป็นเรื่องสำคัญ ถ้าจดไม่ทันเว้นไว้ และขออืมเพื่อนจดภายหลัง

4.5 การจำ หมายถึง การเรียนซ้ำๆจนจำได้ การท่องจำทุกวัน การจัดระเบียบการจำ การสร้างรหัสในการจำ การสร้างคำสัมผัส การทดสอบความจำบ่อยๆ

4.6 การเตรียมตัวสอบ หมายถึง การเตรียมบทเรียน การเตรียมกาย และใจ การจัดทำตารางทบทวนความรู้ในแต่ละวิชา การเตรียมอุปกรณ์ในการสอบให้พร้อม การไม่ดูหนังสือหักโหมในวันก่อนสอบ ตั้งแต่เช้าเพื่อไปสนามสอบ

5. อานาปานสติสมาธิ หมายถึง การฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติโดยมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก

6. โปรแกรมการฝึกอานาปานสติสมาธิ หมายถึง โปรแกรมการฝึกปฏิบัติสมาธิตามแนวอานาปานสติที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ตามรูปแบบของหลักสูตรพระพุทธศาสนาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ โปรแกรมการฝึกอานาปานสติสมาธิ ประกอบด้วยแผนการฝึก

20แผน ละคร 60 นาที โดยแบ่งออกเป็น 3 ชุด คือ

ชุดที่ 1 เป็นการสร้างความรักชาติ ประกอบด้วยแผนการฝึกที่ 1-4 และแผนการฝึกที่ 5-20 (ในส่วนของขั้นนำ) สอนโดยพระครูสุธรรมประโชติ(พระอาจารย์คำทอง ฐิตปัญโญ)

ชุดที่ 2 เป็นการสอนฝึกปฏิบัติ ประกอบด้วยแผนการฝึกที่ 5-19 (ในขั้นสอน) ควบคุมการฝึกปฏิบัติโดยผู้วิจัย

ชุดที่ 3 เป็นการสรุปการฝึกปฏิบัติ ประกอบด้วยแผนการฝึกที่ 20 สอนโดยพระครูสุธรรมประโชติ(พระอาจารย์คำทอง ฐิตปัญโญ)

ในแต่ละแผนการฝึกจะประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นนำ ขั้นสอน และขั้นสรุป
ในชุดที่ 2 ซึ่งเป็นการฝึกปฏิบัติในแต่ละแผนกำหนดการฝึกดังนี้

1. ท่าที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติคือ ท่านั่งขัดสมาธิ ท่ายืนนิ่ง และ ท่านอน ในแผนการฝึกที่ 5-19

2. การกำหนดลมหายใจ แบ่งเป็น 2 ขั้น ดังนี้

2.1 ขั้นกำหนดลมหายใจ ในแผนการฝึกที่ 5-14

2.2 ขั้นกำหนดรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก ในแผนการฝึกที่ 15-19

7. ความรู้สึกของนักเรียนต่อการฝึกอานาปานสติ หมายถึง ความรู้สึกและข้อคิดเห็นต่างๆ ซึ่งวัดโดยแบบบันทึกเขียนเล่าความรู้สึกของนักเรียน ในประเด็นต่อไปนี้

7.1 ความรู้สึกชอบในเรื่องสมาธิ

7.2 ความรู้สึกเชื่อในเรื่องสมาธิ

7.3 ความรู้สึกเชื่อถือในพระอาจารย์ผู้สอนสมาธิ

7.4 ความรู้สึกชอบต่อบรรยากาศของสถานที่ฝึกปฏิบัติ

7.5 ความรู้สึกว่าการฝึกสมาธิมีประโยชน์ต่อตนเอง

7.6 ความรู้สึกชอบการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติ

7.7 ความรู้สึกว่าการฝึกอานาปานสติสมาธิเป็นเรื่องที่มีสาระ

7.8 ความรู้สึกต้องการที่จะนำเอาการฝึกอานาปานสติสมาธิไปฝึกด้วยตนเองที่บ้าน

8. พฤติกรรมของนักเรียนขณะฝึกอานาปานสติสมาธิ หมายถึง พฤติกรรมต่างๆ ที่นักเรียนแสดงออกขณะเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งวัดโดยแบบสำรวจรายการประกอบการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนขณะเข้าร่วมกิจกรรม ในพฤติกรรมต่อไปนี้

- 8.1 เข้าร่วมกิจกรรมตรงเวลา
- 8.2 ไม่หยาบคาย ส่งเสียงรบกวนผู้อื่น
- 8.3 ไม่แสดงอาการดูหมิ่นวิทยากรผู้ให้ความรู้
- 8.4 รับฟังด้วยความตั้งใจ
- 8.5 ไม่แสดงอาการหงุดหงิด ขณะรอรับการฝึกสมาธิ
- 8.6 ปฏิบัติตนได้เหมาะสม แม้ครูมิได้ตรวจตรา
- 8.7 ทำกิจกรรมต่างๆ ได้นานตามที่ตามที่กำหนดให้
- 8.8 อยู่ในอาการสงบนิ่งไม่หยุกหยิก
- 8.9 แสดงความยินดีในการตั้งใจฝึกปฏิบัติสมาธิของเพื่อน
- 8.10 แนะนำผู้อื่นถึงขั้นตอนการฝึกสมาธิด้วยความยินดี

9. การลงชื่อแสดงความประสงค์ที่จะฝึกสมาธิ หมายถึง การแจ้งความจำนงค์ของนักเรียน ในการที่จะฝึกสมาธิในครั้งต่อไป ด้วยการลงชื่อไว้เป็นหลักฐาน ในแบบลงชื่อเข้าร่วมฝึกสมาธิครั้งต่อไป โดยดำเนินการหลังจากการฝึกปฏิบัติเสร็จสิ้นลงในแต่ละครั้ง

10. อารมณ์สมาธิ หมายถึง หมายถึง การทำจิตให้ตั้งมั่นในอารมณ์เดียว ซึ่งวัดโดย การสอบอารมณ์สมาธิของพระครูสุธรรมประโชติ (พระอาจารย์ คำพอง ฐิตปัญโญ)

11. การสอบอารมณ์สมาธิ หมายถึง การตรวจสอบความมีสมาธิของผู้ฝึกปฏิบัติ ซึ่งตรวจสอบ โดย พระครูสุธรรมประโชติ (พระอาจารย์คำพอง ฐิตปัญโญ)

1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงหรือเสริมสร้างพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน
2. มีชุดฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติ