

บทที่ ๔ ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่องผลของการนั่งสมาธิระยะสั้นก่อนเข้าชั้นเรียนต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนนายสิบตำรวจ ในศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๑ เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนนายสิบที่มีการนั่งสมาธิระยะสั้นก่อนเข้าชั้นเรียนที่แตกต่างกันในแต่ละคาบเรียน และหาความสัมพันธ์ของการนั่งสมาธิระยะสั้นก่อนเข้าชั้นเรียนต่อการมีสมาธิในการเรียนและความเข้าใจในเนื้อหา โดยการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยแบบเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ด้วยการใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นเครื่องมือในการวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างนักเรียนนายสิบตำรวจของศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓ ในภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๑ และมีการเก็บรวบรวมข้อมูลคะแนนผลการเรียนซึ่งเป็นคะแนนเก็บก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียนนายสิบตำรวจในแต่ละคาบอีกด้วย โดยกลุ่มตัวอย่างที่เป็นอาสาสมัครมีจำนวน ๓๒๓ คน จากนักเรียนทั้งหมด ๖๙๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๗ ซึ่งผลที่ได้นำมาวิเคราะห์ข้อมูลร่วมกันโดยการเปรียบเทียบกันของกลุ่มตัวอย่างใช้สถิติ pair t-test และนำเสนอผลการศึกษาตามหัวข้อ ดังต่อไปนี้

๔.๑ ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับสมาธิในการเรียนรู้ในแต่ละคาบเรียน

๔.๒ ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนนายสิบตำรวจที่มีการนั่งสมาธิในระยะเวลา ๕ นาที กับ ๑๐ นาที

๔.๓ ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนนายสิบตำรวจที่มีการนั่งสมาธิในระยะเวลาที่ ๑๐ นาที ในครั้งที่ ๑ กับครั้งที่ ๒

๔.๑ ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับสมาธิในการเรียนรู้ในแต่ละคาบเรียน

ในการนั่งสมาธิครั้งที่ ๑ ระยะเวลา ๕ นาที ผู้ตอบแบบสอบถามได้แสดงระดับความคิดเห็นต่างๆ ซึ่งมีค่าเฉลี่ย ดังนี้ ปัจจัยการรบกวนจากภายนอกอยู่ในระดับปานกลาง (๓.๒๗) ปัจจัยการรบกวนจากภายในอยู่ในระดับปานกลาง (๓.๒๔) ความสนใจและจดจ่อกับการเรียนในช่วง ๑๕ นาทีแรกอยู่ในระดับมาก (๔.๑๙) ความสนใจและจดจ่อกับการเรียนในช่วง ๓๐ นาทีแรกอยู่ในระดับมาก (๔.๑๐) ความสนใจและจดจ่อกับการเรียนในช่วง ๑ ชั่วโมงแรกอยู่ในระดับปานกลาง (๓.๕๔) ความสนใจและจดจ่อกับการเรียนในช่วง ๒ ชั่วโมงแรกอยู่ในระดับปานกลาง (๓.๒๙) การมีสมาธิในการเรียนรู้ระหว่างคาบเรียนอยู่ในระดับปานกลาง (๓.๕๘) และการมีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาอยู่ในระดับปานกลาง (๓.๖๗) ดังแสดงในตาราง ๔.๑

ในการนั่งสมาธิครั้งที่ ๒ ระยะเวลา ๑๐ นาที ผู้ตอบแบบสอบถามได้แสดงระดับความคิดเห็นต่างๆ ซึ่งมีค่าเฉลี่ย ดังนี้ ปัจจัยการรบกวนจากภายนอกอยู่ในระดับปานกลาง (๓.๓๑) ปัจจัยการรบกวนจากภายในอยู่ในระดับปานกลาง (๓.๒๗) ความสนใจและจดจ่อกับการเรียนในช่วง ๑๕ นาทีแรกอยู่ในระดับมาก (๔.๑๑) ความสนใจและจดจ่อกับการเรียนในช่วง ๓๐ นาทีแรกอยู่ในระดับปานกลาง (๓.๘๕) ความสนใจและจดจ่อกับการเรียนในช่วง ๑ ชั่วโมงแรกอยู่ในระดับปานกลาง (๓.๕๑) ความสนใจและจดจ่อกับการเรียนในช่วง ๒ ชั่วโมงแรกอยู่ในระดับปานกลาง (๓.๒๗) การมีสมาธิในการเรียนรู้ระหว่างคาบเรียนอยู่ในระดับปานกลาง (๓.๕๕) และการมีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาอยู่ในระดับปานกลาง (๓.๖๑) ดังแสดงในตาราง ๔.๑

