

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

4.1 ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิ ที่มีต่อพฤติกรรมการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีผลการเรียนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระดับคะแนน 0 หรือ 1 ในกลุ่มทักษะวิชาภาษาไทย หรือวิชาคณิตศาสตร์ ที่กำลังเรียนอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2539 โรงเรียนบ้านดอนเข้ว่า จำนวน 25 คน

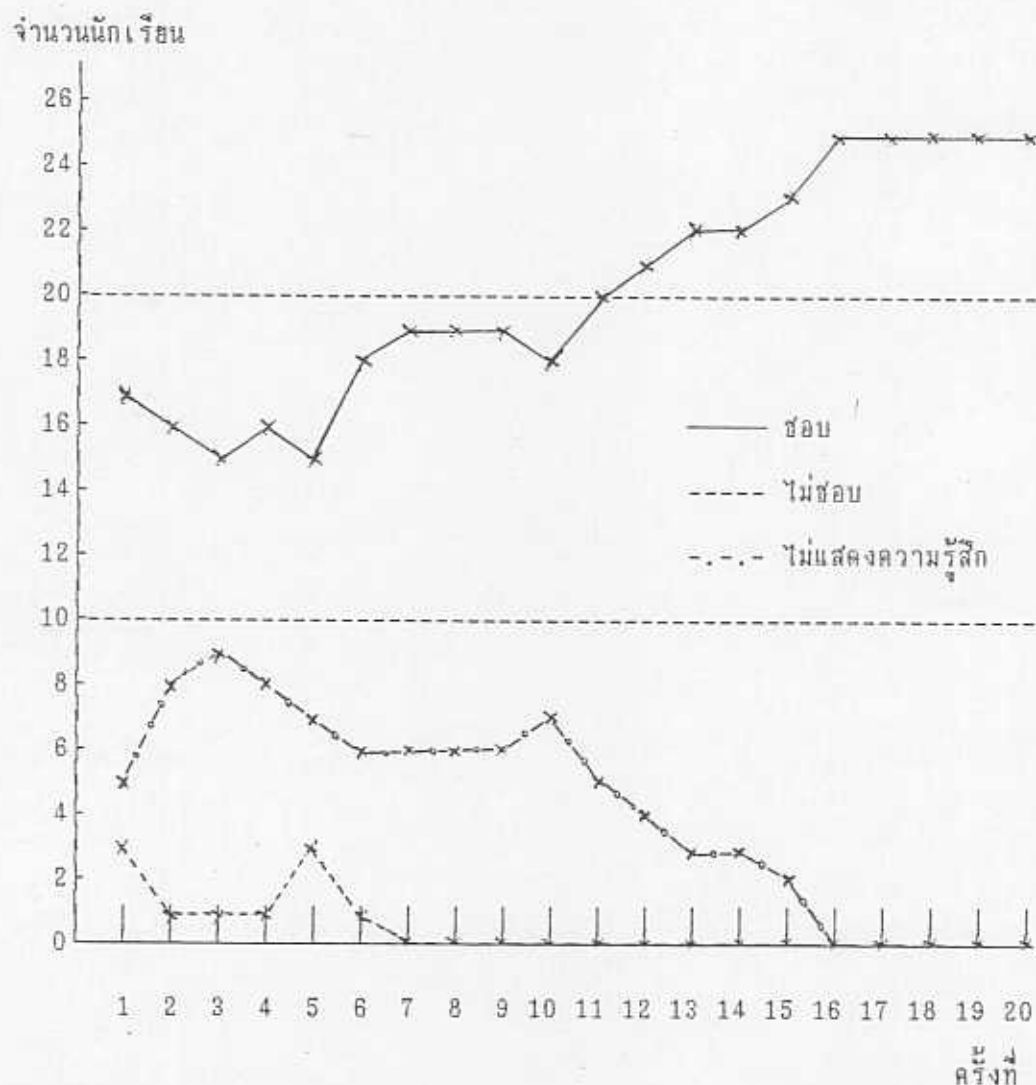
จากการเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มเป้าหมายจำนวน 25 คน พอจะสรุปและนำเสนอได้ดังนี้

4.1.1 ความรู้สึกของนักเรียนต่อการฝึกอานาปานสติสมาธิ ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมจาก แบบบันทึกเขียนเล่าความรู้สึกของนักเรียน ซึ่งนักเรียนจะเขียนทุกครั้งหลังจากการฝึกปฏิบัติ อานาปานสติสมาธิเสร็จสิ้นแต่ละครั้ง รวมทั้งสิ้น 20 ครั้ง ซึ่งในแบบบันทึกมีประเด็นต่างๆ ดังนี้

- 1) ความรู้สึกชอบเรื่องสมาธิ
- 2) ความรู้สึกเชื่อเรื่องสมาธิ
- 3) ความรู้สึกเชื่อถือต่อพระอาจารย์ผู้สอนสมาธิ
- 4) ความรู้สึกชอบในบรรยากาศของสถานที่ฝึกสมาธิ
- 5) ความรู้สึกว่าสมาธิเป็นประโยชน์ต่อตนเอง
- 6) ความรู้สึกชอบการฝึกสมาธิตามโปรแกรมอานาปานสติสมาธิที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
- 7) ความรู้สึกว่าอานาปานสติสมาธิเป็นเรื่องที่มีสาระ
- 8) ความรู้สึกที่ต้องการจะนำเอาการฝึกอานาปานสติสมาธิไปฝึกต่อที่บ้าน

จากการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวผู้วิจัยได้สรุปและนำเสนอตั้งในตารางที่ 6 และแผนภูมิกราฟที่ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 และ 8 ดังนี้

4.1.1.1 ความรู้สึกชอบเรื่องสมาธิ

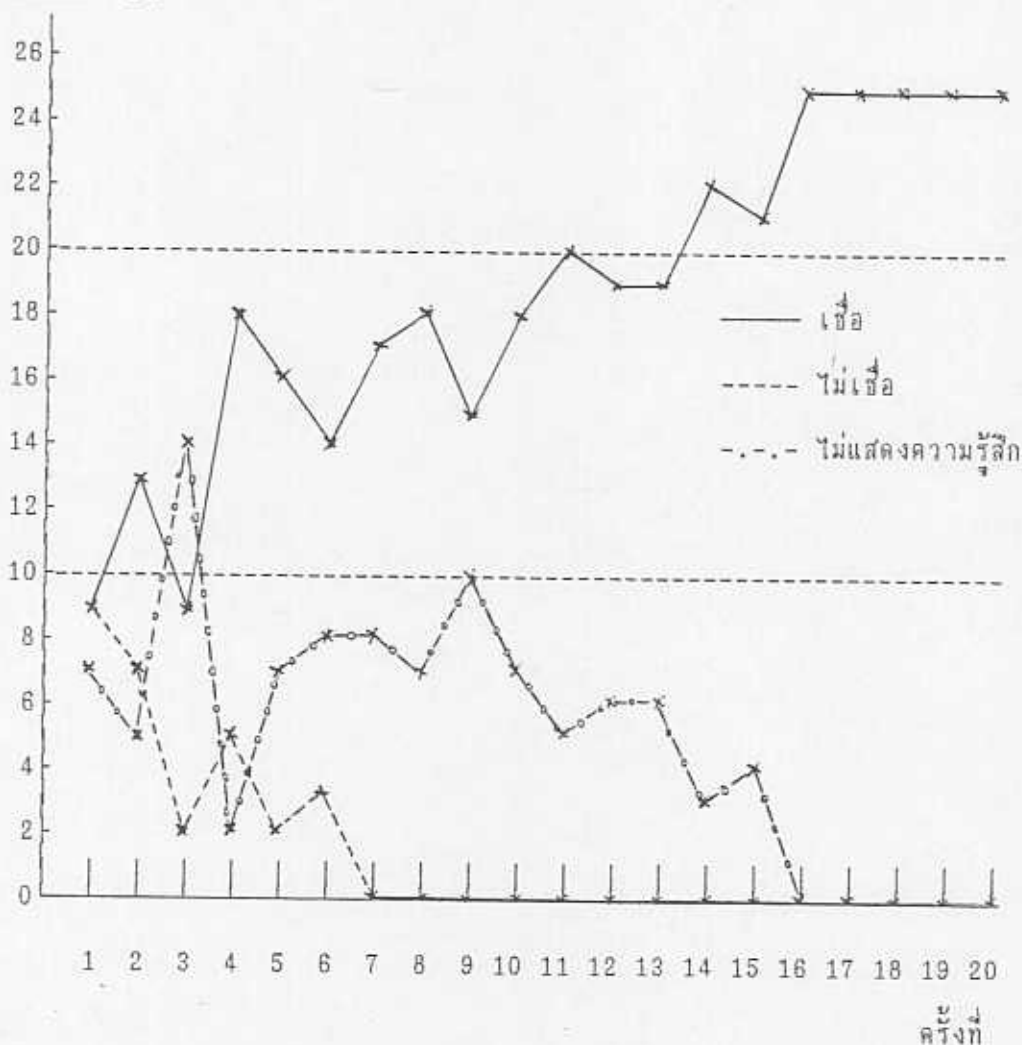


แผนภูมิกราฟที่ 1 แสดงความรู้สึกชอบ/ไม่ชอบเรื่องสมาธิของนักเรียน

จากกราฟจะเห็นว่าจำนวนนักเรียนที่ชอบเรื่องสมาธิในช่วงแรกมีจำนวนไม่มากนักแต่เมื่อการฝึกอาณานาฬิสมาธิผ่านไป จำนวนนักเรียนที่ชอบเพิ่มมากขึ้น เมื่อมองภาพโดยรวมแล้วจะเห็นว่า ในช่วงแรกของการฝึกจะมีนักเรียน 2 กลุ่ม ที่ฝึกด้วยความฝืนใจตนเอง คือกลุ่มที่ไม่ชอบ และกลุ่มที่ไม่แสดงความคิดเห็นหรือเฉยๆ ซึ่งฝึกแบบชอบบ้างไม่ชอบบ้าง แต่เมื่อการฝึกดำเนินไปถึงครั้งที่ 15 เป็นต้นไป นักเรียนชอบทั้งหมดนั้นหมายถึงนักเรียนฝึกด้วยความพอใจ

4.1.1.2 ความรู้สึกเชื่อเรื่องสมาธิ

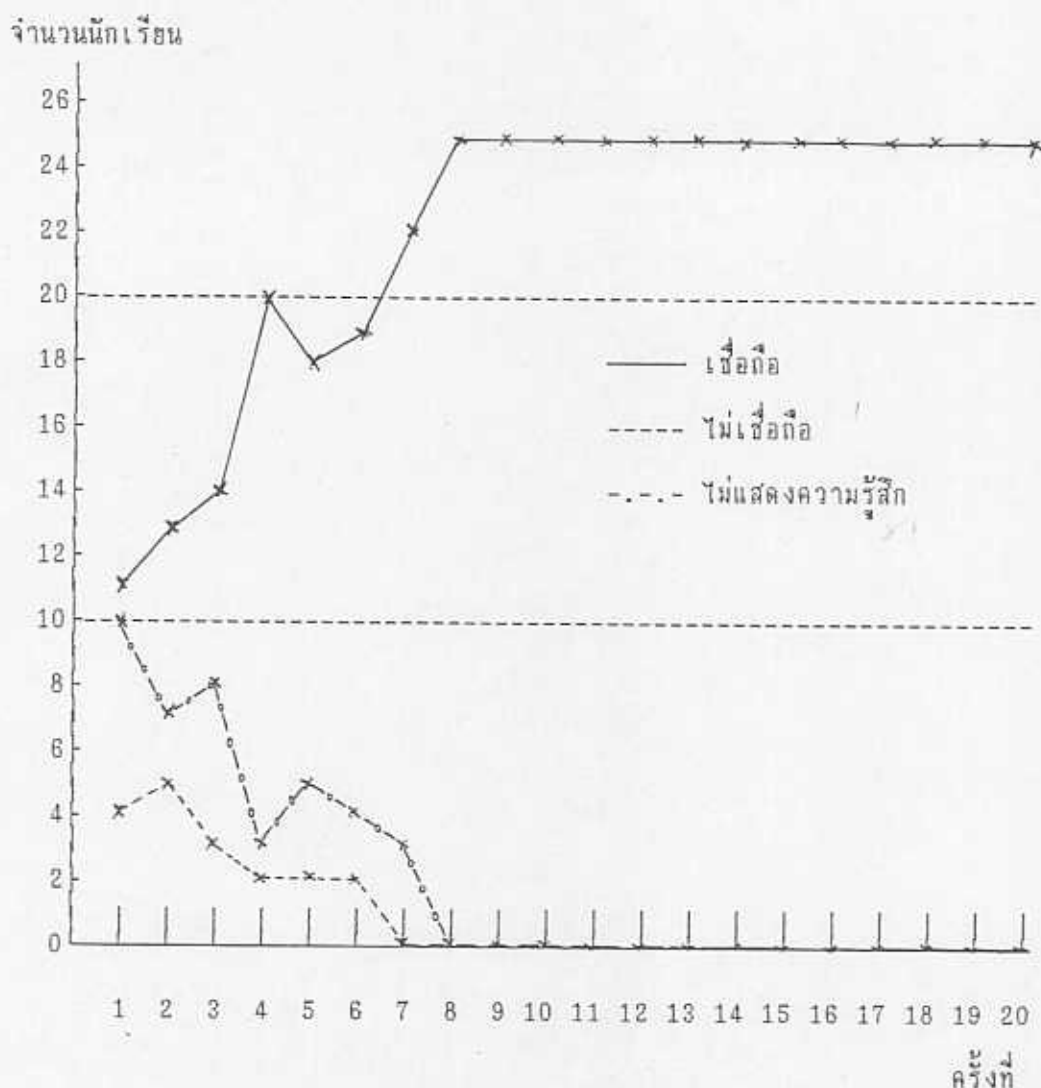
จำนวนนักเรียน



แผนภูมิกราฟที่ 2 แสดงความรู้สึกเชื่อ/ไม่เชื่อ เรื่องสมาธิของนักเรียน

จากกราฟจะเห็นว่าในช่วงแรกๆ มีจำนวนนักเรียนที่เชื่อเรื่องสมาธิ ไม่เชื่อเรื่องสมาธิ และรู้สึกเฉยๆ ในจำนวนที่ใกล้เคียงกัน คงจะเป็นเพราะว่าในช่วงแรกของการฝึกเป็นการให้ความรู้เพื่อสร้างความรักชาติเป็นส่วนใหญ่ นักเรียนยังมิได้ลงมือฝึกปฏิบัติ แต่เมื่อนักเรียนได้ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองปรากฏว่าความเชื่อในเรื่องนี้ของนักเรียนค่อยๆ เพิ่มขึ้น ในขณะที่นักเรียนที่ไม่เชื่อดลดลงอย่างเห็นได้ชัด แต่ในส่วนของนักเรียนที่ไม่แสดงความคิดเห็นกลับอยู่ในระดับเดิม จนเมื่อการฝึกปฏิบัติดำเนินไปถึงครั้งที่ 16 จำนวนนักเรียนทั้งหมดจึงเชื่อเรื่องสมาธิ การเชื่อในเรื่องที่ตนกำลังกระทำอยู่จะส่งผลให้การฝึกปฏิบัติในเรื่องนั้นๆ เป็นไปด้วยความเต็มใจ และความตั้งใจ

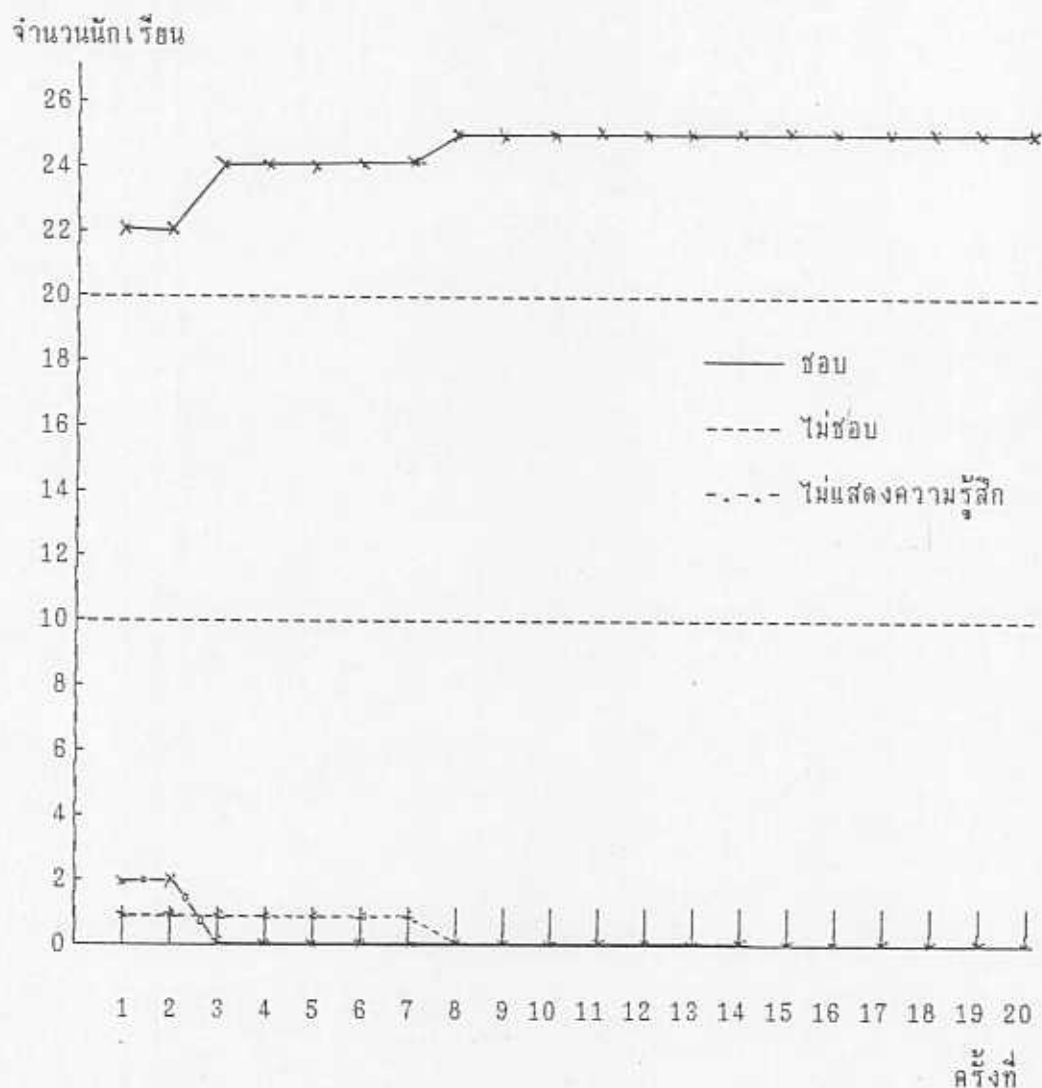
4.1.1.3 ความรู้สึกเชื่อถือต่อพระอาจารย์ผู้สอนสมาธิ



แผนภูมิกราฟที่ 3 แสดงความรู้สึกเชื่อถือ/ไม่เชื่อถือ ต่อพระอาจารย์ผู้สอนสมาธิ

จากกราฟ จะเห็นว่านักเรียนให้ความเชื่อถือต่อพระอาจารย์ผู้สอนสมาธิในช่วงต้นประมาณครึ่งหนึ่งของนักเรียนทั้งหมด สำหรับนักเรียนในส่วนที่เหลือ ส่วนใหญ่ยังเฉยๆ ไม่แสดงความรู้สึก ในช่วงนี้ นักเรียนกลุ่มนี้คงต้องการรู้ต้องการศึกษาพระอาจารย์ก่อนถึงจะตัดสินใจ แต่เมื่อการฝึกดำเนินไปถึงครั้งที่ 8 ปรากฏว่านักเรียนได้ให้ความไว้วางใจและเชื่อมั่นในพระอาจารย์ผู้สอนมากขึ้น จนหมดทุกคน ความเชื่อถือ ความศรัทธาต่อพระอาจารย์ผู้สอนสมาธิของนักเรียนมีมากเพียงใด ก็จะเป็นผลต่อการฝึกปฏิบัติของนักเรียนมากขึ้นด้วย เพราะการฝึกปฏิบัติสมาธิที่ได้ผลดีนั้นจำเป็นต้องเริ่มมาจากการฝึกปฏิบัติสมาธิต่อผู้สอนเสียก่อน

4.1.1.4 ความรู้สึกชอบในบรรยากาศของสถานที่ฝึกสมาธิ

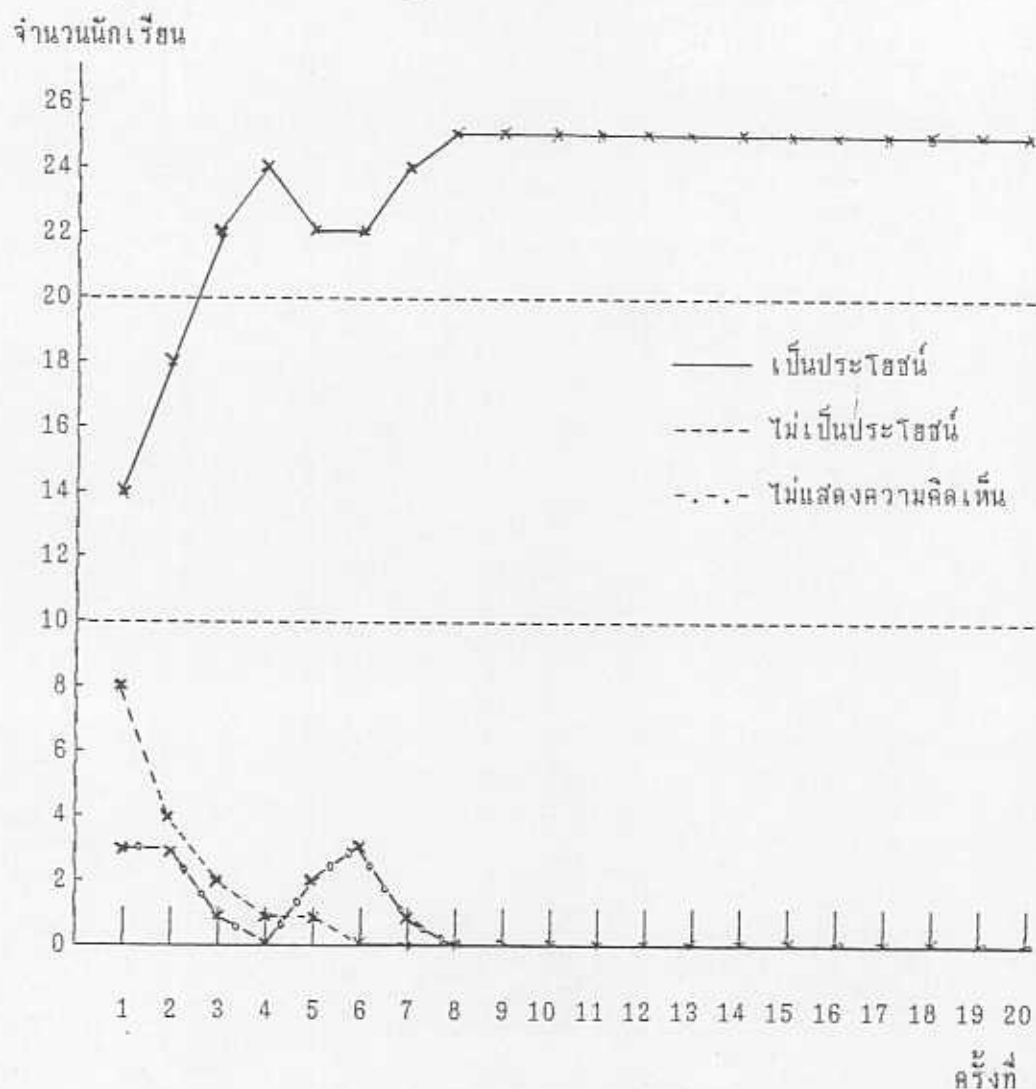


แผนภูมิกราฟที่ 4 แสดงความรู้สึกชอบในบรรยากาศของสถานที่ฝึกสมาธิ

จากกราฟจะเห็นว่าความรู้สึกของนักเรียนส่วนใหญ่ มีความรู้สึกที่ดีต่อบรรยากาศในสถานที่ฝึกปฏิบัติสมาธิคือ วัดป่าพิทักษ์ธรรมและวัดบ้านดอนเข้ว่า ซึ่งในช่วงแรกๆ มีนักเรียนบางคนที่ไม่ชอบ และ นักเรียนจำนวน 3-4 คน ไม่แสดงความคิดเห็น แต่พอฝึกปฏิบัติไปถึงครั้งที่ 8 ปรากฏว่า นักเรียนทั้งหมดชอบบรรยากาศและเห็นว่าเหมาะกับการฝึกปฏิบัติ

4.1.1.5 ความรู้สึกที่สมาชิกเป็นประโยชน์ต่อตนเอง

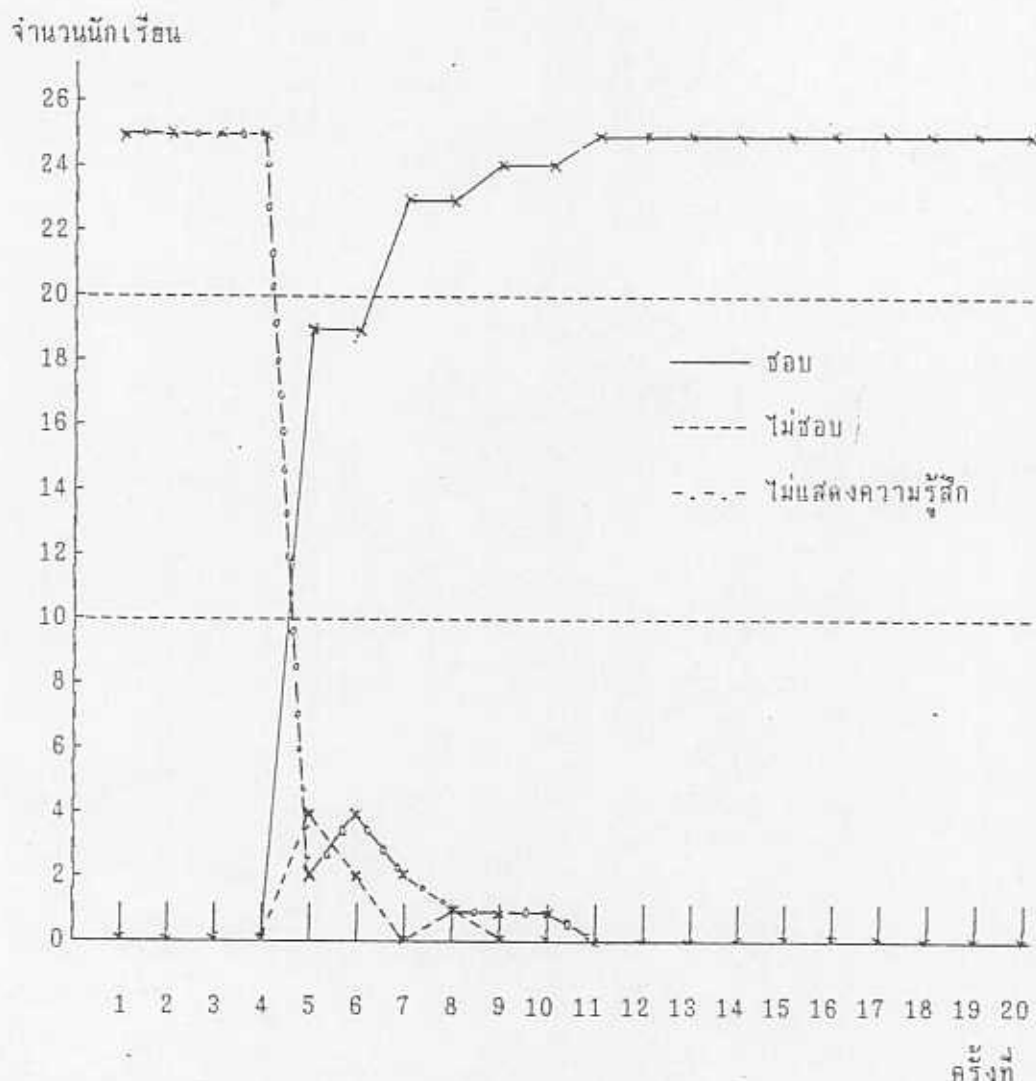
แผนภูมิกราฟที่ 5 แสดงความรู้สึกที่สมาชิกเป็นประโยชน์ต่อตนเอง



แผนภูมิกราฟที่ 5 แสดงความรู้สึกที่สมาชิกเป็นประโยชน์ต่อตนเอง

จากแผนภูมิกราฟที่ 5 ได้แสดงความรู้สึกที่สมาชิกเป็นประโยชน์ โดยในช่วงแรกมีนักเรียนที่เห็นว่าสมาชิกเป็นประโยชน์เพียง 14 คน แต่หลังจากผ่านการฝึกปฏิบัติ ในครั้งที่ 8 นักเรียนทั้งหมดมีความเห็นสอดคล้องกันว่าสมาชิมนั้นมีประโยชน์ต่อตัวเขาเองที่ฝึกปฏิบัติ

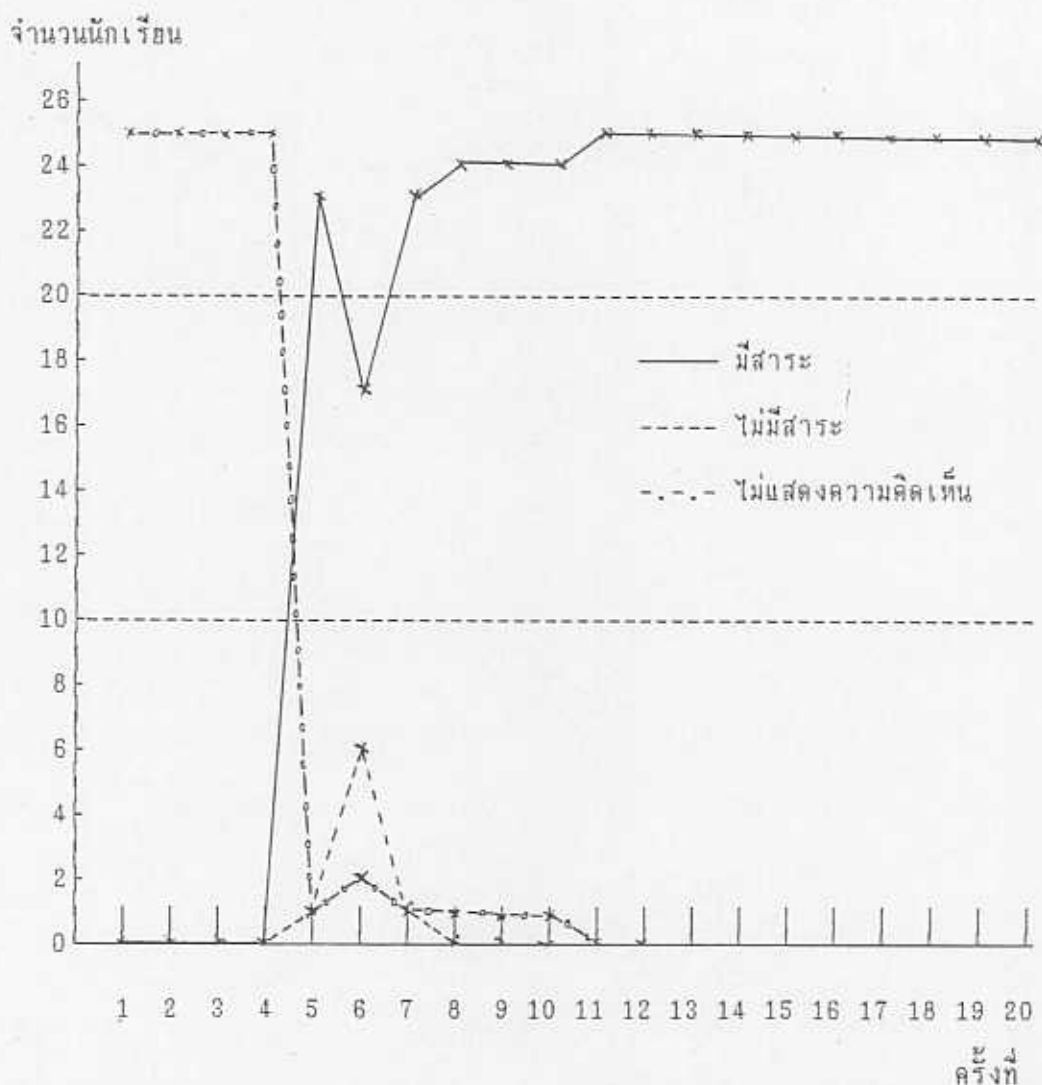
4.1.1.6 ความรู้สึกชอบการฝึกสมาธิตามโปรแกรมอานาปานสติสมาธิที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น



แผนภูมิกราฟที่ 6 แสดงความรู้สึกชอบการฝึกสมาธิตามโปรแกรมอานาปานสติสมาธิ

จากแผนภูมิกราฟที่ 6 แสดงให้เห็นความรู้สึกชอบการฝึกสมาธิตามโปรแกรมอานาปานสติสมาธิที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ในช่วงแรก ครั้งที่ 1-4 นักเรียนทั้งหมดไม่แสดงความคิดเห็นเลยแม้แต่คนเดียว คงจะเป็นเพราะว่าใน 4 ครั้งที่ฝึกก่อน เป็นเรื่องของทำให้ความรู้ที่ต่างๆไปยังไม่เจาะจง เรื่องของการฝึกอานาปานสติ นักเรียนจึงไม่แสดงความคิดเห็นตรงนี้ แต่พอเริ่มฝึกในครั้งที่ 5 นักเรียนเริ่มแสดงความคิดเห็น โดยมีนักเรียนชอบการฝึกตามโปรแกรมถึง 19 คน ไม่ชอบ 4 คน ไม่แสดงความคิดเห็น 2 คน แล้วพอฝึกไปถึงครั้งที่ 11 นักเรียนทั้งหมดมีความรู้สึกว่าการฝึกอานาปานสติสมาธิ

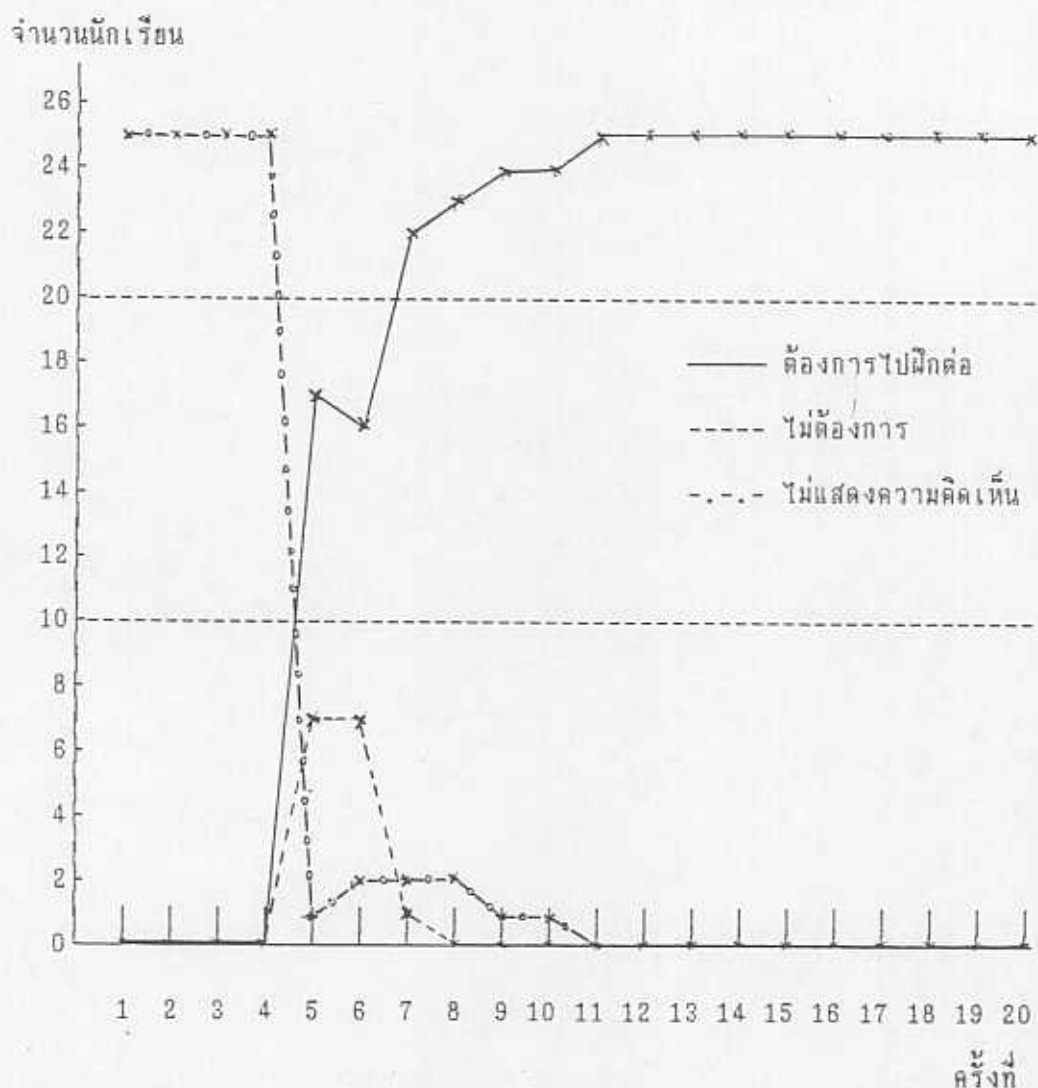
4.1.1.7 ความรู้สึกที่อานาปานสติสมาธิเป็นเรื่องที่มีสาระ



แผนภูมิกราฟที่ 7 แสดงความคิดเห็นว่าอานาปานสติสมาธิเป็นเรื่องที่มีสาระ

จากแผนภูมิกราฟ ได้แสดงให้เห็นถึงความคิดเห็นของนักเรียนต่ออานาปานสติสมาธิว่าเป็นเรื่องที่มีสาระหรือไม่ ในช่วงการฝึกไป 4 ครั้งแรก นักเรียนส่วนใหญ่ไม่แสดงความคิดเห็น แต่พอการฝึกในครั้งที่ 5 สิ้นสุดลง มีนักเรียนจำนวน 23 คน มีความเห็นว่าการฝึกอานาปานสติสมาธิเป็นเรื่องที่มีสาระ มีนักเรียนไม่กี่คนที่ยังคิดว่าเป็นเรื่องไร้สาระ และบางคนไม่แสดงความคิดเห็น แต่เมื่อการฝึกดำเนินไปถึงครั้งที่ 11 ความคิดเห็นของนักเรียนนั้นเป็นไปในทางเดียวกันคือ ทุกคนเห็นว่าการฝึกสมาธินั้นเป็นเรื่องที่มีสาระ จะเห็นได้ว่าความคิดเห็นของนักเรียนเริ่มเปลี่ยนเมื่อการฝึกปฏิบัติได้ดำเนินมาชั่วระยะหนึ่ง

4.1.1.8 ความรู้สึกที่ต้องการจะนำเอาการฝึกอานาปานสติสมาธิไปฝึกต่อที่บ้าน



แผนภูมิกราฟที่ 8 แสดงความรู้สึกที่ต้องการจะนำเอาการฝึกอานาปานสติสมาธิไปฝึกต่อที่บ้าน

จากแผนภูมิกราฟที่ 8 แสดงให้เห็นถึงความต้องการจะนำเอาการฝึกอานาปานสติสมาธิไปฝึกต่อที่บ้าน จะเห็นว่าตั้งแต่การฝึกครั้งที่ 1 จนถึงครั้งที่ 6 นักเรียนจำนวนมากยังไม่คิดที่จะนำเอาอานาปานสติสมาธิไปฝึกที่บ้าน แต่พอการฝึกดำเนินไปหลายครั้งๆ ก็มีนักเรียนที่ให้ความเห็นว่าต้องการนำเอาอานาปานสติสมาธิไปฝึกต่อที่บ้าน จากการสอบถามตัวนักเรียนเองปรากฏว่ามีนักเรียนที่นำเอาอานาปานสติสมาธิไปฝึกต่อที่บ้านจำนวน 9 คนจากนักเรียนทั้งหมด 25 คน โดยส่วนใหญ่ฝึกในช่วงก่อนนอนตอนหัวค่ำ หลังทำการบ้านเสร็จแล้ว และทำที่นิยมใช้ฝึกคือทำนั่งขัดสมาธิและทำนอน

จากภาพโดยรวมของการแสดงความรู้สึกของนักเรียนในด้านต่างๆ พอสรุปได้ดังนี้

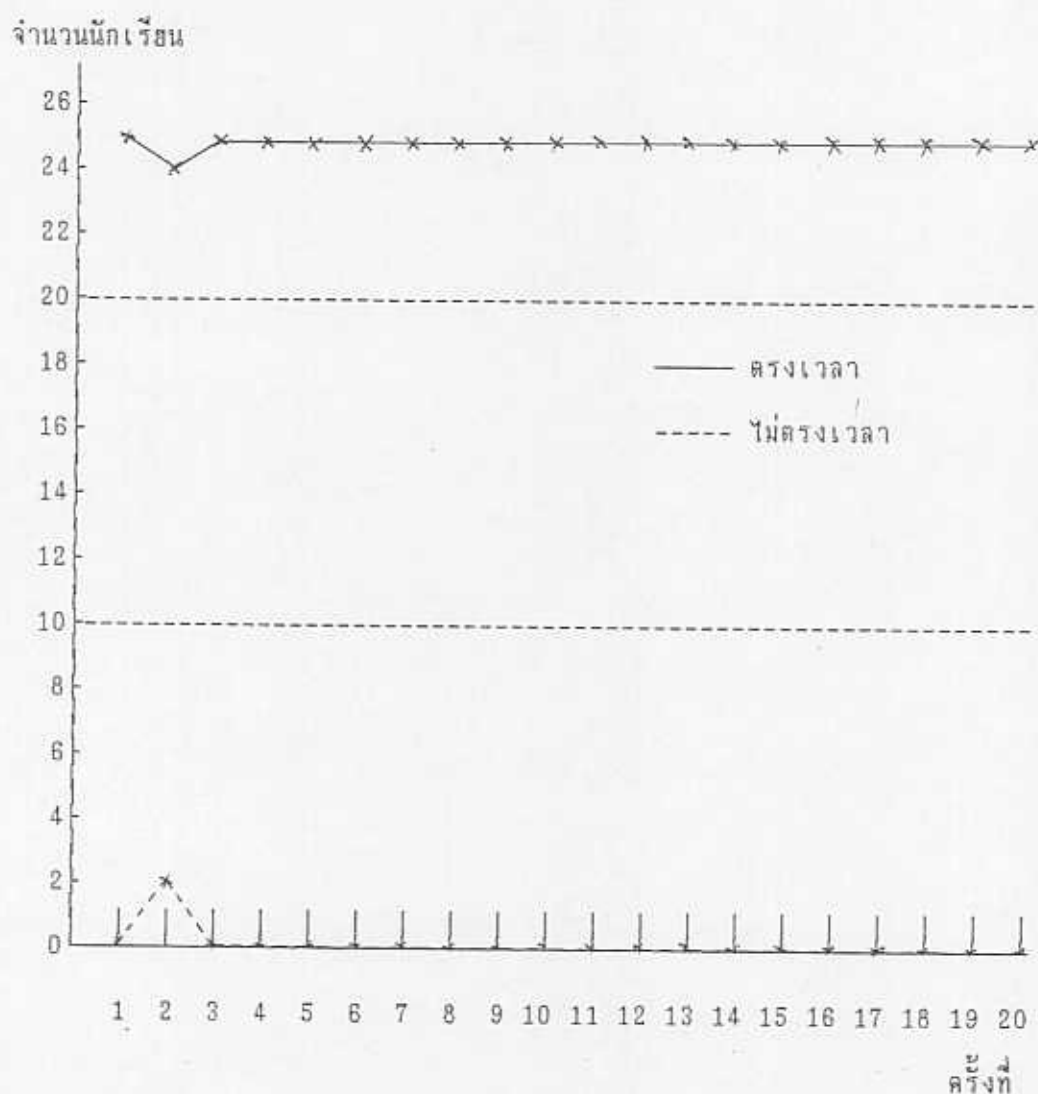
1. ในการฝึกปฏิบัติในช่วงแรกๆ คือประมาณครั้งที่ 1-7 ความรู้สึกของนักเรียนส่วนใหญ่จะไม่แตกต่างกันมากนัก ไม่ว่าในทางบวก ทางลบ หรือ ความรู้สึกเฉยๆที่ไม่แสดงออก
2. ในการฝึกปฏิบัติในช่วงกลางๆ คือประมาณครั้งที่ 8-14 จำนวนนักเรียนที่มีความรู้สึกในทางบวก เพิ่มขึ้นบ้าง แต่ความรู้สึกในทางลบลดลงอย่างเห็นได้ชัด ส่วนความรู้สึกเฉยๆ ดิ่งลงหรือไม่แสดงความคิดเห็นนั้นดูไม่เปลี่ยนแปลงมากนัก
3. ในการฝึกปฏิบัติในช่วงท้ายๆ คือประมาณครั้งที่ 15-20 จำนวนนักเรียนที่มีความรู้สึกในทางบวกเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัดและมีจำนวนมาก ในทางกลับกันความรู้สึกในทางลบและความรู้สึกเฉยๆ หรือไม่แสดงความคิดเห็นนั้นแทบไม่มีหลงเหลืออยู่เลย

4.1.2 พฤติกรรมนักเรียนขณะฝึกปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมจากแบบสำรวจรายการประกอบการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนขณะเข้าร่วมกิจกรรม โดยผู้วิจัยเป็นผู้สังเกตพฤติกรรมนักเรียนทุกครั้งที่ฝึกปฏิบัติ รวมทั้งสิ้น 20 ครั้ง ซึ่งมีพฤติกรรมต่างๆ ดังนี้

- 1) เข้าร่วมกิจกรรมตรงเวลา
- 2) ไม่หือหือส่งเสียงรบกวนผู้อื่น
- 3) ไม่แสดงอาการหุนหันุนวิทยากรผู้ให้ความรู้
- 4) รับฟังด้วยความตั้งใจ
- 5) ไม่แสดงอาการหงุดหงิด ขณะรอรับการฝึกสมาธิทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยความตั้งใจ
- 6) ปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม แม้ครูมิได้ตรวจตรา
- 7) ทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยความตั้งใจ
- 8) อยู่ในอาการสงบนิ่งไม่หลุดหลิก
- 9) แสดงความยินดีในการตั้งใจฝึกปฏิบัติสมาธิของเพื่อน
- 10) แนะนำผู้อื่นถึงขั้นตอนการฝึกสมาธิด้วยความยินดี

จากการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวดังกล่าวผู้วิจัยได้สรุปและนำเสนอ ดังตารางที่ 7 และแผนภูมิกราฟที่ 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17 และ 18 ดังนี้

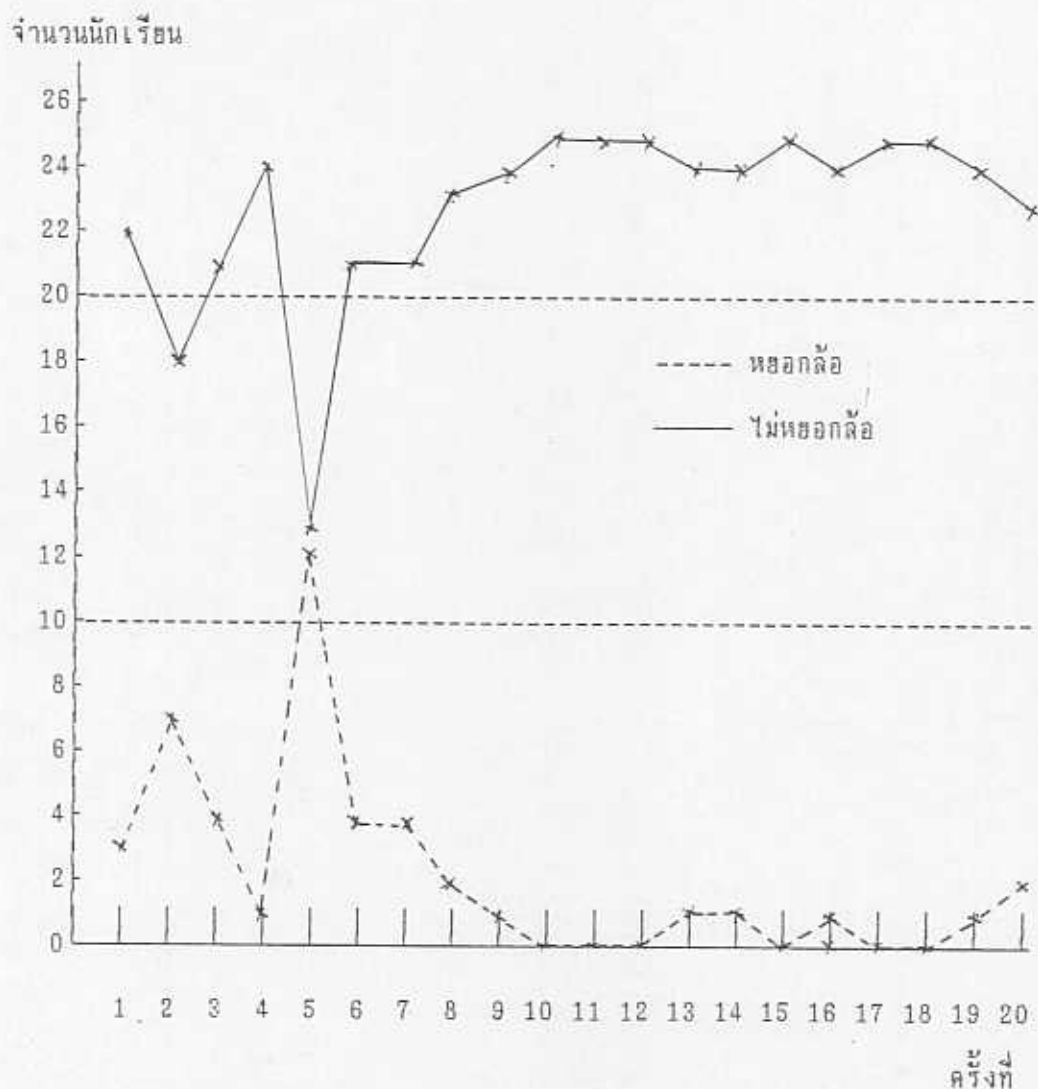
4.1.2.1 การเข้าร่วมกิจกรรมตรงเวลา



แผนภูมิกราฟที่ 9 แสดงพฤติกรรมนักเรียนในเรื่องการเข้ารับการฝึกสมาธิตรงเวลา

จากแผนภูมิกราฟที่ 9 แสดงให้เห็นว่านักเรียนเกือบทุกคน เข้ารับการฝึกปฏิบัติตรงเวลา เกือบทุกครั้ง จากพฤติกรรมด้านนี้แสดงว่านักเรียนเป็นคนรักษาวเวลาและตรงเวลา

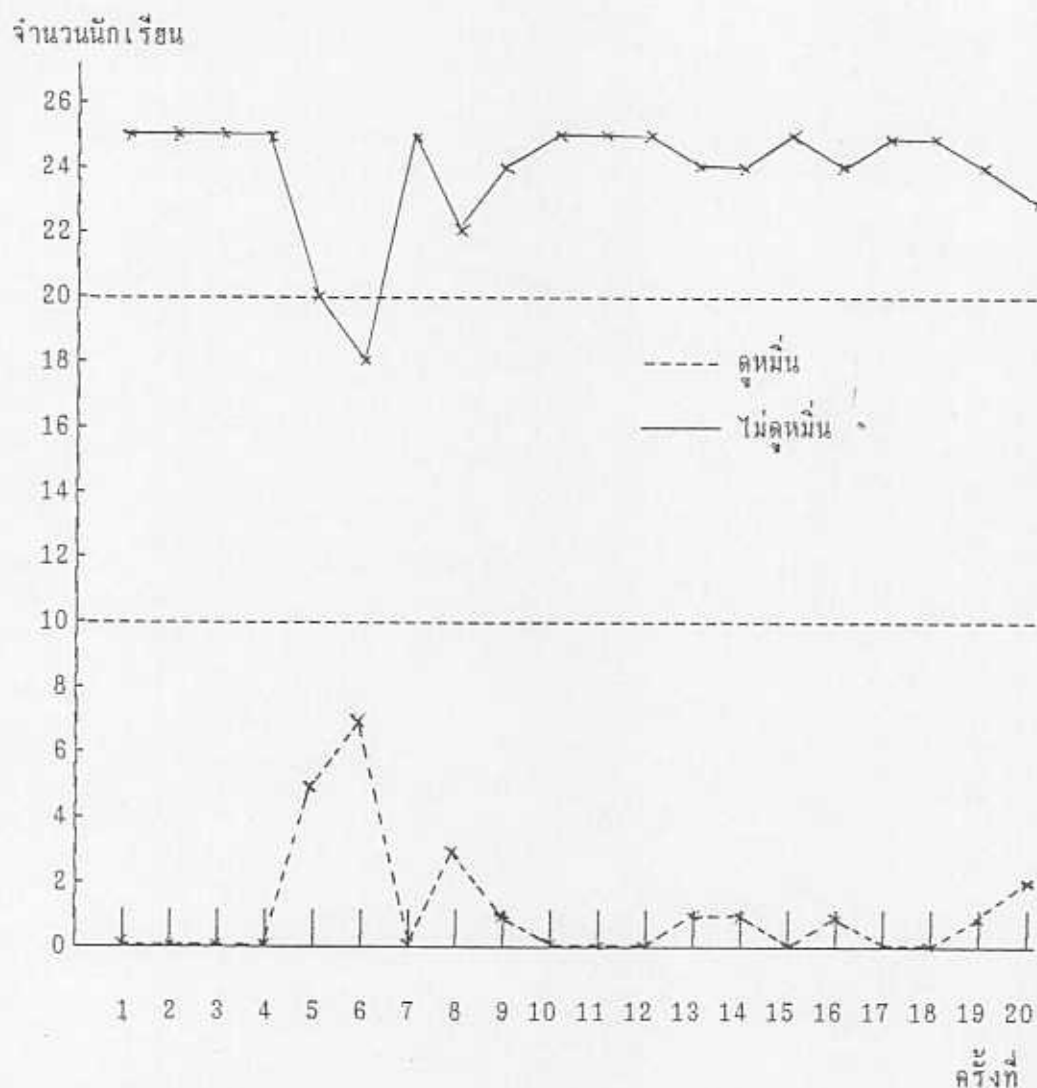
4.1.2.2 ไม่ห้อยล้อส่งเสียงรบกวนผู้อื่น



แผนภูมิกราฟที่ 10 แสดงพฤติกรรมนักเรียนในเรื่องการไม่ห้อยล้อส่งเสียงรบกวนผู้อื่น

จากกราฟ แสดงให้เห็นว่า ในช่วงแรกของการฝึกปฏิบัติ นักเรียนส่วนใหญ่ค่อนข้างสงบ เสียงล้อไม่ห้อยล้อกัน พอการฝึกดำเนินไปได้สักระยะหนึ่ง นักเรียนเกือบครึ่งเริ่มแสดงพฤติกรรมที่แท้จริงออกมา ซึ่งในช่วงนี้บรรยากาศในการฝึกปฏิบัติก็มีเสียงของนักเรียนรบกวนอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นการพูดคุยกัน การหาเสียงๆ เป็นต้น แต่พอการฝึกปฏิบัติดำเนินไปถึงช่วงท้าย (ประมาณ ครั้งที่ 15) เป็นต้นไป จำนวนนักเรียนที่แสดงพฤติกรรมดังกล่าวลดลงอย่างเห็นได้ชัด

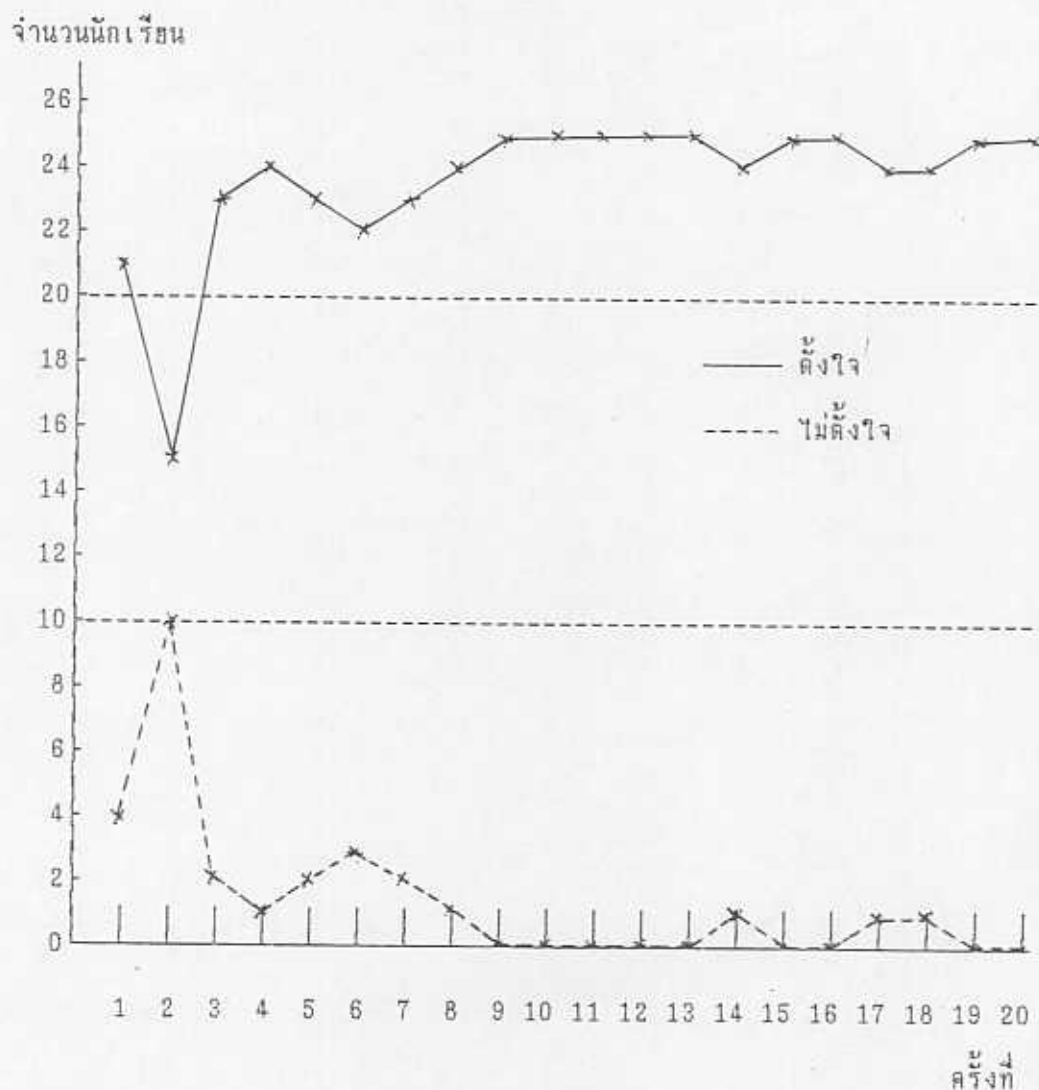
4.1.2.3 ไม่แสดงอาการคุดมึนวิทยาการผู้ให้ความรู้



แผนภูมิกราฟที่ 11 แสดงพฤติกรรมนักเรียนในเรื่องการไม่แสดงอาการคุดมึนวิทยาการผู้ให้ความรู้

จากกราฟ จะเห็นได้ว่า ในช่วง 4 วันแรกของการฝึก ไม่มีนักเรียนคนใดแสดงอาการคุดมึนวิทยาการเลย พอการฝึกในช่วง ครั้งที่ 5-9 เริ่มมีนักเรียนบางคน แสดงอาการปฏิกิริยา พุดจาที่แสดงการไม่ยอมรับในวิทยาการ แต่พอหลังการฝึกในครั้งที่ 10 เป็นต้นไป นักเรียนทั้งหมดกลับให้ความเคารพเชื่อฟัง และปฏิบัติตามที่วิทยาการกำหนดเป็นอย่างดี

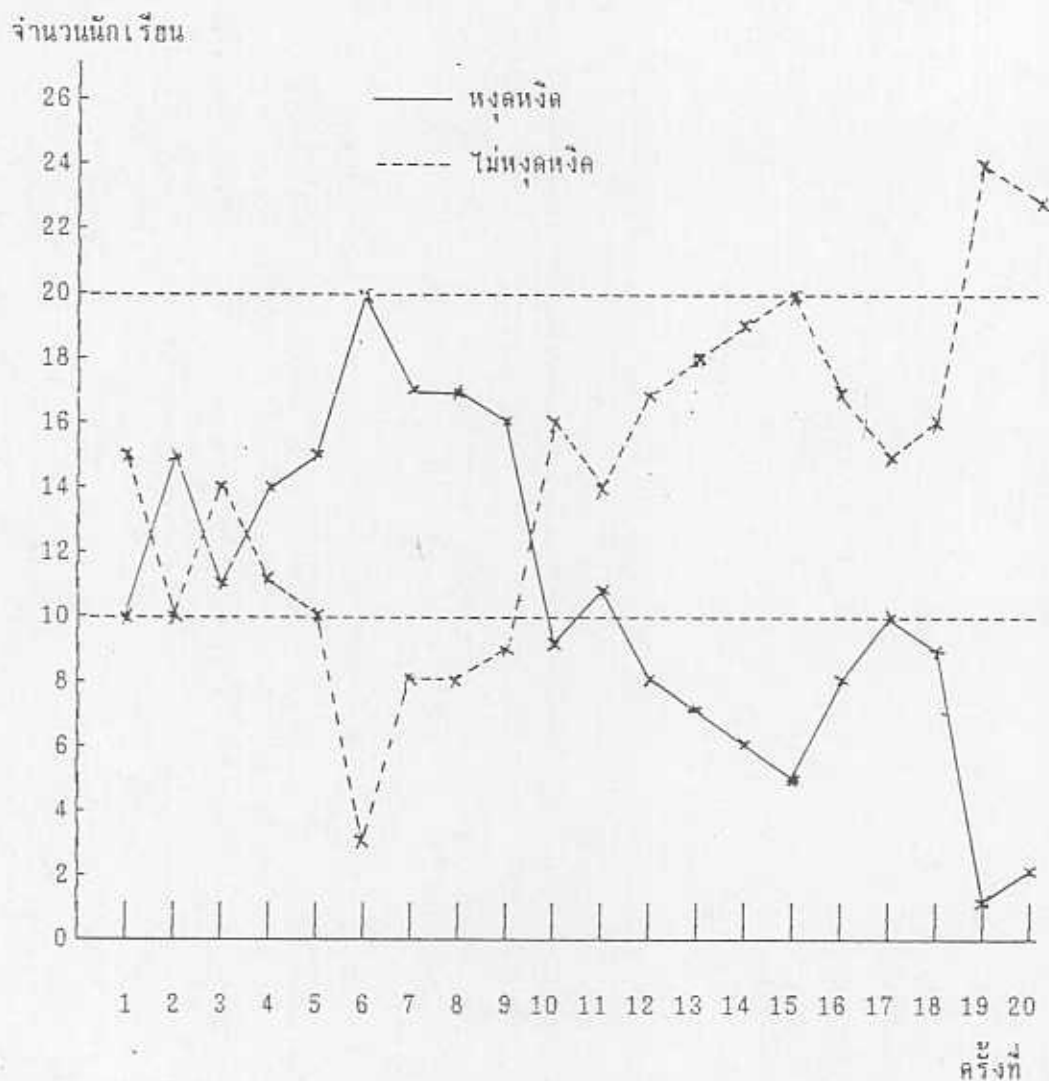
4.1.2.4 รับฟังด้วยความตั้งใจ



แผนภูมิกราฟที่ 12 แสดงพฤติกรรมนักเรียนในเรื่องการ รับฟังด้วยความตั้งใจ

จากกราฟ จะเห็นได้ว่า ในช่วงแรกๆ ของการฝึกปฏิบัติ นักเรียนประมาณครึ่งหนึ่งที่ยังขาดความตั้งใจ ต่อมาการฝึกดำเนินไปถึงครั้งที่ 9 จำนวนนักเรียนที่มีความตั้งใจเพิ่มมากขึ้น

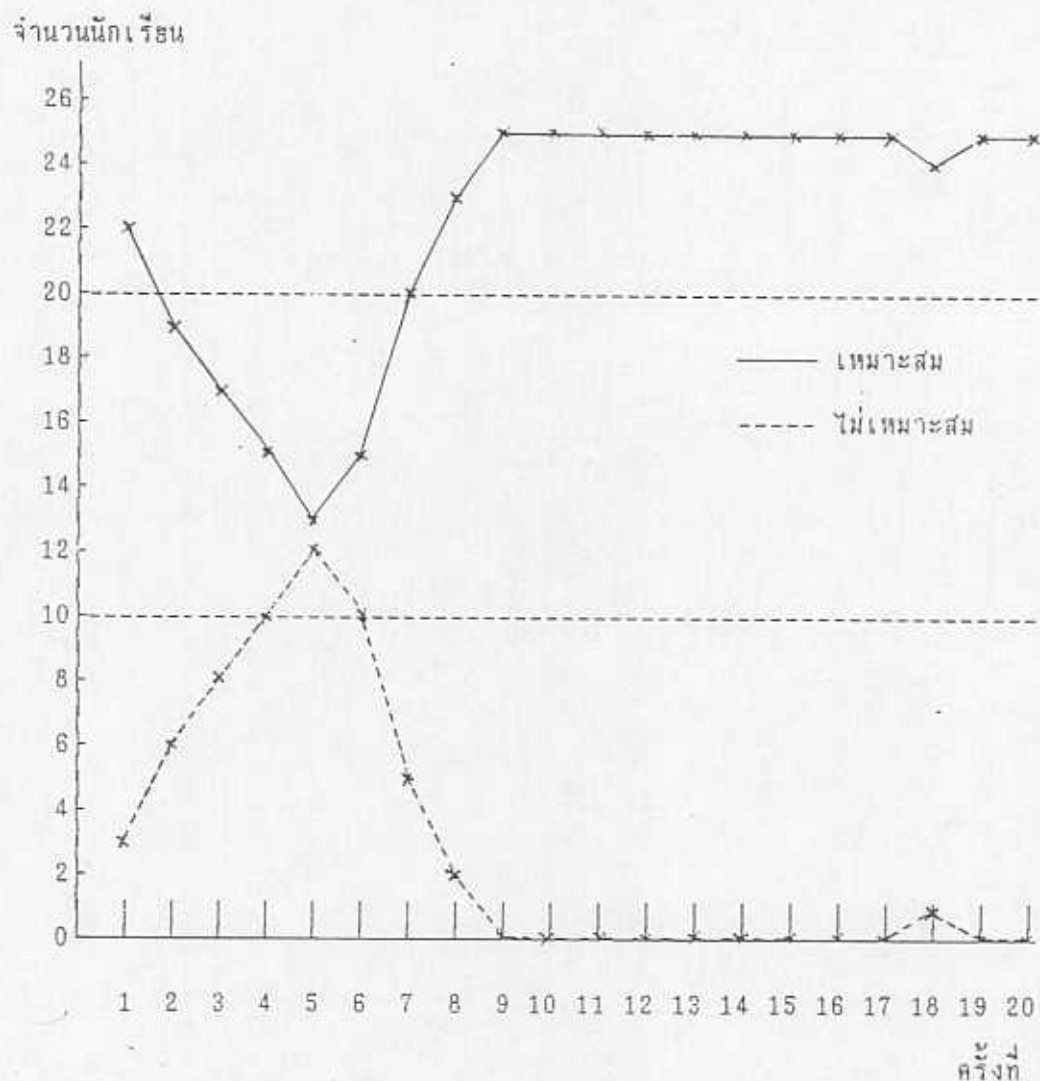
4.1.2.5 ไม่แสดงอาการหงุดหงิด ขณะรอรับการฝึกสมาธิ



แผนภูมิกราฟที่ 13 แสดงพฤติกรรมนักเรียนในเรื่องการไม่แสดงอาการหงุดหงิด ขณะรอรับการฝึกสมาธิ

จากกราฟแสดงให้เห็นว่า ขณะที่รอรับการฝึกปฏิบัติ มีนักเรียนจำนวนมากที่แสดงอาการหงุดหงิด แม้จะดำเนินการฝึกไปถึงช่วงท้ายๆ (ประมาณ ครั้งที่ 14-20) จำนวนนักเรียนที่หงุดหงิดก็ยังคงมีอยู่ เพียงแต่ลดจำนวนลงไปยังเท่านั้นเอง

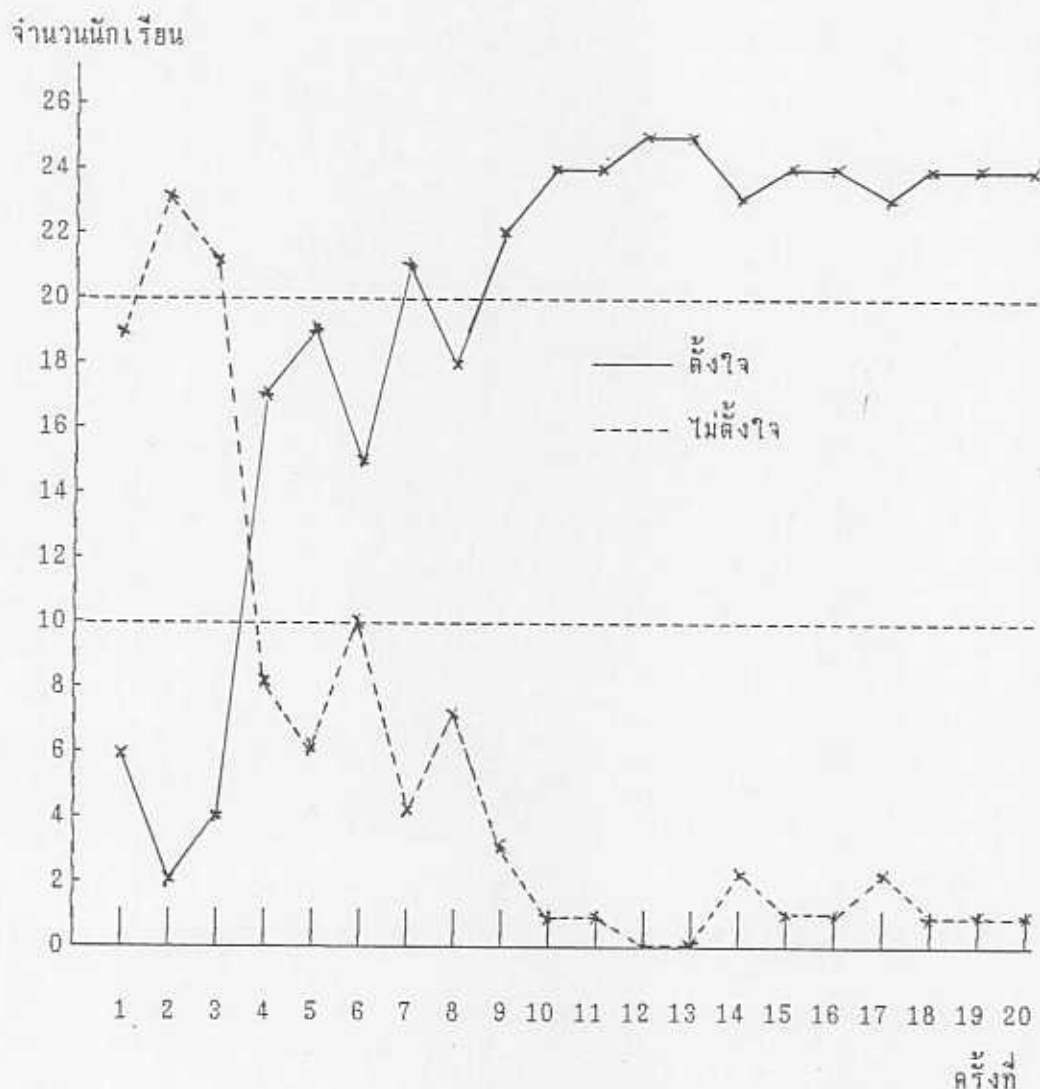
4.1.2.6 ปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม แม้ครูมิได้ตรวจตรา



แผนภูมิกราฟที่ 14 แสดงพฤติกรรมนักเรียนในเรื่องการปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม แม้ครูมิได้ตรวจตรา

จากกราฟจะเห็นว่าในวันแรกของการฝึก มีนักเรียนจำนวนมากที่ปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม แต่พอการฝึกดำเนินไป ปรากฏว่าจำนวนนักเรียนที่ปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมมีจำนวนลดลง แต่พอการดำเนินการฝึกดำเนินไปถึงครั้งที่ 9 ปรากฏว่านักเรียนทั้งหมดปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม

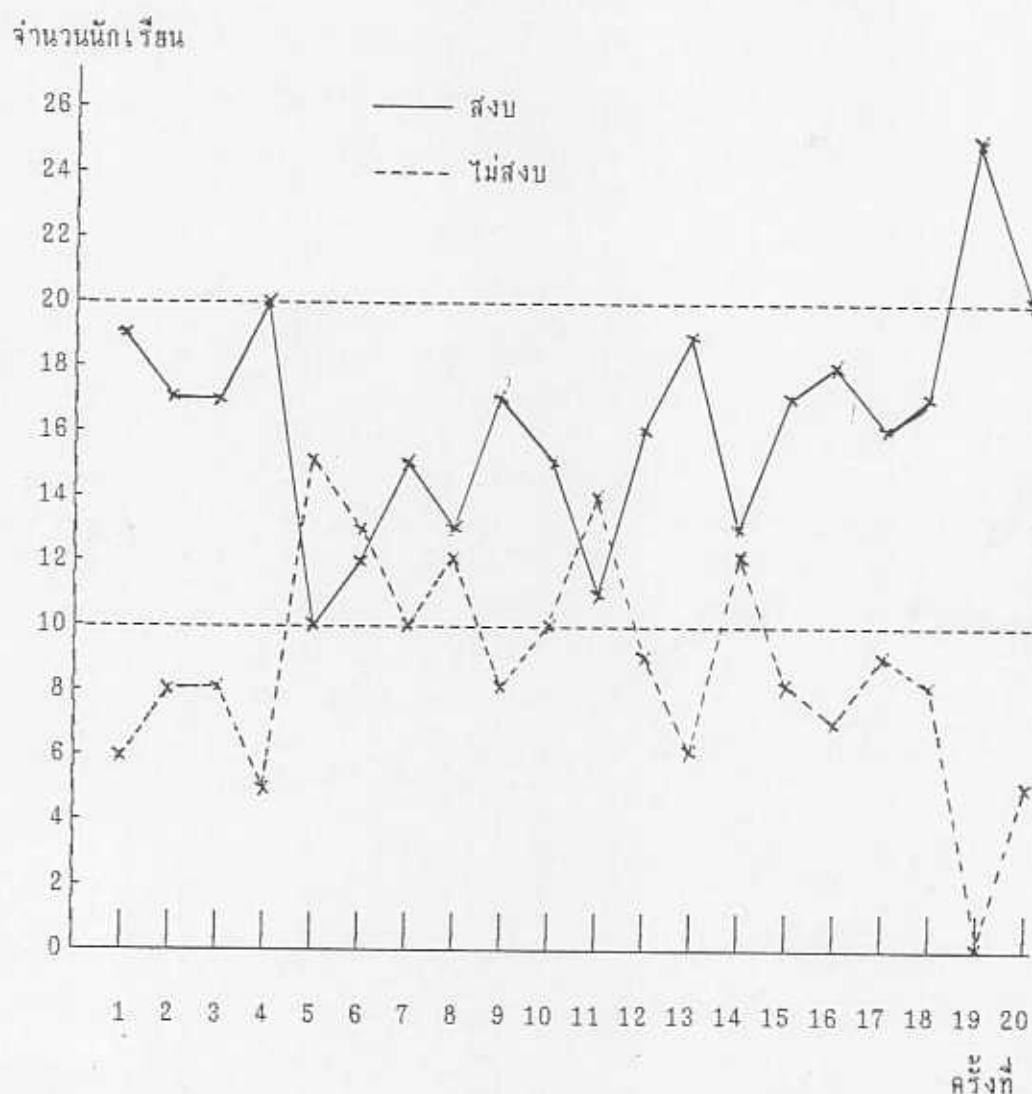
4.1.1.7 ทำกิจกรรมต่างๆ ได้นานตามที่กำหนด



แผนภูมิกราฟที่ 15 แสดงพฤติกรรมนักเรียนในเรื่องการทำกิจกรรมต่างๆ ได้นานตามที่กำหนด

จากกราฟจะเห็นว่า ในวันแรกของการฝึกปฏิบัติจำนวนนักเรียนที่ทำกิจกรรมด้วยความตั้งใจมีจำนวนน้อยมาก การฝึกดำเนินไปถึงครั้งที่ 4 จำนวนนักเรียนที่ทำกิจกรรมด้วยความตั้งใจจึงเพิ่มมากขึ้น จนเสร็จสิ้นการฝึกปฏิบัติยังมีนักเรียนที่ทำกิจกรรมด้วยความไม่ตั้งใจอยู่บ้าง คงจะเป็นเพราะว่า ความสนใจของนักเรียนในวิชานี้มีระยะสั้นๆ

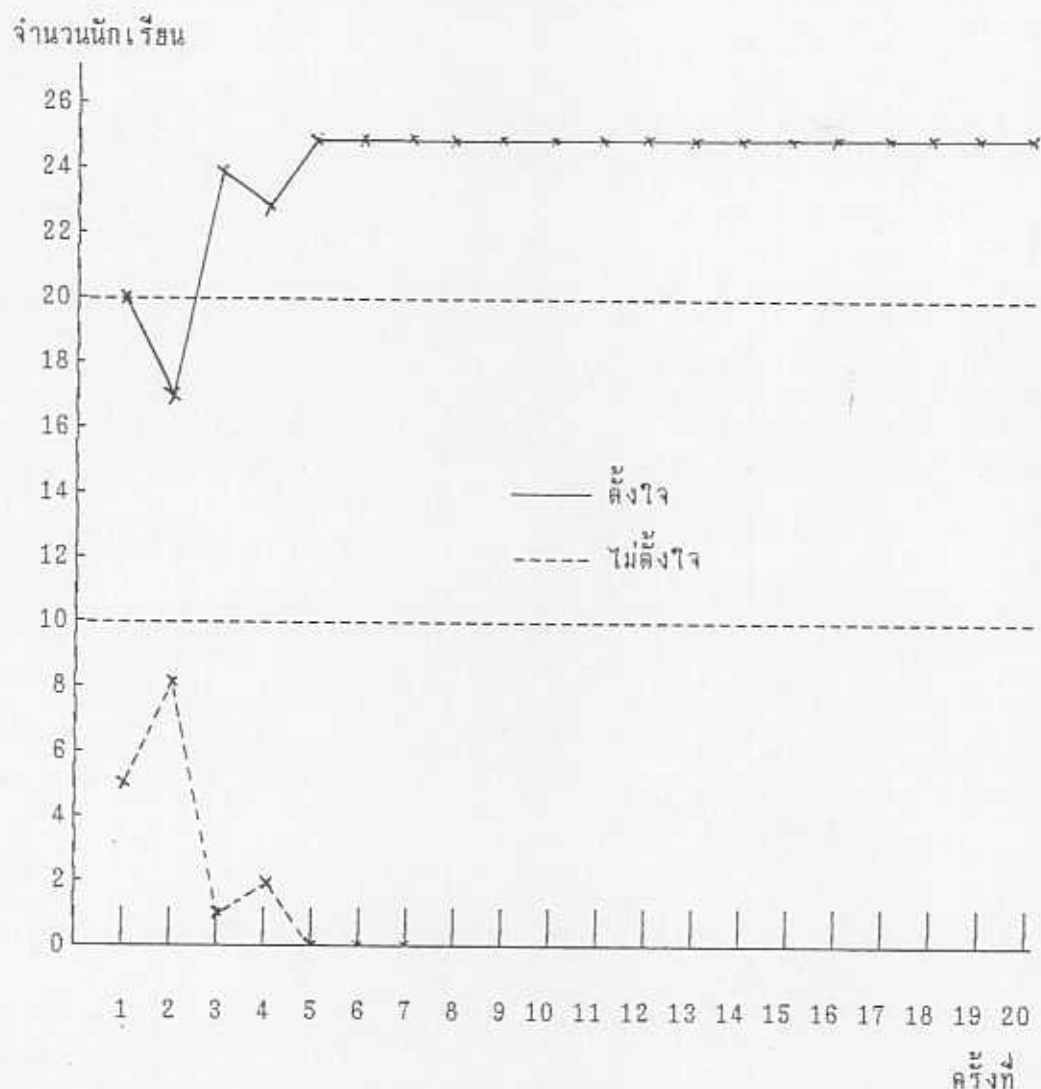
4.1.2.8 อยู่ในอาการสงบนิ่งไม่หลุดหลัก



แผนภูมิกราฟที่ 16 แสดงพฤติกรรมนักเรียนในเรื่องการอยู่ในอาการสงบนิ่งไม่หลุดหลัก

จากกราฟจะเห็นว่าจำนวนนักเรียนที่มีอาการสงบนิ่งไม่หลุดหลักขณะฝึกปฏิบัติ มีจำนวนลดลงเมื่อการฝึกดำเนินไปจนถึงการฝึกครั้งที่ 5 จึงค่อยๆ กระเตื้องขึ้น แต่ก็เพิ่มบ้างลดบ้างจนตลอดแผนการฝึก สาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้นักเรียนแสดงอาการไม่สงบ คงจะเป็นเพราะว่า ในการฝึกสมาธินั้นต้องสำรวมทั้งกาย วาจา และใจ ก่อนเป็นอันดับแรก ในการฝึกของนักเรียนนั้นเป็นการเริ่มฝึก การควบคุมอารมณ์ ความคุมกาสจึงยังไม่ได้เท่าที่ควร ซึ่งนักเรียนบางคนพอฝึกไปๆ ก็เกิดอาการปวดเมื่อย มึนชา ก็เลยละความพยายาม แล้วก็เริ่มต้นใหม่ เป็นอย่างนี้เรื่อยไป

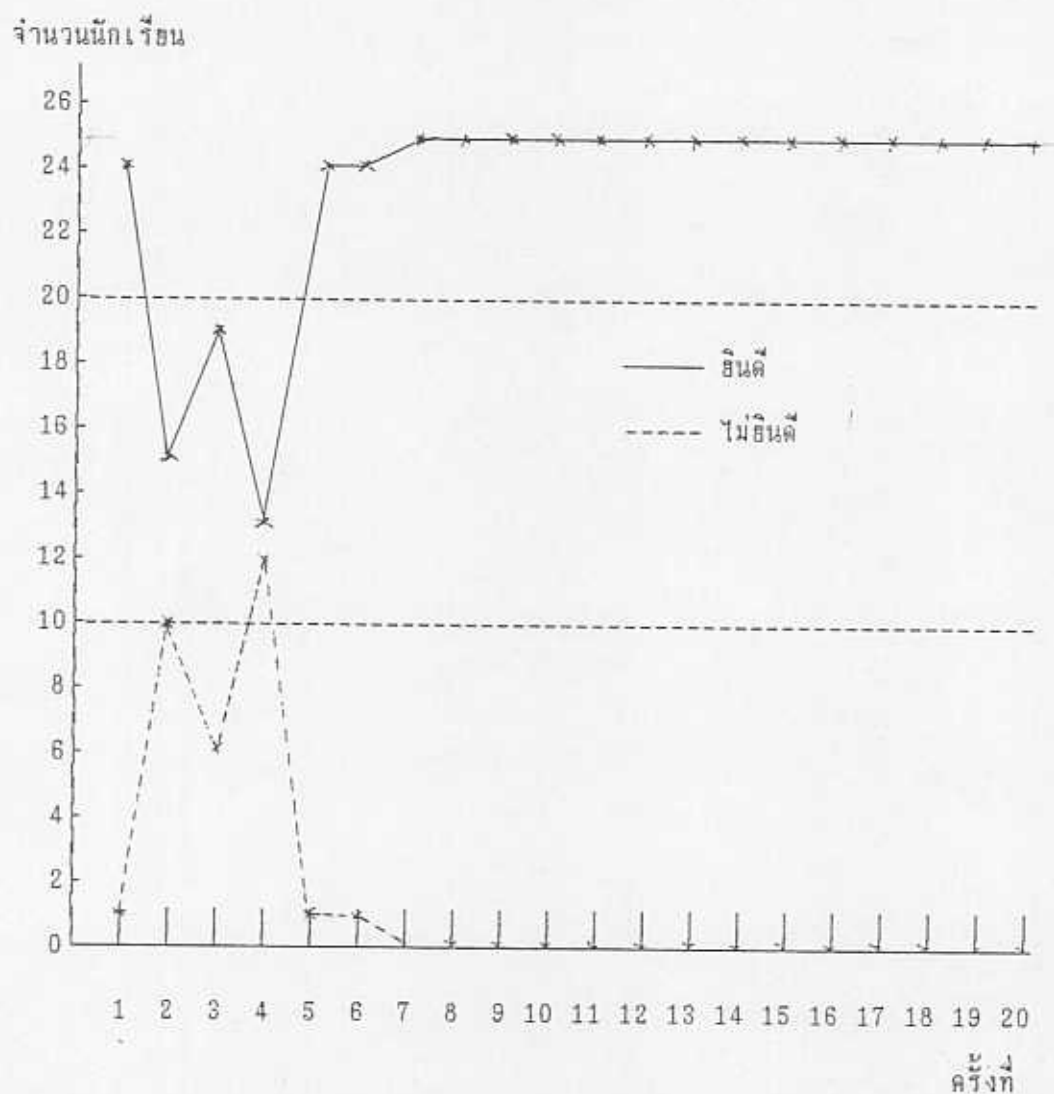
4.1.2.9 แสดงความยินดีในการตั้งใจฝึกปฏิบัติสมาธิของเพื่อน



แผนภูมิกราฟที่ 17 แสดงพฤติกรรมนักเรียนในเรื่องการแสดงความยินดีในการตั้งใจฝึกปฏิบัติสมาธิของเพื่อน

จากกราฟจะเห็นว่าจำนวนนักเรียนที่แสดงพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความยินดีต่อการฝึกสมาธิของเพื่อนมีจำนวนมาก แม้ว่าในช่วงแรกจะมีนักเรียนบางคนแสดงพฤติกรรมตรงข้ามอยู่บ้าง

4.1.2.10 แนะนำเพื่อนถึงขั้นตอนการฝึกสมาธิด้วยความยินดี



แผนภูมิกราฟที่ 18 แสดงพฤติกรรมนักเรียนในเรื่องแนะนำเพื่อนถึงขั้นตอนการฝึกสมาธิด้วยความยินดี

จากกราฟจะเห็นว่าพฤติกรรมของนักเรียนในด้านนี้ในช่วงแรกไม่ค่อยเกิดขึ้น คงเพราะว่า ตัวนักเรียนเองก็ยังไม่มั่นใจในขั้นตอนที่ฝึกอยู่ แต่พอการฝึกดำเนินไปถึงครั้งที่ 6 จำนวนนักเรียนที่แสดงพฤติกรรมด้านนี้ มีมากขึ้น ทำให้มองดูว่าเมื่อนักเรียนรู้และเข้าใจการฝึกสมาธิได้ฝึกปฏิบัติไปด้วย นักเรียนจึงกล้าที่จะแนะนำคนอื่นและแนะนำด้วยความยินดี

จากภาพรวมของพฤติกรรมที่นักเรียนได้แสดงออกขณะเข้าร่วมการฝึกอานาปานสติสมาธิ
พอสรุปได้ดังนี้

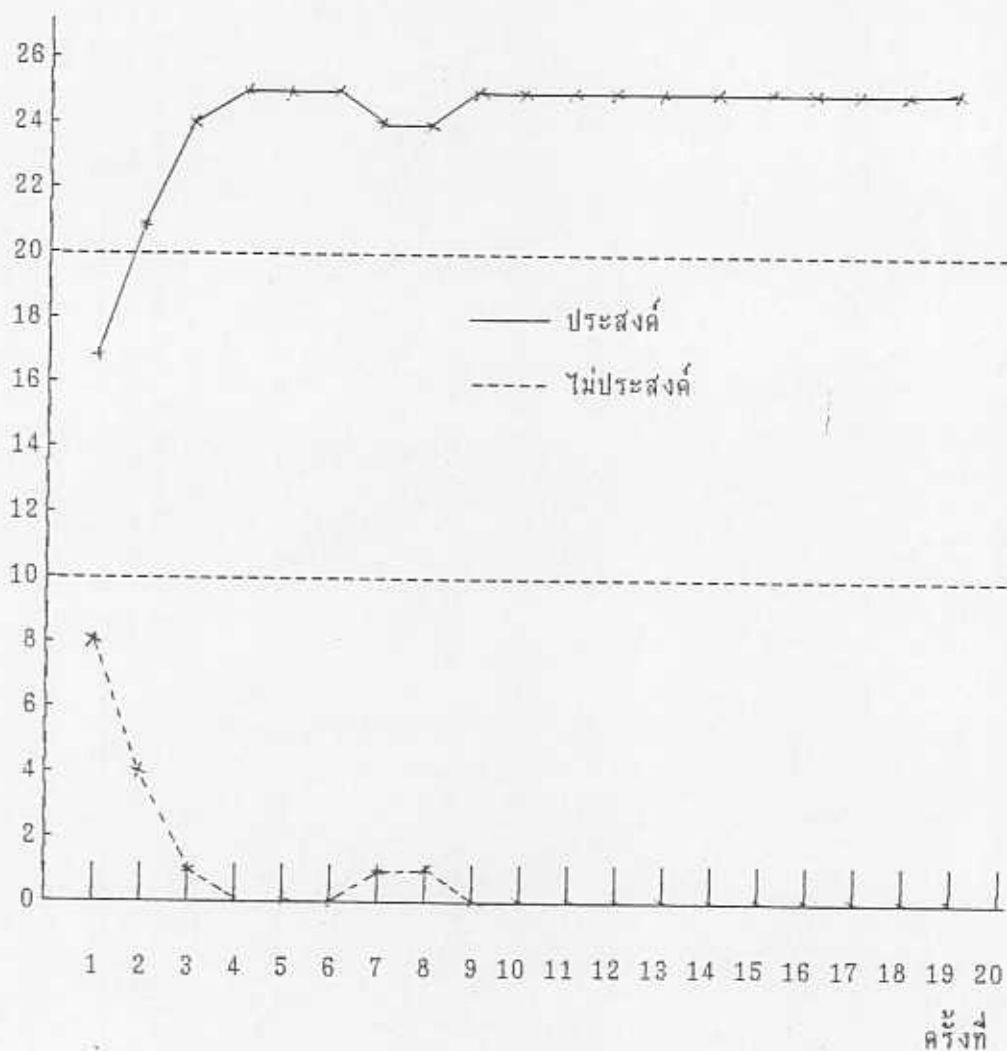
1. ในช่วงแรกของการฝึก (ประมาณครั้งที่ 1-7) พฤติกรรมที่แสดงออกส่วนใหญ่จะเป็น
ไปในทางบวก โดยเฉพาะในวันแรก นักเรียนจำนวนมากต่างระมัดระวังในการแสดงออก
2. ในช่วงกลางของการฝึกประมาณครั้งที่ 8-14) พฤติกรรมที่แสดงออกส่วนใหญ่จะเป็น
พฤติกรรมปกติของนักเรียนเอง จำนวนนักเรียนที่แสดงออกทั้งทางบวกและลบมีจำนวนใกล้เคียงกัน
3. ในช่วงท้ายของการฝึก (ประมาณครั้งที่ 15-20) พฤติกรรมของนักเรียนที่แสดงออก
ส่วนใหญ่จะเป็นไปในทางบวกและนักเรียนที่แสดงพฤติกรรมด้านลบมีจำนวนมาก นักเรียนเกือบทุกคน
สำรวมกาย สำรวมวาจา มากขึ้นและระมัดระวังในการพูดจา การหยอกล้อ มากขึ้น

4.1.3 การลงข้อแสดงความประสงค์ที่จะฝึกอานาปานสติสมาธิในครั้งต่อไป ซึ่งผู้วิจัย
ได้รวบรวมจากแบบลงข้อแสดงความประสงค์ที่จะฝึกอานาปานสติสมาธิในครั้งต่อไป ซึ่งดำเนินการ
เมื่อการฝึกปฏิบัติเสร็จสิ้นลงในแต่ละแผน รวมทั้งสิ้น 19 ครั้ง ผู้วิจัยได้สรุปและนำเสนอใน
ตารางที่ 8 และแผนภูมิกราฟที่ 19 ดังนี้

ตารางที่ 8 แสดงการลงชื่อแสดงความประสงค์ที่จะฝึกอาานาปณสดีสมาธิในครั้งต่อไป

ครั้งที่	จำนวนนักเรียนที่ลงชื่อ	จำนวนนักเรียนที่ไม่ลงชื่อ
1	17	8
2	21	4
3	24	1
4	25	0
5	25	0
6	25	0
7	24	1
8	24	1
9	25	0
10	25	0
11	25	0
12	25	0
13	25	0
14	25	0
15	25	0
16	25	0
17	25	0
18	25	0
19	25	0

จำนวนนักเรียน



แผนภูมิกราฟที่ 19 แสดงความประสงค์ที่จะฝึกอานาปานสติสมาธิในครั้งต่อไป

จากกราฟจะเห็นได้ว่านักเรียนได้แสดงความประสงค์ที่จะฝึกอานาปานสติสมาธิในครั้งต่อไป
เพิ่มจำนวนมากขึ้นทุกครั้ง แสดงให้เห็นว่านักเรียนมีความสนใจและต้องการที่จะฝึกอานาปานสติสมาธิ

4.1.4 ผลการสอบอารมณ์สำมาชิของนักเรียน ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมจากแบบบันทึกการซักถาม การสอบอารมณ์สำมาชิของนักเรียน สอบโดยพระครูสุธรรมประโชติ ซึ่งดำเนินการเมื่อการฝึกปฏิบัติเสร็จสิ้นลงในแผนการฝึกที่ 7 และ 14 รวมทั้งสิ้น 2 ครั้ง ผู้วิจัยได้สรุปและนำเสนอตั้งในตารางที่ 9 ดังนี้

ตารางที่ 9 แสดงผลการสอบอารมณ์สำมาชิของนักเรียน

ครั้งที่	จำนวนนักเรียน ที่สอบอารมณ์	ระดับผลการสอบอารมณ์		
		ดี	พอใช้	ควรปรับปรุง
1 แผนการฝึกที่ 7 (1 ก.ธ.39)	25	-	2	23
2 แผนการฝึกที่ 14 (8 ก.ธ.39)	25	3	21	1

จากตารางสอบอารมณ์ แสดงให้เห็นว่าการฝึกสมาธิในช่วงแรก(1-7)นั้น นักเรียนส่วนใหญ่มีอารมณ์สำมาชิในระดับพอใช้เพียง 2 คน และนักเรียนส่วนใหญ่มีอารมณ์สำมาชิอยู่ในระดับที่ต้องปรับปรุง ซึ่งมีถึง 23 คน และไม่มีนักเรียนที่มีอารมณ์สำมาชิในระดับดีเลยแม้แต่คนเดียว เมื่อการฝึกปฏิบัติอานาปานสติสมาธิดำเนินไปถึงครั้งที่ 14 ปรากฏว่ามีนักเรียนที่มีอารมณ์สำมาชิ ในระดับดี ถึง 3 คน ในระดับพอใช้ 21 คน และที่ต้องปรับปรุงเพียง 1 คน เมื่อนำผลการสอบอารมณ์สำมาชิของนักเรียนมาเปรียบเทียบกันจะเห็นได้ว่า การสอบอารมณ์สำมาชิในครั้งที่ 2 มีจำนวนนักเรียนที่มีสมาธิในระดับดีและพอใช้เพิ่มมากขึ้นกว่าครั้งแรก และจำนวนที่ต้องปรับปรุงในครั้งที่ 2 นั้น มีจำนวนน้อยกว่าครั้งแรกมากทีเดียว

จากข้อมูลข้างต้นที่ผู้วิจัยได้นำเสนอแล้วนั้นพอจะสรุปได้ให้เห็นภาพรวมของความรู้สึกของนักเรียน พฤติกรรมนักเรียนที่แสดงออกในช่วงการฝึกปฏิบัติ การลงชื่อแสดงความประสงค์ และผลการสอบอารมณ์ จะเห็นได้ว่า ความรู้สึกของนักเรียนที่นักเรียนเป็นผู้ให้ข้อมูล มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี พฤติกรรมของนักเรียน ที่ผู้วิจัยเป็นผู้สังเกตก็มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น การลงชื่อแสดงความประสงค์ที่จะฝึกสมาธิต่อในครั้งต่อไปของนักเรียนก็ได้รับความสนใจเพิ่มขึ้นทุกครั้ง และผลการสอบอารมณ์สมาธิของนักเรียน ซึ่งตรวจสอบโดยพระครูสุธรรมประโชติ ก็พบการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี นั่นก็แสดงว่า การฝึกอานาปานสติสมาธิก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านความรู้สึก ด้านพฤติกรรม และด้านอารมณ์ของนักเรียนผู้ฝึกปฏิบัติ

4.1.5 พฤติกรรมการเรียนของนักเรียน ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมจากแบบสำรวจพฤติกรรม การเรียนของนักเรียน โดยนักเรียนเป็นผู้ตอบแบบสำรวจ มีการประเมินทั้งสิ้น 3 ครั้ง คือ ครั้งที่ 1 ประเมินก่อนการฝึกอานาปานสติสมาธิ ครั้งที่ 2 ประเมินหลังการฝึกอานาปานสติสมาธิ ครั้งที่ 3 ประเมินหลังการฝึกอานาปานสติสมาธิไปแล้วไม่น้อยกว่า 2 สัปดาห์ เพื่อทดสอบความคงทนของพฤติกรรมการเรียน แบบสำรวจพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนได้ประเมินพฤติกรรมการเรียน ทั้งหมด 6 ด้าน ด้วยกันคือ ด้านการแบ่งเวลาเรียน ด้านการฟัง ด้านการอ่าน ด้านการจดบันทึก ด้านการจำ และด้านการเตรียมตัวสอบ การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) แล้วเปรียบเทียบกับค่าเฉลี่ย($\bar{X}$) ระหว่างก่อนและหลังการฝึกอานาปานสติสมาธิ และความคงทน สำหรับในการแปลความหมายของค่าคะแนนเฉลี่ย($\bar{X}$) ของคะแนนพฤติกรรมการเรียน ผู้วิจัยได้กำหนดดังนี้

ค่าคะแนนเฉลี่ย($\bar{X}$)	0 - 1.00	พฤติกรรมการเรียนอยู่ในเกณฑ์	ต้องปรับปรุงอย่างยิ่ง
"	1.01- 2.00	"	ควรปรับปรุง
"	2.01- 3.00	"	พอใช้
"	3.01- 4.00	"	ดี
"	4.01- 5.00	"	ดีมาก

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวผู้วิจัยได้สรุปและนำเสนอ ดังในตารางที่ 10 ดังนี้

ตารางที่ 10 แสดงการเปรียบเทียบพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนก่อนและหลังการฝึก
อานาปานสติสมาธิ และความคงทน โดยจำแนกเป็น 6 ด้าน

พฤติกรรมการเรียนรู้	ก่อนการฝึก		หลังการฝึก		ความคงทน	
	X	S.D.	X	S.D.	X	S.D.
1. การแบ่งเวลาเรียน	2.59	.369	3.34	.326	3.56	.250
2. การฟัง	2.42	.323	3.79	.297	3.84	.254
3. การอ่าน	2.56	.438	3.90	.327	3.77	.249
4. การจดบันทึก	1.80	.451	2.61	.558	3.29	.338
5. การจำ	1.94	.427	2.92	.337	3.42	.312
6. การเตรียมตัวสอบ	2.84	.483	3.98	.330	3.90	.306
รวม	2.45	.180	3.44	.262	3.63	.171

จากตารางที่ 10 แสดงให้เห็นการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการเรียนรู้
ในด้านต่างๆ ดังนี้

1. พฤติกรรมการเรียนรู้ด้านการแบ่งเวลาเรียน ก่อนฝึกอานาปานสติสมาธิอยู่ในระดับ
พอใช้ (ค่าเฉลี่ย 2.59) หลังฝึกอยู่ในระดับดี (ค่าเฉลี่ย 3.34) ความคงทนอยู่ในระดับดี
(ค่าเฉลี่ย 3.56) แสดงว่าพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านการแบ่งเวลาเรียนหลังจากฝึกอานาปานสติ
สมาธิ ดีขึ้น

2. พฤติกรรมการเรียนด้านการฟัง ก่อนฝึกอ่านापานสดีสมาธิอยู่ในระดับพอใช้ (ค่าเฉลี่ย 2.42) หลังฝึกอยู่ในระดับดี (ค่าเฉลี่ย 3.79) ความคงทนอยู่ในระดับดี (ค่าเฉลี่ย 3.84) แสดงว่าพฤติกรรมการเรียนด้านการฟัง หลังจากฝึกอ่านापานสดีสมาธิ ดีขึ้น

3. พฤติกรรมการเรียนด้านการอ่าน ก่อนฝึกอ่านापานสดีสมาธิอยู่ในระดับพอใช้ (ค่าเฉลี่ย 2.56) หลังฝึกอยู่ในระดับดี (ค่าเฉลี่ย 3.90) ความคงทนอยู่ในระดับดี (ค่าเฉลี่ย 3.77) แสดงว่าพฤติกรรมการเรียนด้านการอ่าน หลังจากฝึกอ่านापานสดีสมาธิ ดีขึ้น

4. พฤติกรรมการเรียนด้านการจดบันทึก ก่อนฝึกอ่านापานสดีสมาธิอยู่ในระดับควรปรับปรุง (ค่าเฉลี่ย 1.80) หลังฝึกอยู่ในระดับพอใช้ (ค่าเฉลี่ย 2.61) ความคงทนอยู่ในระดับดี (ค่าเฉลี่ย 3.29) แสดงว่าพฤติกรรมการเรียนด้านการจดบันทึก หลังจากฝึกอ่านापานสดีสมาธิ มีการพัฒนาขึ้น

5. พฤติกรรมการเรียนด้านการจำ ก่อนฝึกอ่านापานสดีสมาธิอยู่ในระดับควรปรับปรุง (ค่าเฉลี่ย 1.94) หลังฝึกอยู่ในระดับพอใช้ (ค่าเฉลี่ย 2.92) ความคงทนอยู่ในระดับดี (ค่าเฉลี่ย 3.42) แสดงว่าพฤติกรรมการเรียนด้านการจำ หลังจากฝึกอ่านापานสดีสมาธิ มีการพัฒนาขึ้น

6. พฤติกรรมการเรียนด้านการเตรียมตัวสอบ ก่อนฝึกอ่านापานสดีสมาธิอยู่ในระดับพอใช้ (ค่าเฉลี่ย 2.84) หลังฝึกอยู่ในระดับดี (ค่าเฉลี่ย 3.98) ความคงทนอยู่ในระดับดี (ค่าเฉลี่ย 3.90) แสดงว่าพฤติกรรมการเรียนด้านการเตรียมตัวสอบ หลังจากฝึกอ่านापานสดีสมาธิ ดีขึ้น

7. เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการเรียนทั้ง 6 ด้านรวมกัน ปรากฏว่า ก่อนฝึกอ่านापานสดีสมาธิ อยู่ในระดับพอใช้ (ค่าเฉลี่ย 2.45) หลังฝึกอยู่ในระดับดี (ค่าเฉลี่ย 3.44) ความคงทนอยู่ในระดับดี (ค่าเฉลี่ย 3.63) แสดงว่าพฤติกรรมการเรียนทั้ง 6 ด้านรวมกัน หลังจากฝึกอ่านापานสดีสมาธิ ดีขึ้น

4.2 อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของการฝึกอ่านापานสดีสมาธิที่มีต่อพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านคอนเขาว์ กำลังเรียนอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2539 ที่มีผลการเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระดับคะแนน 1 หรือ 0 ในวิชาภาษาไทย หรือวิชาคณิตศาสตร์ จำนวน 25 คน โดยตั้งอยู่บนสมมติฐานที่ว่า พฤติกรรมการเรียนของนักเรียน

หลังการฝึกอ่านापานสดีสมาธิดีกว่าก่อนการฝึกอ่านापานสดีสมาธิ

4.2.1 ผลการฝึกอ่านापานสดีสมาธิ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน กลุ่มเป้าหมาย ก่อนและหลังการฝึก ปรากฏว่าพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนมีระดับคะแนนค่าเฉลี่ย (X) ที่แตกต่างกัน โดยระดับคะแนนค่าเฉลี่ย (X) หลังการฝึกอ่านापานสดีสมาธิ สูงกว่าก่อนการฝึก แสดงว่า พฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน หลังการฝึกอ่านापานสดีสมาธิ ดีกว่าก่อนการฝึกอ่านापานสดีสมาธิ

4.2.2 เมื่อนำพฤติกรรมการเรียนรู้แต่ละด้านมาเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการฝึกอ่านापานสดีสมาธิ ปรากฏว่า พฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนมีระดับคะแนนค่าเฉลี่ย (X) ก่อนและหลังการฝึก ที่แตกต่างกันในทุกด้าน โดยระดับคะแนนค่าเฉลี่ย (X) หลังการฝึกอ่านापานสดีสมาธิ สูงกว่าก่อนการฝึก ในทุกด้าน แสดงว่า พฤติกรรมการเรียนรู้ ในด้านการแบ่งเวลาเรียน การฟัง การอ่าน การจดบันทึก การจำ และการเตรียมตัวสอบ ของนักเรียน หลังการฝึกอ่านापานสดีสมาธิ ดีกว่าก่อนการฝึกอ่านापานสดีสมาธิ ซึ่งตรงกับ พระเทพวิสุทธิเมธี (พุทธทาสภิกขุ) (2527) ได้กล่าวไว้ ในหนังสือธรรมสำหรับครู ว่า การฝึกอบรมตนเองให้อยู่ในสมาธิ ให้ตั้งมั่นในสมาธิ จะทำให้รู้จักรับผิดชอบ 2 อย่างคือ จะไม่บกพร่องในการเรียน และจะไม่บกพร่องในการประพฤติปฏิบัติในทางมารยาทซึ่งก็สอดคล้องกับ พระคำรัสของสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (2536) ที่ตรัสไว้ว่า การศึกษาเล่าเรียนนั้นจะต้องมีสมาธิ ไม่ว่าจะเป็นสมาธิในการอ่านหนังสือ สมาธิในการเขียนหนังสือสมาธิในการฟังคำสอน เมื่อเรามีสมาธิในการอ่าน หรือที่เรียกว่าใจตั้งอยู่ที่การอ่าน ก็จะทำให้การอ่านนั้นอ่านแล้ว รู้เรื่อง อ่านได้เร็ว รู้เรื่องเร็ว และจำได้ดี การเขียนก็เช่นเดียวกัน เมื่อเขียนใจก็ต้องเขียนด้วยใจจะสำเร็จด้วยดี ซึ่งก็สอดคล้องกับการศึกษาของ โรจน์ สุวรรณสุทธิ์และคณะ (2516) ที่พบว่า หลังการฝึกอ่านापานสดีสมาธิทำให้นักศึกษาแพทย์มีความตั้งใจเรียนมากขึ้น 62% รักในการเรียนมากขึ้น 31% และพบอีกว่า นักศึกษาที่ฝึกสมาธิเรียนดีขึ้น มากกว่านักศึกษาที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ นักศึกษาที่ฝึกสมาธิมีความจำคล่องแคล่วในการทำงานดีว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกซึ่งสอดคล้องกับ อำพล สงวนศิริธรรม (2518) ที่พบว่าการทำสมาธิทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงขึ้น ศรีธรรม ธนะภูมิและคณะ (2526) ก็พบว่านักศึกษาที่ฝึกสมาธิมีความจำ และความไวในการเขียนสัญลักษณ์สูงขึ้น วิเนตร มาดี (2533) พบว่านักเรียนที่ฝึกสมาธิก่อนเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้ฝึก พนมพร บุปผาวัลย์ (2534) พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ของนักเรียนที่ฝึกสมาธิก่อนการสอนซ่อมเสริม สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้ฝึก วิชาวรรณคดีไทย และคณะ (2531) พบว่าระดับคะแนนเฉลี่ยของนักศึกษาหลังการทำจิตให้เป็นสมาธิสูงกว่าระดับคะแนนเฉลี่ยก่อนทำจิตให้เป็นสมาธิ สุริยาพร พุตระกูล (2531) พบว่า ภายหลังการฝึกการเจริญสติตามวิธีการของหลวงปู่เทสก์ เทสิตสุโก นักเรียนมีความจำปัจจุบันสูงขึ้น สอดคล้องกับการค้นพบของ Abrams (อ้างถึงในอภิรมย์ สันซุม, 2535) ในเรื่องการฝึกสมาธิ ว่า การฝึกสมาธิทำให้ความจำดีขึ้น และคำกล่าวของ Brandi (อ้างถึงในอภิรมย์ สันซุม, 2535) ที่ว่า การฝึกสมาธิเป็นการทำความดีมีประโยชน์ในส่วนของการสอนคือ ยกระดับความรู้ ความจำ และพัฒนาพฤติกรรมทั้งด้านการเรียน และจริยธรรมได้ ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของ กรมวิชาการ, (2536) ที่ว่าการฝึกสมาธิเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถพัฒนา ทั้งทางด้านความรู้ และคุณธรรม อันจะส่งผลให้การแสดงออกของพฤติกรรมเป็นไปในทางที่ดี พระราชสังวรญาณ (2538) ได้ให้ความเห็นไว้ว่าสมาธิเอื้ออำนวยต่อการศึกษาลำบากเรียน ไม่ว่าจะเป็นการอ่าน การเขียน หรือการฟัง ถ้ามีสมาธิแล้วก็ทำให้การทำงานนั้น ๆ ประสพผลสำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของ พิศ เกาเกาะ (2530) ที่ว่าการฝึกสมาธินี้มีประโยชน์ต่อผู้ฝึกปฏิบัติอย่างมากมาช ไม่ว่าจะเป็นการศึกษาเล่าเรียน การดำเนินชีวิตประจำวัน ด้านสุขภาพจิต ตลอดจนในการสร้างความพิเศษเหนือสามัญวิสัย

ผลจากการวิจัยดังกล่าว จึงแสดงได้ว่า การฝึกอานาปานสติสมาธิ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถพัฒนาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนได้ทั้ง 6 ด้านคือ ด้านการแบ่งเวลา ด้านการฟัง ด้านการอ่าน ด้านการจดบันทึก ด้านการจำและด้านการเตรียมตัวสอบ เมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมการเรียนในทางที่ดีก็จะส่งผลให้ผลการเรียนดีขึ้น ฮัสลามและบราวน์ (อ้างถึงในมณีรัตน์ เนียมหอม 2535) พบว่ากลุ่มนักเรียนที่มีพฤติกรรมการเรียนที่ดี มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักเรียนที่มีพฤติกรรมการเรียนที่ไม่ดี ซึ่งก็สอดคล้องกับผลการวิจัยของคาร์เตอร์ (อ้างถึงใน จารุลักษณ์ กิณพรมราช, 2529) พบว่า พฤติกรรมการเรียนของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มีพฤติกรรมการเรียนดีกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

จากเหตุผลที่กล่าวมาทั้งหมด จึงพอจะอ้างได้ว่า การฝึกอานาปานสติสมาธินั้นสามารถพัฒนาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเรียนไปในทางที่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านดอนเขี้ยว ที่มีผลการเรียนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระดับคะแนน 0 หรือ 1 ในกลุ่มทักษะ ได้เป็นอย่างดี ดังนั้นจึงเป็นการสมควรที่จะนำเอาการฝึกสมาธิเข้าไปมีส่วนร่วมในกระบวนการจัดการเรียนการสอนของ

นักเรียนที่มีพฤติกรรมการเรียนไม่ดี และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ อันจะส่งผลให้การศึกษาเล่าเรียน
 ของนักเรียนในกลุ่มนั้นมีการพัฒนาดีขึ้น อีกทั้งยังจะเป็นการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม ของนักเรียน
 ไปพร้อมๆ กันอีกด้วย

ในการที่จะช่วยเด็กให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นมีหลายวิธี แต่สิ่งหนึ่งที่มีส่วนช่วยให้
 ผลการเรียนดีขึ้น คือ พฤติกรรมการเรียนที่ดีของนักเรียน ซึ่งจะติดตามนักเรียนไป และการพัฒนา
 พฤติกรรมการเรียนของนักเรียนก็มีหลายวิธีการ แต่วิธีการที่สามารถพัฒนาพฤติกรรมการเรียนและ
 พฤติกรรมด้านจริยธรรมไปพร้อม ๆ กันได้ดี และสมบูรณ์ที่สุด คือการฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนา