

บทที่ 5
สรุปผลการวิจัย



การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่เรียนโดยมีการฝึกสมาธิ และนักเรียนที่เรียนโดยมิได้มีการฝึกสมาธิในวิชาภาษาอังกฤษ ภาษาไทย สังคมศึกษา วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ ศิลปศึกษา พลานามัย และรวมทุกวิชา

ตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยปีการศึกษา 2517 เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) จากจำนวนนักเรียนที่สมัครเรียนสมาธิ และจากนักเรียนที่ไม่ได้สมัครเรียนสมาธิ ได้กลุ่มตัวอย่างประชากร 4 กลุ่ม คือนักเรียนที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ นักเรียนที่ฝึกสมาธิระยะ 1 เดือน นักเรียนที่ฝึกสมาธิระยะ 2 เดือน และนักเรียนที่ฝึกสมาธิระยะ 3 เดือน แต่ละกลุ่มมีจำนวน 14 คน โดยแบ่งเป็นนักเรียนชายและหญิงอย่างละ 7 คนเท่ากัน

การดำเนินการทดลอง ใช้การทดลองในห้องปฏิบัติการที่จัดไว้ให้ (Laboratory Experiment) โดยนำนักเรียนที่ฝึกสมาธิไปนั่งฝึกสมาธิที่ห้องประชุมศูนย์สารนิเทศ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทุกวัน เว้นวันหยุดราชการตั้งแต่เวลา 7.30 ถึง 8.15 นาฬิกา โดยเชิญอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญในการฝึกสมาธิมาเป็นผู้สอน รวมเวลาฝึกสมาธิทั้งหมด 49 วัน

เก็บรวบรวมข้อมูลจากคะแนนสอบประจำภาคต้นชั้นประถมศึกษาปีที่หก ปีการศึกษา 2517 และคะแนนสอบประจำภาคปลายชั้นประถมศึกษาปีที่ห้า ปีการศึกษา 2516 จากแผนกทะเบียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คะแนนทั้งสองประเภทนี้นักเรียนทุกคนสอบข้อสอบแต่ละวิชาด้วยข้อสอบชุดเดียวกัน

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อสอบนัยสำคัญของความแตกต่างของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทั้ง 7 วิชาและรวมทุกวิชาของกลุ่มตัวอย่างประชากรทั้ง 4 กลุ่ม ใช้แบบของการวิจัยเป็นการวิเคราะห์เชิงตัวประกอบชนิด 2×4 (2×4 factorial design)

โดยมีเพศและการฝึกสมาธิเป็นตัวแปรต้น และคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นตัวแปรตาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of covariance) ซึ่งถือเอาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของแต่ละวิชาในชั้นประถมศึกษาปีที่ห้าเป็นตัวแปรร่วม (Covariate) และพิจารณาความมีนัยสำคัญของความแตกต่างที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05

ขอค้นพบ

การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

1. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ นักเรียนชายที่ฝึกสมาธิระยะ 1 เดือน ระยะ 2 เดือน และระยะ 3 เดือน คึกว่านักเรียนชายที่ไม่ได้ฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01, .01. และ .05 ตามลำดับ และนักเรียนชายที่ฝึกสมาธิทั้งสามกลุ่มมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาไทยของนักเรียนชายที่ฝึกสมาธิระยะ 3 เดือน คึกว่านักเรียนชายที่ไม่ได้ฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และคึกว่านักเรียนชายที่ฝึกสมาธิระยะ 2 เดือนอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
3. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชายที่ฝึกสมาธิระยะ 1 เดือน และนักเรียนชายที่ฝึกสมาธิระยะ 2 เดือน คึกว่านักเรียนชายที่ไม่ได้ฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และ .01ตามลำดับ และนักเรียนชายที่ฝึกสมาธิระยะ 2 เดือน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์คึกว่านักเรียนชายที่ฝึกสมาธิระยะ 3 เดือนอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และในกลุ่มตัวอย่างที่ฝึกสมาธิระยะ 2 เดือนพบว่า นักเรียนชายมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์คึกว่านักเรียนหญิงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01
4. นักเรียนชายมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพลาณนามัยคึกว่านักเรียนหญิงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
5. การฝึกสมาธิไม่ทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษา คณิตศาสตร์ ศิลปศึกษาและรวมทุกวิชาของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 กลุ่มเปลี่ยนแปลง

การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางสมอง

การฝึกสมาธิไม่ทำให้สมรรถภาพทางสมองของนักเรียนเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

($p > .05$)

ข้อค้นพบอื่นๆ จากความคิดเห็นของนักเรียนที่ฝึกสมาธิ

1. นักเรียนที่มาฝึกสมาธิทั้ง 3 กลุ่มเห็นว่าการฝึกสมาธิทำให้มีความสบายและแจ่มใสเพิ่มขึ้น และส่วนใหญ่มีความรู้สึกต่อการฝึกสมาธิในแง่ดี
2. นักเรียนส่วนมากมาฝึกสมาธิเพราะต้องการจะมาฝึก และมาฝึกเกือบทุกวัน วันที่มาฝึกไม่ได้เพราะไม่สบายหรือมีการบ้านมาก
3. นักเรียนส่วนใหญ่สามารถฝึกสมาธิได้ถูกต้องและสามารถมีสมาธิขณะฝึก
4. นักเรียนส่วนมากเห็นว่าการฝึกสมาธิมีประโยชน์หรือข้อดีมากกว่าข้อเสีย ข้อดีที่สำคัญก็คือ การฝึกสมาธิช่วยระงับอารมณ์ได้ดีขึ้น มีความจำดีขึ้น และสอบได้คะแนนดีขึ้น ส่วนข้อเสียที่นักเรียนคิดว่า เกิดเนื่องจากการฝึกสมาธิก็คือต้องมาโรงเรียนเข้าทุกวัน

ขอเสนอแนะ

การฝึกสมาธิช่วยทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้นมีใจเป็นค้ำถั่วที่เคลื่อนไหวหรือไร้เหตุผลต่อไปอีก ผลจากการวิจัยในครั้งนี้ย่อมจะเป็นหลักฐานอย่างหนึ่งที่สนับสนุนค้ำถั่วนี้ได้เป็นอย่างดี เนื่องจากในประเทศไทยมีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติคือกำหนดลมหายใจเข้าออก ก้นอยู่หลายแห่งแม้แต่ในสถาบันชั้นสูง เช่นที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเป็นต้น ดังนั้นถ้าได้มีการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้กว้างขวางขึ้นก็อาจจะได้ข้อค้นพบที่เป็นประโยชน์มากขึ้น จึงควรจะมีการวิจัยในเรื่องต่อไปก็คือ

1. ควรทำการวิจัยอิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยฝึกสมาธิในห้องเรียน

2. ควรทำการวิจัยอิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีต่อการวัดลักษณะต่างๆ ทางจิตวิทยา เช่น ความกังวล เป็นต้น
3. ถ้าผู้วิจัยสามารถจะสอนการฝึกสมาธิให้กับนักเรียนด้วยตัวเองจะเป็นการง่ายที่จะควบคุมตัวแปรต่างๆ ใ้ได้ง่ายขึ้น
4. ควรทำการวิจัยเรื่องนี้ซ้ำโดยศึกษา กับนักเรียนระดับอื่นๆ รวมทั้งนิสิต นักศึกษาระดับวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย
5. ควรทำการวิจัยอิทธิพลของการฝึกสมาธิในค่านอื่นๆ เช่น ทำให้งดใ้ยาเสพติด และผลทางสรีรวิทยาของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย