

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาถึงผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิที่มีต่อพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 : กรณีศึกษาโรงเรียนบ้านคอนเฒ่า ซึ่งจะเสนอตามลำดับดังนี้

5.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิที่มีต่อพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

5.2 สมมติฐานในการวิจัย

พฤติกรรมการเรียนของนักเรียนหลังการฝึกอานาปานสติสมาธิต่ำกว่าก่อนการฝึกอานาปานสติสมาธิ

5.3 วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มเป้าหมาย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะกรณีโดยทำการศึกษากับนักเรียนที่กำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2539 โรงเรียนบ้านคอนเฒ่า อำเภอนิคมาย จังหวัดนครราชสีมา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ จำนวน 25 คน ที่มีผลการเรียนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระดับผลการเรียน 0 หรือ 1 ในวิชาภาษาไทย หรือวิชาคณิตศาสตร์ ทั้งหมด

5.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

1. แบบสำรวจพฤติกรรมนักเรียน มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มาตรวัดแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) จำนวน 30 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป และมีค่าความเชื่อมั่น 0.8247
2. โปรแกรมการฝึกอานาปานสติสมาธิ ซึ่งประกอบด้วยแผนการฝึก 20 แผน
3. แบบบันทึกความรู้สึกของนักเรียน มีลักษณะเป็นแบบสอบถามคำถามปลายเปิด มีคำถามทั้งหมด 8 ประเด็น
4. แบบสำรวจประกอบการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนขณะร่วมฝึกปฏิบัติ มีลักษณะเป็นแบบสำรวจ โดยแบ่งพฤติกรรมเป็นด้านบวกและลบมีจำนวน 10 ข้อ
5. แบบลงชื่อแสดงความประสงค์ที่จะฝึกอานาปานสติสมาธิ
6. แบบบันทึกการสอบอารมณ์สมาธิของนักเรียน เป็นแบบคำถามปลายเปิด

5.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยมีขั้นตอนดังนี้

5.5.1 การจัดเตรียม

- ก. จัดเตรียมโปรแกรมการฝึกอานาปานสติสมาธิแบบทดสอบเพื่อใช้ในการทดลอง
- ข. จัดเตรียมพระวิหารกและพระวิหารกผู้ช่วย
- ค. จัดเตรียมสถานที่ที่จะใช้ฝึกปฏิบัติ มี 2 ที่ คือ
 - 1) ศาลาปฏิบัติธรรมวัดป่าพิทักษ์ธรรมใช้ฝึกปฏิบัติแผนที่ 1, 2, 3, 4 และ 20
 - 2) ศาลาปฏิบัติธรรมวัดป่าคอนเคว้า ใช้ฝึกปฏิบัติแผนที่ 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 และ 19
- ง. จัดเตรียมสื่อการเรียนการสอน เครื่องเสียง เครื่องฉายวิดีโอ และอุปกรณ์

5.5.2 ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น ขอความร่วมมือจากผู้อำนวยการการประถมศึกษาจังหวัดนครราชสีมา เพื่อขออนุญาตดำเนินการทดลองและเก็บข้อมูล นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านคอนเคว้า ที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย

5.5.3 ดำเนินการตามกำหนดการดังนี้

- ก. ทำการประเมินก่อนการฝึกอานาปานสติสมาธิ โดยใช้แบบสำรวจพฤติกรรม การเรียนของนักเรียน
 - ข. ดำเนินงานตามแผนงานวิจัยจนครบขั้นตอนที่กำหนดไว้ และประเมินความรู้สึก โดยใช้แบบบันทึกความรู้สึกของนักเรียน ประเมินพฤติกรรม โดยใช้แบบสำรวจ ประกอบการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนขณะร่วมฝึกปฏิบัติ ประเมินความ ประสงค์ โดยใช้แบบลงชื่อแสดงความประสงค์ที่จะฝึกอานาปานสติสมาธิในครั้ง ต่อไป ประเมินอารมณ์สมาธิ โดยพระครูสุธรรมประโชติ และแบบบันทึกการ ชักถามการสอบอารมณ์สมาธิของนักเรียน
 - ค. ทำการประเมินหลังการฝึกอานาปานสติสมาธิ โดยใช้แบบสำรวจพฤติกรรม การเรียนของนักเรียน
 - ง. ติดตามผลการคงอยู่ของพฤติกรรมการเรียน หลังการฝึก 2 สัปดาห์ โดยใช้ แบบสำรวจพฤติกรรมการเรียนของนักเรียน
- 5.5.4 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และสรุปอภิปรายผล

5.6 การวิเคราะห์ผลการทดลองและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำคะแนนจากแบบสำรวจพฤติกรรมการเรียนของนักเรียน 6 ด้าน ก่อนและหลัง มาวิเคราะห์หาว่าสถิติพื้นฐานค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)
2. หาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($S.D.$)

5.7 สรุปผลการวิจัย

5.7.1 ผลการฝึกอานาปานสติสมาธิ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนกลุ่ม เป้าหมาย ก่อนและหลังการฝึกอานาปานสติสมาธิ ปรากฏว่า พฤติกรรม การเรียนของนักเรียน มีระดับคะแนนค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ที่แตกต่างกัน โดยระดับคะแนนค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) หลังการฝึกอานาปานสติสมาธิ สูงกว่าก่อนการฝึก แสดงว่า พฤติกรรม การเรียนของนักเรียนหลังการฝึกอานาปานสติสมาธิดีกว่า ก่อนการฝึกอานาปานสติสมาธิ

5.7.2 เมื่อนำพฤติกรรม การเรียนแต่ละด้านมาเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการฝึก อานาปานสติสมาธิ ปรากฏว่า พฤติกรรม การเรียนของนักเรียนมีระดับคะแนนค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)

แตกต่างกันในทุกด้าน โดยระดับคะแนนค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) หลังการฝึกอานาปานสติสมาธิสูงกว่าก่อนการฝึก แสดงว่า พฤติกรรมการเรียนของนักเรียนหลังการฝึกอานาปานสติสมาธิตีดีกว่าก่อนการฝึกอานาปานสติสมาธิ

5.8 ข้อเสนอแนะ

5.8.1 ข้อเสนอแนะทั่วไป

- 1) การฝึกสมาธิมีผลดีต่อพฤติกรรมการเรียน อันจะส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น ฉะนั้นสถานศึกษาควรจัดให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติอย่างจริงจังและต่อเนื่องทุกวัน โดยกำหนดเวลาและสถานที่ให้เหมาะสม
- 2) การฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติสมาธิ มีขั้นตอนในการฝึกที่ชัดเจนและง่ายต่อการฝึกและสามารถนำไปใช้ในวิถีประจำวันได้อย่างเหมาะสม จึงเป็นวิธีที่เหมาะสมกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่ควรควรให้ความสนใจ
- 3) ผู้บริหารและผู้มีอำนาจเกี่ยวกับการจัดการศึกษาควรจะให้ความสนใจในเรื่องของการฝึกสมาธิ เพราะเป็นวิธีหนึ่งที่จะพัฒนาพฤติกรรมทั้งการเรียนและจริยธรรมคุณธรรมไปพร้อม ๆ กันได้ อันเป็นเป้าหมายหลักของการพัฒนาทรัพยากรบุคคล

5.8.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

1. ควรวิจัยเพื่อศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิที่มีต่อพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนในช่วงเวลานาน ๆ เช่น เป็นภาคเรียนหรือปีการศึกษา
2. ควรวิจัยเพื่อศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิที่มีต่อพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนในกลุ่มอื่น ๆ ที่มีปัญหาด้านพฤติกรรมการเรียน
3. ควรวิจัยเพื่อศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิที่มีต่อพฤติกรรมด้านอื่น ๆ เช่น ในด้านการทำงาน
4. ควรวิจัยเพื่อพัฒนาวิธีการอื่น ๆ เพื่อช่วยในการพัฒนาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียน