

บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาผลของการนั่งสมาธิระยะสั้นก่อนเข้าชั้นเรียนต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนนายสิบตำรวจ 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 ๖๔๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๗ โดยการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการใช้สถิติเพื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่นั่งสมาธิในแต่ละครั้งและระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการมีสมาธิในชั้นเรียน / ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยวิเคราะห์ความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่มที่ขึ้นต่อกัน (dependent samples) ด้วย pair t-test โดยผลการศึกษาตามที่ได้นำเสนอไปทั้งหมดในบทที่ ๔ สามารถนำมาสรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และกำหนดข้อเสนอแนะตามลำดับได้ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการศึกษา

๕.๑.๑ ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับสมาธิในการเรียนรู้ในแต่ละคาบเรียน

ผู้ตอบแบบสอบถามได้แสดงระดับความคิดเห็นต่างๆ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ปึงจัยการรบกวนจากภายนอก ปึงจัยการรบกวนจากภายใน ความสนใจและจดจ่อกับการเรียนในช่วง ๑๕ นาทีแรก ความสนใจและจดจ่อกับการเรียนในช่วง ๓๐ นาทีแรก ความสนใจและจดจ่อกับการเรียนในช่วง ๑ ชั่วโมงแรก ความสนใจและจดจ่อกับการเรียนในช่วง ๒ ชั่วโมงแรก การมีสมาธิในการเรียนรู้ระหว่างคาบเรียน และการมีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหา นอกจากนี้การศึกษพบการนั่งสมาธิในระยะเวลาที่เท่ากันคือ ๑๐ นาทีในครั้งที่สองส่งผลต่อการมีสมาธิในการเรียนรู้ระหว่างคาบเรียน และการมีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาที่มากกว่าการนั่งสมาธิในระยะเวลา ๑๐ นาทีในครั้งที่แรก อย่างไรก็ตามการนั่งสมาธิในระยะเวลา ๕ นาทีและ ๑๐ นาทีไม่พบความแตกต่างกันของระดับความสนใจและสมาธิในการเรียนรู้ ตลอดจนการเข้าใจเนื้อหาของบทเรียน

๕.๑.๒ ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนนายสิบตำรวจที่มีการนั่งสมาธิในระยะเวลา ๕ นาที กับ ๑๐ นาที

การนั่งสมาธิในระยะเวลาระหว่าง ๕ นาทีและ ๑๐ นาทีไม่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทั้งคะแนนก่อนเรียน และคะแนนหลังเรียน ซึ่งสอดคล้องกับการประเมินตนเองของนักเรียนนายสิบตำรวจที่ได้ประเมินมาในแบบสอบถาม

๕.๑.๓ ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนนายสิบตำรวจที่มีการนั่งสมาธิในระยะเวลาที่ ๑๐ นาที ในครั้งที่ ๑ กับครั้งที่ ๒

การนั่งสมาธิในระยะเวลาที่ ๑๐ นาทีเท่ากันในครั้งแรกและครั้งที่สองให้ค่าเฉลี่ยของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้แก่ คะแนนหลังเรียนและผลคะแนนส่วนต่างระหว่างคะแนนก่อนและหลังเรียนที่แตกต่างกัน กล่าวคือการนั่งสมาธิในระยะยาวจะทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๕.๒ อภิปรายผลการศึกษา

จากการศึกษาครั้งนี้สามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

๕.๒.๑ ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับสมาธิในการเรียนรู้ในแต่ละคาบเรียน

การนั่งสมาธิในระยะเวลาที่เท่ากันคือ ๑๐ นาทีในครั้งที่สองส่งผลต่อการมีสมาธิในการเรียนรู้ระหว่างคาบเรียน และการมีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาที่มากกว่าการนั่งสมาธิในระยะเวลา ๑๐ นาทีในครั้งที่แรก อย่างไรก็ตามการนั่งสมาธิในระยะเวลา ๕ นาทีและ ๑๐ นาทีไม่พบความแตกต่างกันของระดับความสนใจและสมาธิในการเรียนรู้ ตลอดจนการเข้าใจเนื้อหาของบทเรียน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาในชั้นเรียนของลัดดาวัลย์ ต้นเสถียร (๒๕๕๗) พบว่า การให้นักเรียนฝึกกิจกรรมการนั่งสมาธิ โดยครูเปิดเพลง ลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก ของแม่ชีต้นสนีย์ ของเสถียรธรรมสถานทุกๆ เข้า เป็นเวลา ๕ ถึง ๑๐ นาทีและสลับด้วยการฝึกสมาธิด้วยตนเอง ทำกิจกรรมเช่นนี้เป็นเวลา ๑ เดือนมีผลทำให้นักเรียนมีสมาธิในการเรียนและส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในการทดสอบระดับชาติ (O-net) ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังมีความสอดคล้องกับการศึกษาของสมบูรณ์ วัฒนะ (๒๕๖๐: ๑๓๒-๑๔๔) พบว่า กลุ่มตัวอย่างคิดเห็นว่าภาसनั่งสมาธิมีประโยชน์ต่อการพัฒนาจิตใจให้มีสมาธิมากขึ้น จิตใจสงบ เข้าใจในมิตรภาพต่ออาจารย์และเพื่อนๆ มากยิ่งขึ้น

๕.๒.๒ ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนนายสิบตำรวจที่มีการนั่งสมาธิในระยะเวลา ๕ นาที กับ ๑๐ นาที

การนั่งสมาธิในเวลาระหว่าง ๕ นาทีและ ๑๐ นาทีไม่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทั้งคะแนนก่อนเรียน และคะแนนหลังเรียน ซึ่งสอดคล้องกับการประเมินตนเองของนักเรียนนายสิบตำรวจที่ได้ประเมินมาในแบบสอบถาม

๕.๒.๓ ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนนายสิบตำรวจที่มีการนั่งสมาธิในระยะเวลาที่ ๑๐ นาที ในครั้งที่ ๑ กับครั้งที่ ๒

การนั่งสมาธิในระยะเวลาที่ ๑๐ นาทีเท่ากันในครั้งแรกและครั้งที่สองให้ค่าเฉลี่ยของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้แก่ คะแนนหลังเรียนและผลคะแนนส่วนต่างระหว่างคะแนนก่อนและหลังเรียนที่แตกต่างกัน กล่าวคือการนั่งสมาธิในระยะยาวจะทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับรายงานการวิจัยของวินเตร มาติ (๒๕๓๓) ได้รายงานไว้ว่า หลังการทดลองนั่งสมาธิ ๑๐ นาที นาน ๔๖ วัน นักเรียนที่นั่งสมาธิก่อนเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษา สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้นั่งสมาธิก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .๐๑ และสอดคล้องกับการศึกษาเมื่อเร็วๆ นี้ ของสมบูรณ์ วัฒนะ (๒๕๖๐:

๑๓๒-๑๔๔) พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ โดยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่า ก่อนเรียน ($t = ๑๑.๐๔๐$)

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยนี้สามารถสรุปได้ว่า การนั่งสมาธิแบบระยะสั้นด้วยการทำอาณานปานสติระยะเวลา ๕ หรือ ๑๐ นาทีในระยะยาวสามารถส่งเสริมให้นักเรียนมีสมาธิในการเรียนรู้และยังช่วยให้มีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหามากขึ้น และส่งผลให้นักเรียนนายสิบตำรวจมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีขึ้นอีกด้วย ดังนั้น การนั่งสมาธิ ก่อนเข้าชั้นเรียนแบบระยะสั้นด้วยการทำอาณานปานสติจึงเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาการจัดการเรียนการสอนของศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓ สำหรับ ครู-อาจารย์ บุคลากรต่างๆ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้นำผลการวิจัยไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ซึ่งการนั่งสมาธิควรจะเพิ่มในกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อเพิ่มศักยภาพของนักเรียนในการเรียนรู้ในคาบเรียน จากการศึกษาครั้งนี้สามารถนำมากำหนดเป็นข้อเสนอแนะในด้านต่างๆ ดังนี้

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยพบว่า การนั่งสมาธิแบบระยะสั้นด้วยการทำอาณานปานสติระยะเวลา ๕ หรือ ๑๐ นาทีในระยะยาวสามารถส่งเสริมให้นักเรียนมีสมาธิในการเรียนรู้และยังช่วยให้มีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหามากขึ้น และส่งผลให้นักเรียนนายสิบตำรวจมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีขึ้นอีกด้วย ดังนั้น การนั่งสมาธิก่อนเข้าชั้นเรียนแบบระยะสั้นด้วยการทำอาณานปานสติ จึงน่าจะเป็นกิจกรรมหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มศักยภาพของนักเรียนในการเรียนรู้ ตลอดจนส่งเสริมการมีสมาธิในการเรียนรู้เนื้อหาได้มากขึ้น ซึ่งรูปแบบการนั่งสมาธิแบบนี้สามารถนำไปใช้ได้จริงในการเรียนการสอนของรายวิชาอื่นๆ หรือในศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภาคอื่นๆ ได้

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากงานวิจัยครั้งนี้สามารถต่อยอดงานวิจัยได้โดยการพัฒนารูปแบบของการนั่งสมาธิที่หลากหลายและวิจัยเพื่อค้นหาวิธีการที่ดีที่สุดที่ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ด้วยการประเมินในหลายด้านมากขึ้น ได้แก่ การประเมินจากผู้สอน การประเมินตนเองจากผู้เรียนและผู้ที่นั่งสมาธิ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทั้งจากคะแนนสอบหรือคะแนนของผลงาน เป็นต้น