

ชื่อผลงานวิจัย ผลของการนั่งสมาธิระยะสั้นก่อนเข้าบทเรียนต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนนายสิบตำรวจ ในศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๑

ผู้วิจัย ร.ต.อ. สามารถ พรหมพุทธา

ที่ปรึกษา ผศ.ดร. สุปัญญา ทาปทา

ปีที่แล้วเสร็จ ๒๕๖๑

บทคัดย่อ

การศึกษาผลของการนั่งสมาธิระยะสั้นก่อนเข้าบทเรียนต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนนายสิบตำรวจ ในศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๑ เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนนายสิบที่มีการนั่งสมาธิระยะสั้นก่อนเข้าชั้นเรียนที่มีระยะเวลาที่แตกต่างกันในแต่ละคาบเรียน และหาความสัมพันธ์ของการนั่งสมาธิระยะสั้นก่อนเข้าชั้นเรียนต่อการมีสมาธิในการเรียนและความเข้าใจในเนื้อหา โดยการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยแบบเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ด้วยการใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) และการเก็บรวบรวมข้อมูลคะแนนผลการเรียนซึ่งเป็นคะแนนเก็บก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียนนายสิบตำรวจในแต่ละคาบอีกด้วย เป็นเครื่องมือในการวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างนักเรียนนายสิบตำรวจของศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓ ในภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๑ จำนวน ๓๒๓ คน จากนักเรียนทั้งหมด ๖๙๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๗ โดยวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่มที่ขึ้นต่อกัน (dependent samples) เพื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่นั่งสมาธิในแต่ละครั้งและระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการมีสมาธิในชั้นเรียน/ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ด้วยการใช้สถิติ pair t-test

ผลการศึกษาพบว่า (๑) ผู้ตอบแบบสอบถามได้ประเมินตนเองในปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ ปัจจัยการรบกวนจากภายนอก ปัจจัยการรบกวนจากภายใน ความสนใจและจดจ่อกับการเรียนในช่วง ๑๕ นาทีแรก ความสนใจและจดจ่อกับการเรียนในช่วง ๓๐ นาทีแรก ความสนใจและจดจ่อกับการเรียนในช่วง ๑ ชั่วโมงแรก ความสนใจและจดจ่อกับการเรียนในช่วง ๒ ชั่วโมงแรก การมีสมาธิในการเรียนรู้ระหว่างคาบเรียน และการมีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหา อยู่ในระดับปานกลางทุกคาบเรียน นอกจากนี้สิ่งที่น่าสนใจคือ การนั่งสมาธิในระยะเวลาที่เท่ากันคือ ๑๐ นาทีในครั้งที่สองส่งผลต่อการมีสมาธิในการเรียนรู้ระหว่างคาบเรียน (ครั้งที่ ๑ เท่ากับ ๓.๕๕/ครั้งที่ ๒ เท่ากับ ๓.๖๖) และการมีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหา (ครั้งที่ ๑ เท่ากับ ๓.๖๑/ครั้งที่ ๒ เท่ากับ ๓.๘๐) ที่มากกว่าการนั่งสมาธิในระยะเวลา ๑๐ นาทีในครั้งที่แรกซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .๐๔๔๖ และ .๐๐๐๙ ตามลำดับ นอกจากนี้การนั่งสมาธิในครั้งที่สองทำให้นักเรียนนายสิบตำรวจมีความสนใจและจดจ่อกับการเรียนหลังจากการเรียนการสอนผ่านไป ๒ ชั่วโมงมากกว่าการนั่งสมาธิในครั้งที่หนึ่งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๔๘๘ ทั้งนี้ไม่พบความแตกต่างกันของระดับความสนใจและสมาธิในการเรียนรู้ตลอดจนการเข้าใจเนื้อหาของบทเรียนในการนั่งสมาธิที่มีระยะเวลาแตกต่างกันคือ ๕ นาทีและ ๑๐ นาที (๒) การนั่งสมาธิในระยะเวลาระหว่าง ๕ นาทีและ ๑๐ นาทีไม่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทั้งคะแนนก่อนเรียน และคะแนนหลังเรียน ซึ่งสอดคล้องกับการประเมินตนเองของนักเรียนนายสิบตำรวจจากแบบสอบถาม (๓) การนั่งสมาธิติดต่อกันระยะยาวโดยเป็นการนั่งสมาธิระยะสั้น ๑๐ นาทีเท่ากันในครั้งที่หนึ่งและครั้งที่สอง

พบว่า การนั่งสมาธิในครั้งที่สองนักเรียนนายสิบตำรวจมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับน้อยกว่า .๐๐๑

การศึกษาครั้งนี้สรุปได้ว่า การนั่งสมาธิแบบระยะสั้นก่อนเข้าสู่บทเรียนด้วยการทำอาณานปานสติระยะเวลา ๕ หรือ ๑๐ นาทีติดต่อกันในระยะยาวสามารถส่งเสริมให้นักเรียนมีสมาธิในการเรียนรู้และยังช่วยให้มีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหามากขึ้น ส่งผลให้นักเรียนนายสิบตำรวจมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีขึ้น ดังนั้น การนั่งสมาธิก่อนเข้าชั้นเรียนแบบระยะสั้นด้วยการทำอาณานปานสติจึงเป็นแนวทางหนึ่งที่ดีที่จะช่วยส่งเสริมและเพิ่มศักยภาพของนักเรียนในการเรียนรู้ ผลการศึกษาครั้งนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการเรียนการสอนของรายวิชานี้ และเป็นต้นแบบของงานวิจัยในรายวิชาอื่นๆ เพื่อพัฒนาการเรียนการสอนของทุกรายวิชา ตลอดจนเป็นการเตรียมความพร้อมของนักเรียนก่อนมีการเรียนรู้ของเนื้อหา ทำให้การเรียนการสอนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

คำสำคัญ : สมาธิ, ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน, ศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓

ลายมือชื่อผู้วิจัย ร.ต.อ.

(สามารถ พรหมพุดธา)
อาจารย์ (สบ.๑) กลุ่มงานอาจารย์
ศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓

ลายมือชื่อที่ปรึกษา

(ผศ.ดร. สุปิยา ทาปทา)
อาจารย์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี
จังหวัดอุบลราชธานี

Research Title	The effect of short-time meditation before a learning on police student's learning achievement score at Provincial Police Training Center, Region 3
Researcher	Pol.Capt. Samart Promptutta
Advisor	Assist. Prof. Dr. Supiya Tapta
Fiscal Year	2018

ABSTRACT

The effect of short-time meditation before a learning on a learning achievement score at Provincial Police Training Center, Region 3 were to compare the learning achievement score and the concentrate on learning of police student with 5 minute-meditation and 10 minute-meditation at the Provincial Police Region 3. Moreover, this study aims to investigate the difference between a learning achievement score of police student with once time meditation and second time meditation. The population used in this study (n= 323) came from those at the Training Center, Provincial Police Region 3 who were studying in the first semester of 2018 academic year. The research tool used for collecting data was a questionnaire and the score before and after taking a course, while data was analyzed using descriptive statistical methods including mean (\bar{x}), standard deviation (S.D.), and inferential statistics including pair t-test.

The results of the study were as follows; (1) the self-evaluation of police student related with concentration on learning and understanding after taking course showed there are not different between police students with 5 minute-meditation and 10 minute-meditation, whereas the degree of concentration on learning ($1^{st} = 3.55/2^{nd} = 3.66$) and understanding ($1^{st} = 3.61/2^{nd} = 3.80$) in students with second time meditation is significantly higher than the students with once time meditation (p-value =0.0199, 0.0001 respectively). Moreover, the scoring of interested in and focus on learning after taking course 2 hours in students with second time meditation (3.39) is significantly higher than the students with once time meditation (3.27) (p-value= 0.0488). (2) A learning achievement score after meditation with varying time, including 5 and 10 minute reveals that a learning achievement score after joining meditation with varying time including 5 and 10 minute are not differed. This result corresponds with the association of police student self-evaluation result and the meditation. (3) The students with second time of 10 minutes-meditation have a higher score than the first time of the meditation (p-value < 0.0001), that similar to the correlation of police student self-evaluation and the meditation technique.

Taken together, five or ten minutes-meditation of police students would promote the increasing of concentration on learning and understanding, resulting in a higher score of the learning achieved. Based on these findings, 5 or 10 minutes-meditation before starting teach can be used as the research's role model for a development of the learning and teaching system in other subjects. These might be made the proper learning processes and leading to increase a student's learning achievement score.

Keywords: Meditation, Learning Achievement Score, Provincial Police Training Center, Region 3

Researcher's signature Pol.Capt.

(Samart Promputta)
Lecturer (Commission 1) Group masters
Provincial Police Training Center, Region 3

Advisory's signature

(Supiya Tapta)
Lecturer,
Faculty of Humanities and Social Science,
Ubonratchathani Rajabhat University,
Ubonratchathani