ในการนั่งสมาธิครั้งที่ ๓ ระยะเวลา ๑๐ นาที ผู้ตอบแบบสอบถามได้แสดงระดับความคิดเห็นต่างๆ ซึ่งมีค่าเฉลี่ย ดังนี้ ปัจจัยการรบกวนจากภายนอกอยู่ในระดับปานกลาง (๓.๓๐) ปัจจัยการรบกวนจากภายในอยู่ในระดับปานกลาง (๓.๓๑) ความสนใจและจดจ่อกับการเรียนในช่วง ๑๕ นาทีแรกอยู่ในระดับมาก (๔.๑๕) ความสนใจและจดจ่อกับการเรียนในช่วง ๓๐ นาทีแรกอยู่ในระดับปานกลาง (๓.๙๓) ความสนใจและจดจ่อกับการเรียนในช่วง ๑ ชั่วโมงแรกอยู่ในระดับปานกลาง (๓.๖๐) ความสนใจและจดจ่อกับการเรียนในช่วง ๒ ชั่วโมงแรกอยู่ในระดับปานกลาง (๓.๓๙) การมีสมาธิในการเรียนรู้ระหว่างคาบเรียนอยู่ในระดับปานกลาง (๓.๖๖) และการมีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาอยู่ในระดับปานกลาง (๓.๘๐) ดังแสดงในตาราง ๔.๑

นอกจากนี้ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามในการนั่งสมาธิแต่ละครั้ง พบว่า การนั่งสมาธิในระยะเวลาที่แตกต่างกันระหว่าง ๕ นาทีและ ๑๐ นาทีที่มีค่าเฉลี่ยของระดับความคิดเห็นต่างๆ ได้แก่ ปัจจัยการรบกวนจากภายนอก ปัจจัยการรบกวนจากภายใน ความสนใจและจดจ่อกับการเรียนในช่วง ๑๕ นาทีแรก ความสนใจและจดจ่อกับการเรียนในช่วง ๓๐ นาทีแรก ความสนใจและจดจ่อกับการเรียนในช่วง ๑ ชั่วโมงแรก ความสนใจและจดจ่อกับการเรียนในช่วง ๒ ชั่วโมงแรก การมีสมาธิในการเรียนรู้ระหว่างคาบเรียน และการมีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาไม่แตกต่างกัน ดังแสดงในตาราง ๔.๒

แต่สิ่งที่น่าสนใจ คือ การนั่งสมาธิในระยะเวลาที่เท่ากันคือ ๑๐ นาทีในครั้งที่สองส่งผลต่อการมีสมาธิในการเรียนรู้ระหว่างคาบเรียน และการมีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาที่มากกว่าการนั่งสมาธิในระยะเวลา ๑๐ นาทีในครั้งที่แรกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑๙๙ และ .๐๐๐๑ ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่า การนั่งสมาธิในครั้งที่สองทำให้นักเรียนนายสิบตำรวจมีความสนใจและจดจ่อกับการเรียนช่วง ๒ ชั่วโมงแรกมากกว่าการนั่งสมาธิในครั้งที่หนึ่งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๔๘๘ ดังแสดงในตาราง ๔.๓

ตารางที่ ๔.๑ แสดงค่าเฉลี่ย (Mean; \bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation; S.D.) ของระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับสมาธิในการเรียนรู้ในแต่ละคาบเรียน

	ครั้งที่ ๑		ครั้งที่ ๒		ครั้งที่ ๓	
	(\bar{X})	(S.D.)	(\bar{X})	(S.D.)	(\bar{X})	(S.D.)
๑. ปัจจัยการรบกวนจากภายนอก	๓.๒๗	๐.๙๒	๓.๓๑	๐.๙๔	๓.๓๐	๐.๙๗
๒. ปัจจัยการรบกวนภายใน	๓.๒๔	๐.๘๙	๓.๒๗	๐.๙๓	๓.๓๑	๐.๙๓
๓. ความสนใจในการเรียนช่วง ๑๕ นาทีแรก	๔.๑๙	๐.๗๑	๔.๑๑	๐.๗๕	๔.๑๕	๐.๗๓
๔. ความสนใจในการเรียนช่วง ๓๐ นาทีแรก	๔.๑๐	๒.๘๖	๓.๘๕	๐.๗๕	๓.๙๓	๐.๖๙
๕. ความสนใจในการเรียนช่วง ๑ ชั่วโมงแรก	๓.๕๔	๐.๘๐	๓.๕๑	๐.๗๕	๓.๖๐	๐.๗๖
๖. ความสนใจในการเรียนช่วง ๒ ชั่วโมง	๓.๒๙	๐.๙๗	๓.๒๗	๐.๘๘	๓.๓๙	๐.๘๗
๗. สมาธิในการเรียนรู้	๓.๕๘	๐.๖๘	๓.๕๕	๐.๖๙	๓.๖๖	๐.๗๒
๘. ความรู้ความเข้าใจในการเรียน	๓.๖๗	๐.๖๖	๓.๖๑	๐.๗๒	๓.๘๐	๐.๗๓

ตารางที่ ๔.๒ แสดงการเปรียบเทียบระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับสมาธิในการเรียนรู้ และระยะเวลาการนั่งสมาธิที่แตกต่างกันระหว่าง ๕ นาทีและ ๑๐ นาที

	๕ นาที		๑๐ นาที		Pair t-test
	(\bar{X})	(S.D.)	(\bar{X})	(S.D.)	Sig. (p-value)
๑. ปัจจัยการรบกวนจากภายนอก	๓.๒๗	๐.๙๒	๓.๓๑	๐.๙๔	๐.๕๖๘๑
๒. ปัจจัยการรบกวนภายใน	๓.๒๔	๐.๘๙	๓.๒๗	๐.๙๓	๐.๕๗๑๖
๓. ความสนใจในการเรียนช่วง ๑๕ นาทีแรก	๔.๑๙	๐.๗๑	๔.๑๑	๐.๗๕	๐.๑๔๗๒
๔. ความสนใจในการเรียนช่วง ๓๐ นาทีแรก	๔.๑๐	๒.๘๖	๓.๘๕	๐.๗๕	๐.๑๒๔๘
๕. ความสนใจในการเรียนช่วง ๑ ชั่วโมงแรก	๓.๕๔	๐.๘๐	๓.๕๑	๐.๗๕	๐.๖๐๓๕
๖. ความสนใจในการเรียนช่วง ๒ ชั่วโมง	๓.๒๙	๐.๙๗	๓.๒๗	๐.๘๘	๐.๗๒๗๓
๗. สมาธิในการเรียนรู้	๓.๕๘	๐.๖๘	๓.๕๕	๐.๖๙	๐.๕๑๙๔
๘. ความรู้ความเข้าใจในการเรียน	๓.๖๗	๐.๖๖	๓.๖๑	๐.๗๒	๐.๑๘๓๘

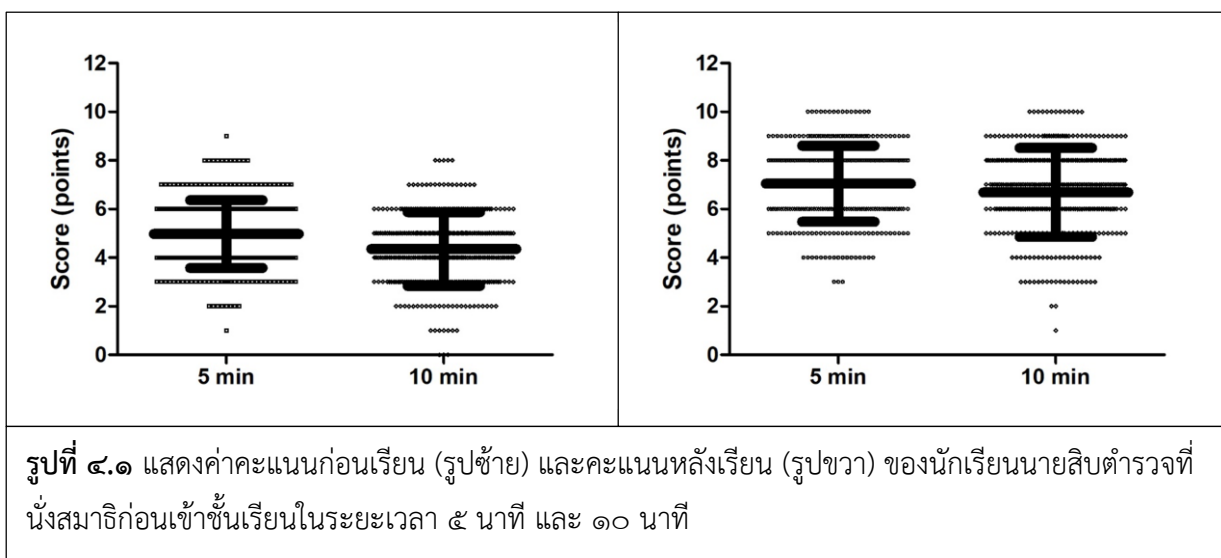
ตารางที่ ๔.๓ แสดงการเปรียบเทียบระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับสมาธิในการเรียนรู้ จากการนั่งสมาธิระยะเวลา ๑๐ นาที ในคาบเรียนที่แตกต่างกัน

	ครั้งที่ ๑		ครั้งที่ ๒		Pair t-test
	(\bar{X})	(S.D.)	(\bar{X})	(S.D.)	Sig. (p-value)
๑. ปัจจัยการรบกวนจากภายนอก	๓.๒๗	๐.๙๒	๓.๓๑	๐.๙๔	๐.๘๒๕๖
๒. ปัจจัยการรบกวนภายใน	๓.๒๔	๐.๘๙	๓.๒๗	๐.๙๓	๐.๕๑๙๗
๓. ความสนใจในการเรียนช่วง ๑๕ นาทีแรก	๔.๑๙	๐.๗๑	๔.๑๑	๐.๗๕	๐.๔๖๔๔
๔. ความสนใจในการเรียนช่วง ๓๐ นาทีแรก	๔.๑๐	๒.๘๖	๓.๘๕	๐.๗๕	๐.๐๙๖๑
๕. ความสนใจในการเรียนช่วง ๑ ชั่วโมงแรก	๓.๕๔	๐.๘๐	๓.๕๑	๐.๗๕	๐.๐๕๕๘
๖. ความสนใจในการเรียนช่วง ๒ ชั่วโมง	๓.๒๙	๐.๙๗	๓.๒๗	๐.๘๘	๐.๐๔๘๘*
๗. สมาธิในการเรียนรู้	๓.๕๘	๐.๖๘	๓.๕๕	๐.๖๙	๐.๐๑๙๙*
๘. ความรู้ความเข้าใจในการเรียน	๓.๖๗	๐.๖๖	๓.๖๑	๐.๗๒	๐.๐๐๐๑*

* ระดับนัยสำคัญที่น้อยกว่า ๐.๐๕

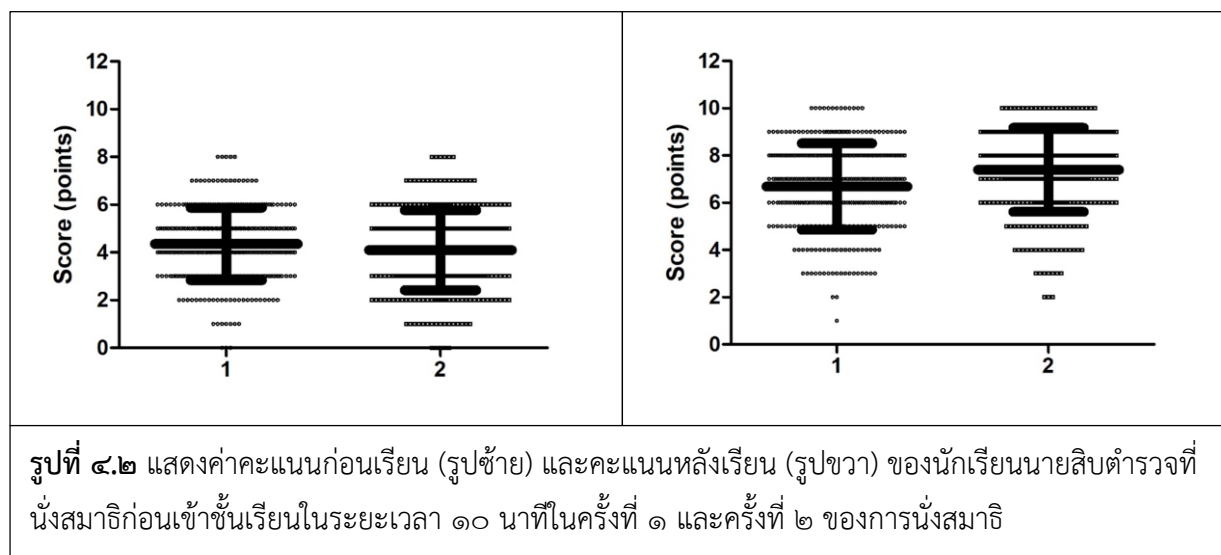
๔.๒ ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนนายสิบตำรวจที่มีการนั่งสมาธิในระยะเวลา ๕ นาที กับ ๑๐ นาที

ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนนายสิบตำรวจที่มีการนั่งสมาธิในระยะเวลา ๕ นาที กับ ๑๐ นาที พบว่า การนั่งสมาธิในระยะเวลาที่แตกต่างกันระหว่าง ๕ นาทีและ ๑๐ นาทีมีค่าเฉลี่ยของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้แก่ คะแนนก่อนเรียน และคะแนนหลังเรียนที่ลดลง ซึ่งสอดคล้องกับการประเมินตนเองของนักเรียนนายสิบตำรวจที่ได้ประเมินมาในแบบสอบถาม ดังแสดงในรูปที่ ๔.๑

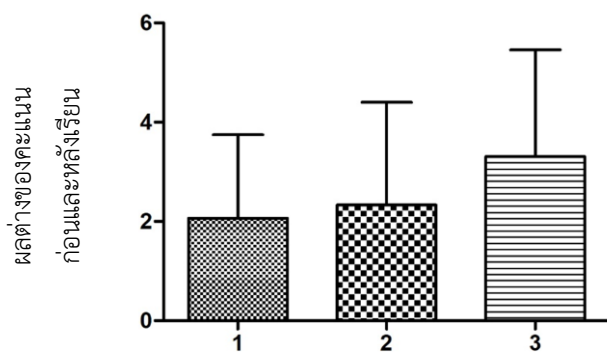


๔.๓ ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนนายสิบตำรวจที่มีการนั่งสมาธิในระยะเวลา ๑๐ นาที ในครั้งที่ ๑ กับครั้งที่ ๒

ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนนายสิบตำรวจที่มีการนั่งสมาธิในระยะเวลา ๑๐ นาทีในครั้งแรกและครั้งที่สอง พบว่า การนั่งสมาธิในระยะเวลาที่เท่ากันในครั้งแรกและครั้งที่สองให้ ค่าเฉลี่ยของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้แก่ คะแนนก่อนเรียนที่ลดลง แต่มีคะแนนหลังเรียนที่สูงขึ้น ซึ่ง สอดคล้องกับการประเมินตนเองของนักเรียนนายสิบตำรวจที่ได้ประเมินมาในแบบสอบถาม ดังแสดงในรูปที่ ๔.๒



ดังนั้น เพื่อประเมินผลการเรียนรู้ในชั้นเรียน จึงได้เปรียบเทียบผลคะแนนส่วนต่างระหว่างก่อนและหลังเรียนพบว่า ผลคะแนนส่วนต่างระหว่างก่อนและหลังเรียนเพิ่มมากขึ้นในการนั่งสมาธิในระยะเวลาที่นานขึ้นจากสัปดาห์ที่นั่งสมาธิครั้งแรก กล่าวคือ ผลต่างของคะแนนก่อนและหลังเรียนในการนั่งสมาธิก่อนเข้าชั้นเรียนในครั้งที่ ๒ และ ๓ สูงกว่าครั้งที่ ๑ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า .๐๐๐๑ จากรูปที่ ๔.๓ อย่างไรก็ตามในครั้งแรกกับครั้งที่สองไม่แตกต่างกันการนั่ง (นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๗๒๓) ดังนั้น การสมาธิในระยะเวลาช่วงสั้นๆ ๕ หรือ ๑๐ นาทีติดต่อกันในระยะยาวจะส่งผลต่อการเรียนรู้ที่ดีขึ้น



รูปที่ ๔.๓ แสดงค่าผลต่างของคะแนนก่อนเรียนและคะแนนหลังเรียนของนักเรียนนายสิบตำรวจที่นั่งสมาธิก่อนเข้าชั้นเรียนในครั้งที่ ๑ ครั้งที่ ๒ และครั้งที่ ๓ ของการนั่งสมาธิ