

อิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์



นายอำพล สงวนศิริธรรม

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

แผนกวิชาวิจัยการศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2518

008040

i 18310606

The Influence of Meditation on Achievement

Mr. Ampol Sngounsiritram

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of Master of Education

Department of Educational Research

Graduate School

Chulalongkorn University

1975

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยอนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยนี้ เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาคามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

Limon Limon

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



คณะกรรมการตรวจวิทยานิพนธ์

นพดล อรรถวิทย์

ประธานกรรมการ

วศน เหมรัตน์

กรรมการ

ดร. นพดล อรรถวิทย์

กรรมการ

ดร. นพดล อรรถวิทย์

กรรมการ

อาจารย์ผู้ควบคุมการวิจัย

ศาสตราจารย์ ดร. ประจักษ์ สุธาชัย

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ อิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์
ชื่อ นายอำพล สงวนศิริธรรม
แผนกวิชา ศึกษาศาสตร์
ปีการศึกษา 2517



บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่เรียนโดยมีการฝึกสมาธิและนักเรียนที่เรียนโดยมิได้มีการฝึกสมาธิในวิชาภาษาอังกฤษ ภาษาไทย สังคมศึกษา วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ พละนามัย ศิลปศึกษา และรวมทุกวิชา ตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่หก โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2517 อายุระหว่าง 9 ถึง 12 ปีจำนวน 56 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น ได้กลุ่มตัวอย่าง 4 กลุ่มคือนักเรียนที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ นักเรียนที่ฝึกสมาธิระยะหนึ่งเดือน นักเรียนที่ฝึกสมาธิระยะสองเดือนและนักเรียนที่ฝึกสมาธิระยะสามเดือน แต่ละกลุ่มมีจำนวน 14 คนโดยเป็นนักเรียนชายและหญิงอย่างละ 7 คน ดำเนินการทดลองในห้องปรับอากาศในตอนเช้าก่อนเข้าเรียนตามปกติ รวมเวลาทดลอง 49 วัน แบบของการวิจัยเป็นการวิเคราะห์เชิงตัวประกอบ 2×4 โดยมีเพศและการฝึกสมาธิเป็นตัวแปรต้น และคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นตัวแปรตาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนรวม พบว่านักเรียนชายที่ฝึกสมาธิมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีกว่านักเรียนชายที่ไม่ได้ฝึกสมาธิในวิชาภาษาอังกฤษ ภาษาไทย วิทยาศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01, .05, และ .01 ตามลำดับ นักเรียนชายมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพละนามัยดีกว่านักเรียนหญิงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังพบอีกว่าการฝึกสมาธิไม่ทำให้สมรรถภาพทางสมองของนักเรียนเปลี่ยนไปจากเดิม และนักเรียนที่ฝึกสมาธิส่วนใหญ่สามารถฝึกสมาธิได้ มีความรู้สึกในแง่ดี และเห็นประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

Thesis Title The Influence of Meditation on Achievement

Name Mr.Ampol Sngounsiritram

Department of Educational Research

Academic Year 1974

ABSTRACT

The purpose of this study was to compare the academic achievement of meditating and non-meditating students in English, Thai, social studies, science, mathematics, health and physical education, art, and collectively. The sample study in this research consisted of fifty-six sixth graders, age nine to twelve students of Chulalongkorn University Elementary Demonstration School during the academic year 1974. The meditation was held at The Information Center, Faculty of Education, Chulalongkorn University for forty-nine days. In analyzing the scores, 2x4 factorial design was used with sex and meditations as independent variables and academic achievements as dependent variable. The data were analyzed by means of the analysis of covariance. The findings of this study indicates that boys who meditated had academic achievement significantly higher than non-meditating boys in English, Thai, and science (.01, .05, and .01 level of significance respectively). The health and physical educational achievement of boys was significantly higher than that of girls at the .05 level of significance. Practice meditation did not change the mental ability of the students. Students who meditated felt happy and comfortable during their meditation and had good attitude towards meditation.



มติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาจากศาสตราจารย์ ดร.ประมุขสุข อาชาวำรุง ที่ได้ให้คำแนะนำหัวข้อเรื่องสำหรับทำการวิจัย และช่วยเหลือแนะนำ ตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จนทำให้การวิจัยดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยและสำเร็จลุล่วงด้วยดี ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ อาจารย์พร รัตนสุวรรณ ที่ได้กรุณาเป็นผู้สอน การฝึกสมาธิให้กับนักเรียนชั้นสูงสุดการทดลอง ขอขอบพระคุณ อาจารย์ใหญ่ รองอาจารย์ใหญ่ และอาจารย์ประจำชั้นประถมศึกษาปีที่หก โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ให้ความร่วมมือในการดำเนินการวิจัยหลายๆ อย่างจนทำให้การวิจัยสำเร็จได้ด้วยดี ขอขอบพระคุณ ศาสตราจารย์นายแพทย์ อวย เกตุสิงห์ที่ได้กรุณาตรวจแก้ไขและให้คำแนะนำ บทที่สองของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

สุดท้ายนี้ขอขอบคุณ คุณสุนันทา เทียวตระกูลที่ได้ช่วยควบคุมนักเรียนในระหว่างการทดลองตอนเช้าทุกวัน และขอขอบคุณ คุณอุคมรัตน์ สงวนศิริธรรมที่ได้ช่วยเหลืองานทุกอย่าง ตลอดจนเป็นผู้ให้กำลังใจจนการวิจัยสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีด้วยความเรียบร้อย

อำพล สงวนศิริธรรม

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	๕
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	๖
มติกรรมการประกาศ	๗
รายการตารางประกอบ	๘
รายการแผนภูมิประกอบ	๙
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	7
ข้อตกลงเบื้องต้น	8
ความจำกัดของการวิจัย	9
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	9
2 วรรณคดีที่เกี่ยวข้อง	12
3 วิธีดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล	45
ลักษณะประชากรและการสุ่มตัวอย่างประชากร	45
การดำเนินการวิจัย	46
การดำเนินการทดลอง	47
แหล่งที่มาและลักษณะของข้อมูล	49
การเก็บรวบรวมข้อมูล	51



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่		หน้า
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	60
	การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	4
	การเปรียบเทียบคะแนนสมรรถภาพทางสมอง	8
	การวิเคราะห์หาข้อเท็จจริงอื่นๆ	81
	การอภิปรายผลการวิจัย	89
5	สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	91
	บรรณานุกรม	95
	ภาคผนวก	102
	ประวัติการศึกษา	132



 ศูนย์วิทยุทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการตารางประกอบ

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนนักเรียนที่สมัคร เรียนสมาธิจำแนกตามห้อง จำนวนเต็ม และเพศ	61
2	จำนวนนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่หก โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำแนกตามกลุ่มอายุ	62
3	จำนวนนักเรียนฝึกสมาธิจำแนกตามห้อง ระยะเวลาที่ฝึกสมาธิ และเพศ	63
4	จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามห้อง และเพศ	64
5	สรุปผลการ สอบความเป็นเอกพันธ์ของเส้นดกอดยภายในเซลล์วิชาภาษาอังกฤษ	65
6	สรุปผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาภาษาอังกฤษ	66
7	สรุปผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของการ สอบผลจากตัวประกอบหลัก วิชาภาษาอังกฤษ	67
8	การสอบค่าเอฟของการ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของ เซลล์วิชาภาษาอังกฤษ เฉพาะเพศชาย	67
9	สรุปผลการ สอบความเป็นเอกพันธ์ของเส้นดกอดยภายในเซลล์วิชาภาษาไทย	68
10	สรุปผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาภาษาไทย	68
11	สรุปผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของการ สอบผลจากตัวประกอบหลัก วิชาภาษาไทย	69
12	การสอบค่าเอฟของการ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของ เซลล์วิชาภาษาไทย เฉพาะเพศชาย	70
13	สรุปผลการ สอบความเป็นเอกพันธ์ของเส้นดกอดยภายในเซลล์วิชาสังคมศึกษา	70
14	สรุปผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาสังคมศึกษา	71

15	สรุปผลการ สอบความเป็น เอกพันธ์ของ เส้นถคดอยภายใน เซลวิชา วิทยาศาสตร์	71
16	สรุปผลการ วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของ ผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียน วิชาวิทยาศาสตร์	72
17	สรุปผลการ วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของ การสอบผลส่วนย่อย วิชาวิทยาศาสตร์	73
18	การสอบค่า เอฟของการ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของ เซลวิชาวิทยาศาสตร์ เฉพาะเพศชาย	74
19	สรุปผลการ สอบความเป็น เอกพันธ์ของ เส้นถคดอยภายใน เซลวิชา คณิตศาสตร์	74
20	สรุปผลการ วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของ ผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียน วิชาคณิตศาสตร์	75
21	สรุปผลการ สอบความเป็น เอกพันธ์ของ เส้นถคดอยภายใน เซลวิชา พลานามัย	75
22	สรุปผลการ วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของ ผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียน วิชาพลานามัย	76
23	สรุปผลการ สอบความเป็น เอกพันธ์ของ เส้นถคดอยภายใน เซลวิชา ศิลปศึกษา	76
24	สรุปผลการ วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของ ผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียน วิชาศิลปศึกษา	77
25	สรุปผลการ สอบความเป็น เอกพันธ์ของ เส้นถคดอยภายใน เซลรวมทุกวิชา	77
26	สรุปผลการ วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของ ผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียน รวมทุกวิชา	78
27	สรุปผลการ วิเคราะห์ความแปรปรวนของ คะแนนสอบสมรรถภาพทาง สมอง	79
28	สรุปผลการ สอบความเป็น เอกพันธ์ของ เส้นถคดอยภายใน เซลของคะแนน สอบสมรรถภาพทาง สมอง	80

29	สรุปผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนสอบสมรรถภาพทางสมองครั้งที่สอง	80
30	จำนวนนักเรียนฝึกสมาธิจำแนกตามความรู้สึกลึกที่มีต่อการฝึกสมาธิระยะต่างๆ	81
31	จำนวนนักเรียนฝึกสมาธิระยะเวลา 2 เดือนและ 3 เดือนจำแนกตามความรู้สึกลึกที่มีต่อการฝึกสมาธิระยะต่างๆ	82
32	จำนวนนักเรียนฝึกสมาธิระยะเวลา 3 เดือนจำแนกตามความถี่ของระยะเวลาที่ฝึก	83
33	จำนวนนักเรียนฝึกสมาธิกลุ่มที่ฝึก 3 เดือนจำแนกตามสาเหตุที่มาฝึกและไม่มาฝึก	84
34	จำนวนนักเรียนฝึกสมาธิระยะเวลา 3 เดือนจำแนกตามสิ่งที่นักเรียนปฏิบัติเมื่อได้รับคำสั่งให้เริ่มฝึกสมาธิ	85
35	จำนวนนักเรียนฝึกสมาธิระยะเวลา 3 เดือนจำแนกตามอาการที่เกิดขึ้นขณะอยู่ในสมาธิ	86
36	จำนวนนักเรียนฝึกสมาธิระยะเวลา 3 เดือนจำแนกตามการปฏิบัติของนักเรียนเมื่อออกจากสมาธิแล้ว	87
37	จำนวนนักเรียนฝึกสมาธิระยะเวลา 3 เดือนจำแนกตามผลที่นักเรียนคิดว่าได้จากการฝึกสมาธิ	88
38	คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง	111
39	คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาไทยของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง	112
40	คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษาของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง	113
41	คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง	114
42	คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง	115
43	คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพลานามัยของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง	116
44	คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาศิลปศึกษาของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง	117
45	คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรวมทุกวิชาของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง	118
46	คะแนนสอบสมรรถภาพทางสมองของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง	119

รายการแผนภูมิประกอบ

แผนภูมิที่

หน้า

1

การวิเคราะห์เชิงตัวประกอบ 2X 4

51



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย