



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงรากฐานเป็นความต้องการที่สำคัญในสถาบันการศึกษาของเรา ลักษณะที่สำคัญของทฤษฎีทางการศึกษาแทบทุกทฤษฎีต่างก็กล่าวถึงวิธีการต่างๆที่จะก่อให้เกิดผลต่อการเรียนการสอนที่ดีที่สุด อย่างไรก็ตามแบบแผนและวิธีการต่างๆที่นำมาใช้ในการจัดตั้งสถาบันและการจัดการศึกษาทุกระดับยังต้องการสิ่งที่จำเป็นเพื่อที่จะแก้ไขการเรียนการสอนให้ดีขึ้น เป็นที่ประจักษ์ชัดแล้วว่าสิ่งที่จำเป็นนั้นไม่เพียงแต่จะเป็นวิธีสอนใหม่ๆหรือวิธีสอนที่แตกต่างกัน แต่จะต้องเป็นการเสนอแนะหนทางที่จะสนับสนุนและพัฒนาความสามารถในการเรียนของแต่ละคนให้ดีที่สุด¹

ระบบการศึกษาในปัจจุบันคัดสรรความสามารถทางการเรียนโดยถือผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นสำคัญ² เพราะผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นผลแห่งการสะสมความรู้ความสามารถในการเรียนทุกด้านเข้าไว้ด้วยกัน³ ด้วยเหตุนี้การยกระดับคุณภาพทางการศึกษาจึงอาจพิจารณาที่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ โรงเรียนที่นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี ย่อมหมายถึงวิธีการเรียนการสอนคงต้องดีด้วย ถึงแม้ว่าการจะยกระดับคุณภาพทางการศึกษาโดยพิจารณาถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอาจจะมิใช่เป้าหมายที่แท้จริงของโครงการพัฒนาการศึกษาก็ตาม แต่ก็คงไม่มีนักการศึกษาคนใดปฏิเสธเลยว่าเมื่อกล่าวถึงคุณภาพของการศึกษาจำเป็นต้องพิจารณาที่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนเสมอ

¹ Al E. Rubottom, "T.M. and Its Potential Uses for Schools", Social Education (December, 1972) , p.854.

² James A. Oakland, "Measurement of personality Correlates of Academic Achievement in High School Students", Journal of Counseling Psychology , 1969,16, p.452.

³ Carter V. Good, Dictionary of Education, New York : McGraw-Hill, 1973, p.7.

มีตัวแปรอื่นๆที่นอกเหนือจากสติปัญญาที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีผู้พบว่า สติปัญญาไม่ใช่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญเพียงอย่างเดียวที่จะสามารถทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ เพราะจากการวิจัยพบว่า สหสัมพันธ์ระหว่างสติปัญญาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีค่าประมาณ .50 เท่านั้น ซึ่งมีความหมายว่า สติปัญญาสามารถทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้เพียงร้อยละ 25 และถึงแม้จะมีนักวิจัยบางคนพบว่า สหสัมพันธ์ระหว่างสติปัญญา กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจะสูงถึง .70 ก็ตาม ก็แสดงว่า สติปัญญาทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ประมาณร้อยละ 50 เท่านั้น ดังนั้น สติปัญญาจึงมิใช่เป็นตัวทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้อย่างแท้จริง ⁴

นักวิจัยพบว่า ตัวแปรอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สำคัญได้แก่บุคลิกภาพ ⁵ มีงานวิจัยมากมายที่แสดงว่าลักษณะบางอย่างทางบุคลิกภาพมีสหสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญ เช่นผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะมีลักษณะเป็นคนชอบเก็บตัว (Introvert) มากกว่าที่จะเป็นคนแสดงตัว (Extrovert) ⁶ นอกจากนี้บุคลิกภาพด้านการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ก็มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเช่นเดียวกัน คือผู้ที่สามารถปรับตัวได้ก็มักเป็นลักษณะของผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง

ตัวแปรอีกอย่างหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก็คือความกังวล มีงานวิจัยเป็นจำนวนมากที่แสดงให้เห็นว่าความกังวลมีสหสัมพันธ์ในทางลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน คือถ้ามีความกังวลสูง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจะต่ำ และถ้ามีความกังวลต่ำ ผลสัมฤทธิ์ทาง

⁴ F. D. Naylor, Personality and Educational Achievement, Sydney : John Wiley and Sons, 1972, p.10.

⁵ R.G. Taylor, "Personality Traits and Discrepant Achievement : A Review ", Journal of Counseling Psychology, (November, 1964), p.76.

⁶ D. S. Finlayson, " A follow-up Study of School Achievement in Relation to Personality", British Journal of Educational Psychology, 1970, 40, p.344.

การเรียนจะสูง 7 อย่างไรก็ตามความกังวลและสติปัญญาที่มีผลร่วมกันต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไปอีกแบบหนึ่ง คือบุคคลที่มีสติปัญญาก็มีความกังวลเกี่ยวกับการเรียนสูง จะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก็กว่าผู้ที่มีสติปัญญาแต่มีความกังวลเกี่ยวกับการเรียนต่ำ แต่ผู้ที่มีสติปัญญาต่ำมีความกังวลเกี่ยวกับการเรียนสูง จะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าผู้ที่มีสติปัญญาต่ำและมีความกังวลในการเรียนต่ำ 8

นักการศึกษาได้พยายามหาวิธีการต่างๆ เพื่อที่จะช่วยให้นักเรียนได้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น โดยพิจารณาถึงตัวแปรต่างๆ ที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นอย่างไรไป เมื่อพิจารณาถึงสติปัญญาพบว่าสติปัญญาเป็นสิ่งที่คิดตัวมาตั้งแต่กำเนิดและเป็นกรรมพันธุ์ สิ่งแวดล้อมไม่อาจจะเปลี่ยนแปลงสติปัญญาของบุคคลได้ เพียงแต่อาจจะสนับสนุนให้บุคคลถึงวุฒิภาวะของสติปัญญาได้บ้างเท่านั้น 9 นักการศึกษาถือว่าความแตกต่างของสติปัญญาเป็นความแตกต่างระหว่างบุคคลอย่างหนึ่งที่ไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้

ตัวแปรทางบุคลิกภาพหลายอย่างเป็นสิ่งที่ยากสำหรับนักการศึกษาที่จะจัดสภาพการณ์ต่างๆ ที่จะเปลี่ยนบุคลิกภาพของบุคคลได้ นักการศึกษาได้พยายามศึกษาถึงลักษณะทางบุคลิกภาพหลายๆ อย่างและได้แสดงให้เห็นว่าลักษณะอย่างใดเป็นลักษณะของผู้ที่ประสบผลสำเร็จทางการเรียน และลักษณะใดเป็นลักษณะของผู้ที่ไม่ประสบผลสำเร็จทางการเรียน นักการศึกษาได้พยายามจัดสภาพการณ์ด้านการเรียนการสอนเพื่อช่วยให้บุคลิกภาพของนักเรียนเปลี่ยนไปในทิศทางที่มุ่งหวัง แต่ยังคงได้ผลไม่เป็นที่พอใจนัก

ตัวแปรที่เกี่ยวกับสภาพความไม่มั่นคงทางอารมณ์อย่างหนึ่งก็คือความกังวล ยิ่งเป็น

7 F. N. Cox, "Academic and Social Adjustments in Fifth Grade Boys", Australian Journal of Education, 1961, 5, p.186.

8 E. Gaudry and C. D. Spielberger, Anxiety and Education Achievement, Sydney : John Willey and Sons, 1971, p.8.

9 H.G. Butcher, Human Intelligence : Its Nature and Assessment, London : Methuen, 1968, p.42.

สิ่งที่ยากลำบากสำหรับนักการศึกษาทั้งหลายที่จะช่วยให้นักเรียนไม่มีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ หลักสูตรการเรียนการสอนในปัจจุบันทำให้นักเรียนพบว่า มีเรื่องราวเนื้อหาบทเรียนที่จะต้องเรียนมากเหลือเกิน ขณะเดียวกันสิ่งแวดล้อมต่างๆก็มิผลทำให้นักเรียนไม่อาจจะเรียนสิ่งที่ต้องการจะเรียนได้อย่างเต็มที่ มีผู้พบว่า การที่นักเรียนไม่อาจใช้ความสามารถของตนในการเรียนได้อย่างเต็มที่ เนื่องจากสภาพทางบ้าน สภาพทางโรงเรียน และสภาพส่วนตัวของนักเรียนเอง สภาพทั้งสามนี้ก่อให้เกิดอารมณ์ในจิตใจของนักเรียนแตกต่างกันและมีผลทำให้ความตั้งใจในการเรียนลดลง ซึ่งย่อมจะทำให้ผลการเรียนตกต่ำได้ ทุกคนที่ได้ทำงานกับเด็กจะพบว่า เด็กที่เรียนสิ่งธรรมดาๆซึ่งคนอื่นเรียนกันได้ แต่ตนเองเรียนไม่ได้นั้นเป็นเพราะความไม่มั่นคงทางอารมณ์ หรือความกังวลนั่นเอง ¹⁰

เห็นได้ชัดว่าความไม่มั่นคงทางอารมณ์เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้นักเรียนไม่อาจใช้ความสามารถของตนในการเรียนได้อย่างเต็มที่ ไม่ว่าจะใช้วิธีการสอนใดก็ตามไม่อาจจะแก้ปัญหาสภาพทางอารมณ์ของนักเรียนได้ และย่อมเป็นอย่างที่ฮีธ ¹¹ (Douglas H. Heath) กล่าวว่า "นักการศึกษา ยังไม่สามารถช่วยให้นักเรียนได้ใช้ความสามารถของเขาได้อย่างเต็มที่" ดังนั้นถ้ามีวิธีการใดที่จะช่วยให้นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ของตนได้ มีให้พุ่งชานขณะกำลังเรียน ก็ย่อมจะทำให้ได้ใช้ความสามารถในการเรียนได้อย่างเต็มที่ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนย่อมดีขึ้นด้วย

การควบคุมอารมณ์ไม่ให้พุ่งชานขณะทำการสิ่งใด ในทางพุทธศาสนาเรียกว่า มีสมาธิ สมาธิหมายความว่า การตั้งใจมั่นอยู่ในสิ่งเดียวที่เราทำ คนที่มีสมาธิย่อมขยับไล่ความคิดอื่นที่ไม่ต้องการนั้นออกไป เสียหมดและรวมกำลังปัญญาไว้ในเรื่องเดียวในครั้งหนึ่งๆ ความปรกดีอารมณ์ของบุคคลย่อมจะเลื่อนลอยไม่คงที่ จะเปลี่ยนแปลงจากอารมณ์หนึ่ง ไปสู่อีกอารมณ์

¹⁰ สมนึก สุธาธรรม, "เหตุที่เด็กเรียนไม่ได้ผลและวิธีแก้ไข", วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์บัณฑิต, (คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2497), หน้า 17.

¹¹ Douglas H. Heath, "Affective Education", School Review, (Vol. 80, No. 3 May, 1972), p. 42.

หนึ่งเสมอ เมื่อเป็นเช่นนั้นปัญญาก็มีน้อยลง แต่ถ้าใจมันติดอยู่ในสิ่งเดียวและคิดแต่สิ่งนั้น จนกว่าจะสำเร็จแล้วจึงหันไปหาสิ่งอื่นดังนี้ สิ่งทั้งหลายที่กระทำยอมสำเร็จได้คือเสมอ เพราะความคิดจะคล่องแคล่วว่องไวขึ้น สามารถขบปัญหาที่ยากให้กลายเป็นง่ายได้ด้วย ¹²

อาการที่ไม่มีสมาธินั้นก็คือความเป็นคนใจลอย เหตุที่ทำให้คนใจลอยมีอยู่ 2 อย่าง คือ เหตุทางกายอย่างหนึ่ง และเหตุทางใจอีกอย่างหนึ่ง เหตุทางกายได้แก่การที่มีร่างกายไม่แข็งแรง เช่นมีโรคประจำตัว หรือตรากตรำทำงานมากเกินไปแต่เหตุทางกายยังไม่สำคัญเท่าเหตุทางใจ ซึ่งจำแนกไว้ 4 ประการคือ

1. ขาดความสนใจ คนที่ถูกบังคับให้ทำงานที่ตนไม่ถนัด ไม่ชอบและไม่สนใจทำ ย่อมเป็นการยากที่จะให้มีสมาธิในกิจการอันนั้นได้
2. สนใจมากเกินไปจนเป็นเหตุให้เกิดความรีบร้อน
3. สนใจในเรื่องหลายเรื่องในคราวเดียวกัน
4. คนที่ปัญญาคีมากๆอาจใจลอยได้มากเหมือนกัน ¹³

โดยปรกติคนทั่วไป แม้จะไม่เคยรู้เลยว่า สมาธิคืออะไร แต่ทุกคนก็ได้ใช้สมาธิอยู่แล้ว เช่นในเวลาอ่านหนังสือที่เราอ่านรู้เรื่อง เข้าใจ จำได้ ก็เพราะเรามีสมาธิ เราฟังคนอื่นพูดรู้เรื่องหรือตนเองพูดได้เรื่องได้ราวทำให้คนอื่นเข้าใจได้ และตนเองก็จำได้ว่าพูดอะไรออกไปบ้างก็เพราะเรามีสมาธิ ¹⁴ คนที่ทำอะไรก็ตามที่ทำอย่างเพลิดเพลिनนั้นเป็นเพราะเขามีสมาธิ และคนที่ทำงานแบบนี้ได้ก็ถือว่าเป็นการฝึกสมาธิ คนที่ขยันท่องหรือขยันจำสิ่งต่างๆ

¹² พลตรีหลวงวิจิตรวาทการ, มันสมอง, (พระนคร: โรงพิมพ์รุ่งวัฒนา, 2513), หน้า 108.

¹³ เรื่องเดียวกัน, หน้า 109.

¹⁴ พร รัตนสุวรรณ, วิธีฝึกสมาธิสำหรับคนทั่วไป, (พระนคร: โรงพิมพ์วิญญาน, 2515), หน้า 2.

ด้วยวิธีการทองหรือทบทวนในใจบ่อยๆก็เป็นวิธีการฝึกสมาธิเหมือนกัน คนทั่วไปจะใช้วิธีเช่นที่กล่าวนี้ตลอดเวลา แต่การฝึกอย่างนี้ไม่ได้ผลอย่างสมบูรณ์และมีโทษที่เกิดจากสมาธิแบบนี้ด้วย ที่ว่ามีโทษก็คือทำให้จิตใจผูกพันอยู่กับสิ่งเหล่านั้น เมื่อถึงเวลาเลิกแล้วใจก็ยังนึกยังกังวลถึงสิ่งที่ทำปล่อยความคิดไม่ได้ ซึ่งอาการเช่นนี้จะทำให้สมรรถภาพในการทำงานด้านอื่นเสื่อมลง¹⁵ ดังนั้นจึงต้องมีการฝึกสมาธิด้วยวิธีการที่ถูกคอง ในทางพุทธศาสนาถือว่า วิธีการฝึกสมาธิที่ดีที่สุดนั้นก็คือให้พยายามฝึกหัดจิตใจอยู่กับอารมณ์ที่เป็นกลางหรืออารมณ์ที่บริสุทธิ์ เช่น การกำหนดลมหายใจเข้าออก เป็นต้น¹⁶

เนื่องจากการฝึกสมาธิช่วยให้ผู้ฝึกสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ และทำให้จิตใจสงบ ดังนั้นจึงมีประโยชน์มากสำหรับทุกคนและโดยเฉพาะผู้ที่กำลังศึกษาเล่าเรียน ในการศึกษาที่จะทำให้นักเรียนได้ใช้ความสามารถของตนในการเรียนได้อย่างเต็มที่ อีกทั้งในปัจจุบันนี้มีกรสอนฝึกสมาธิอยู่หลายแห่งและได้ทำการสอนเผยแพร่กันอยู่ในวงการศึกษาบ้างแล้ว เพียงแต่ยังมิได้มีการศึกษาตามระเบียบวิธีวิจัยว่าจะก่อให้เกิดผลต่อการเรียนอย่างไรบ้างเท่านั้น ผู้วิจัยเห็นว่าถ้าการฝึกสมาธิมีประโยชน์ต่อวงการศึกษในการเพิ่มความสามารถในการเรียนได้จริงก็ย่อมจะเป็นประโยชน์ต่อวงการศึกษามากในการช่วยยกระดับคุณภาพทางการศึกษาให้สอดคล้องกับจุดหมายของแผนพัฒนาการศึกษา ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมฉบับที่ 3 ที่ต้องการจะลดค่าใช้จ่ายต่อคนของการศึกษาทุกระดับ แต่ให้ได้คุณภาพที่ดีที่สุดด้วย¹⁷ ผู้วิจัยจึงได้ทำการวิจัยเพื่อศึกษาถึงอิทธิพลของการฝึกสมาธิว่าจะมีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างไรบ้าง

¹⁵ เรื่องเดียวกัน, หน้า 7.

¹⁶ เรื่องเดียวกัน, หน้า 8.

¹⁷ กระทรวงศึกษาธิการ. แผนพัฒนาการศึกษาฉบับที่ 3, 2515-2519, (พระนคร : โรงพิมพ์การศาสนา, 2515), หน้า 740.

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาถึงอิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยมีจุดมุ่งหมายของการวิจัยเพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างนักเรียนที่เรียนโดยมีการฝึกสมาธิ และนักเรียนที่เรียนโดยมิได้มีการฝึกสมาธิในวิชาภาษาอังกฤษ ภาษาไทย สังคมศึกษา วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ พละนามัย ศิลปศึกษา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยทั่วไป

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ การฝึกสมาธิเป็นตัวแปรต้น (Independent Variable) แบ่งเป็น 4 ระดับ คือเรียนโดยมิได้มีการฝึกสมาธิ เรียนโดยมีการฝึกสมาธิในระยะหนึ่งเดือน เรียนโดยมีการฝึกสมาธิระยะสองเดือน และเรียนโดยมีการฝึกสมาธิระยะสามเดือน ความคุมโดยวิธีสุ่มและวิธีทางสถิติ เพศเป็นตัวแปรต้น แบ่งเป็นเพศหญิงและเพศชาย ความคุมโดยการทำให้เท่ากัน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นตัวแปรตาม (Dependent Variable) และความสามารถโดยทั่วไปเป็นตัวแปรเกิน (Extraneous Variable) ความคุมโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance) การวิจัยมีขอบเขตดังนี้

1. การวิจัยนี้เป็นการทดลองเพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างนักเรียนที่เรียนโดยมีการฝึกสมาธิ และนักเรียนที่เรียนโดยมิได้มีการฝึกสมาธิ ในวิชา ภาษาอังกฤษ ภาษาไทย สังคมศึกษา วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ พละนามัย ศิลปศึกษา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยทั่วไป ไม่ศึกษาวิชาอื่น ๆ นอกจากที่กล่าวแล้ว
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่หก โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2517 ซึ่งมีอายุระหว่าง 9-12 ปี
3. การวิจัยครั้งนี้คำนึงถึงความสามารถในการเรียนและความแตกต่างระหว่างเพศเท่านั้น แต่มิได้คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างฐานะทางเศรษฐกิจ สภาพแวดล้อมทางบ้าน และสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อตกลงเบื้องต้น

การวิจัยนี้ถือว่า

1. คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างในชั้นประถมศึกษาปีที่ห้า และภาคต้นชั้นประถมศึกษาปีที่หก เป็นคะแนนที่วัดความสามารถในการเรียนโดยทั่วไปของนักเรียนได้จริง
2. คะแนนเฉลี่ยวิชา ภาษาอังกฤษ ภาษาไทย สังคมศึกษา วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ พละนามัย ศิลปศึกษา ของกลุ่มตัวอย่างในชั้นประถมศึกษาปีที่ห้าและภาคต้นชั้นประถมศึกษาปีที่หก เป็นคะแนนที่วัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชานั้นๆของนักเรียนได้จริง
3. คะแนนทั้งหมดดังกล่าวข้างต้นได้มาโดยมีหลักการวัดผลและเกณฑ์การให้คะแนนอย่างยุติธรรม ดังนั้นคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้จึงถือว่าเป็นมาตรฐานเชื่อถือได้
4. การสอนของอาจารย์ทุกคนในปีการศึกษา 2516 และภาคต้นปีการศึกษา 2517 เป็นมาตรฐานอันเดียวกัน และคะแนนที่เก็บรวบรวมได้จากการทดสอบที่เชื่อถือได้
5. นักเรียนที่ฝึกสมาธิทุกคน สามารถฝึกสมาธิได้จริง และมีบุคลิกภาพเป็นปกติ

สมมติฐานของการวิจัย

ผู้วิจัยเชื่อว่าการฝึกสมาธิจะทำให้ผู้ฝึกมีความมั่นคงทางอารมณ์และใช้ความสามารถในการเรียนได้อย่างเต็มที่ ซึ่งย่อมจะทำให้การเรียนได้ผลดียิ่งขึ้น ดังนั้นจึงตั้งสมมติฐานว่า

1. นักเรียนที่เรียนโดยมีก่าร์ฝึกสมาธิจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชา ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ สังคมศึกษา วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ พละนามัย ศิลปศึกษา และ รวมทุกวิชา ดีกว่านักเรียนที่เรียนโดยมิได้มีการฝึกสมาธิ
2. นักเรียนที่ฝึกสมาธินานวันกว่าจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีกว่านักเรียนที่ฝึกสมาธิสั้นวันกว่า
3. ไม่มีความแตกต่างระหว่างเพศ ที่เนื่องจากการฝึกสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ความจำกัดของการวิจัย

การวิจัยนี้อาจไม่สมบูรณ์เนื่องมาจาก

1. การบันทึกสถิติข้อมูลต่างๆ ในทะเบียนนักเรียนอาจมีความคลาดเคลื่อนได้
2. สภาพทางร่างกายและจิตใจของนักเรียนขณะที่สอบแต่ละวิชาอาจจะผิดปกติไปเนื่องจากการเจ็บป่วยขณะนั้น คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ใช้สำหรับการวิจัยครั้งนี้จึงอาจคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงได้

ค่าจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

สมาธิ หมายถึง ความสงบและมีสติอยู่กับตัว มีอารมณ์มั่นคง สมาธิจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อต้องหมั่นฝึกฝนอยู่เสมอ

การฝึกสมาธิ หมายถึง การฝึกเพื่อให้มีสมาธิอยู่กับตัวเสมอ ทุกขณะ มีจิตสงบ และสามารถควบคุมความรู้สึกนึกคิดได้ วิธีการฝึกสมาธิตามแบบพุทธศาสนามีหลายวิธี ทุกวิธีมีหลักอยู่ว่าให้พยายามฝึกหัดให้จิตใจอยู่กับอารมณ์ที่เป็นกลาง หรืออารมณ์ที่บริสุทธิ์ ซึ่งได้แก่อารมณ์ที่ไม่ก่อให้เกิดความยินดียินร้าย ไม่ก่อให้เกิดความรักหรือความชัง ไม่ก่อให้เกิดความผูกพันหรือยึดถือ สำหรับการฝึกสมาธิในการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการฝึกสมาธิโดยการกำหนดลมหายใจเข้าออก เนื่องจากลมหายใจเป็นอารมณ์ที่ไม่ก่อให้เกิดความรักและความเกลียด ไม่ก่อให้เกิดความยึดถือหรือผูกพัน ไม่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลหรือความกลัว ดังนั้นลมหายใจจึงเป็นอารมณ์ที่เป็นกลางและบริสุทธิ์

ผู้มีสมาธิ หมายถึง ผู้ที่บังคับใจตนเองได้ดีมาก เรื่องใดที่ไม่ต้องการจะคิดก็บังคับออกไปได้ทันที เรื่องใดที่ต้องการจะคิดก็สามารถบังคับใจให้คิดอยู่แต่เรื่องนั้นโดยตลอด

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ความรู้ที่ได้รับหรือพัฒนาการทางทักษะของนักเรียน วัดจากคะแนนเฉลี่ยที่ได้จากการสอบ และจากการให้คะแนนโดยอาจารย์ผู้สอน

การวิจัยเรื่องนี้เป็นการศึกษาถึงอิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาภาษาอังกฤษ ภาษาไทย สังคมศาสตร์ วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ พละนามัย ศิลปศึกษา และรวมทุกวิชา กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่หก โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2517 แบบของการวิจัยเป็นการวิเคราะห์เชิงตัวประกอบ 2×4 (2×4 factorial design) ตัวประกอบทั้งสองหรือตัวแปรต้น คือ เพศและการฝึกสมาธิ โดยมีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นตัวแปรตาม



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย