

สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกฝนสมาธิแบบมโนมยิตีที่มีต่อความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิง ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีวิทยา กรุงเทพมหานคร ภาคปลายปีการศึกษา 2536 คัดเลือกเฉพาะผู้ที่ไม่เคยฝึกสมาธิแนวใด ๆ มาก่อนและไม่เคยฝึกเล่นเปตองมาก่อนด้วย นำมาคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างประชากรอย่างมีจุดมุ่งหมาย (Purposive selection) และนำมาทดสอบความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง เพื่อหาผู้ที่มีความสามารถในการโยนลูกเปตองได้ใกล้เคียงกัน จำนวน 36 คน นำมาแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม (Match by group) กลุ่มละ 12 คน

กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบมโนมยิตีควบคู่กับการฝึกทักษะในการโยนลูกเปตอง

กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มฝึกทักษะในการโยนลูกเปตองอย่างเดียวไม่ได้รับการฝึกสมาธิแบบมโนมยิตี

กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกสมาธิแบบมโนมยิตีหรือสมาธิแบบใด ๆ รวมทั้งไม่ได้รับการฝึกทักษะในการโยนลูกเปตองด้วย

ดำเนินการทดลองโดยให้กลุ่มที่ 1 ฝึกสมาธิแบบมโนมยิตีที่ห้องจริยธรรมของโรงเรียนสตรีวิทยา เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 16.00-16.20 น. และฝึกทักษะในการโยนลูกเปตอง ตั้งแต่เวลา 16.20-17.00 น. กลุ่มที่ 2 ให้ฝึกทักษะในการโยนลูกเปตองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 16.00-17.00 น. ส่วนกลุ่มที่ 3 ไม่ได้รับการฝึกทั้งสมาธิและทักษะในการโยนลูกเปตอง ผู้วิจัยทำการทดสอบคะแนนสมาธิ และทดสอบความแม่นยำในการโยนลูกเปตองของทุกกลุ่มก่อนการฝึกและหลังการฝึก

นำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบ มาวิเคราะห์ตามระเบียบวิธีการทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส พลัส / พี ซี (SPSS/PC⁺: Statistical Package for Social Science Personal Computer) หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนฝึกกับหลังฝึกด้วยการทดสอบค่า "ที" (t-test) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance) และทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีของ ตุ๊กกี เอ (Tukey-A)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยคะแนนความแม่นยำ ในการโยนลูกเปตองก่อนการฝึกของกลุ่มที่ 1 เท่ากับ 44.50 คะแนน กลุ่มที่ 2 เท่ากับ 46.67 คะแนน กลุ่มที่ 3 เท่ากับ 45.00 คะแนน และค่าเฉลี่ยคะแนนความแม่นยำในการโยนลูกเปตองภายหลังการฝึกของกลุ่มที่ 1 เท่ากับ 98.83 กลุ่มที่ 2 เท่ากับ 69.08 คะแนน และกลุ่มที่ 3 เท่ากับ 44.08 คะแนน
2. ผู้รับการทดลองกลุ่มที่ 1 มีความแม่นยำในการโยนลูกเปตองมากกว่ากลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ผู้รับการทดลองกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 มีความแม่นยำในการโยนลูกเปตองมากกว่ากลุ่มที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ผู้รับการทดลองทุกกลุ่มมีความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง ก่อนการฝึกแตกต่างกับหลังการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. ผู้รับการทดลองกลุ่มที่ 1 มีค่าเฉลี่ยคะแนนสมาธิสูงกว่ากลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
6. ผู้รับการทดลองกลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 มีค่าเฉลี่ยคะแนนสมาธิไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

1. จากการวิจัยที่พบว่า กลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 มีความแม่นยำในการโยนลูกเปตองก่อนการฝึกแตกต่างกับภายหลังการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แสดงให้เห็นว่ากลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 มีการพัฒนาความแม่นยำในการโยนลูกเปตองมากขึ้น เนื่องจากการฝึกตามโปรแกรมการฝึกโยนลูกเปตอง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ติดต่อกันทุกวัน วันจันทร์-ศุกร์ สามารถที่จะฝึกทักษะการโยนลูกเปตองแบบต่าง ๆ เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพอยู่ในขั้นทำได้เป็นอัตโนมัติ (Autonomous Phase) ซึ่งตรงกับคำกล่าวของ ศิลปชัย สุวรรณชาติ (2533) ที่ว่า ภายหลังจากการฝึกหัดและมีประสบการณ์มากขึ้น ผู้เรียนจะมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่ขั้นสุดท้ายของการเรียนรู้ คือ ขั้นอัตโนมัติ ซึ่งเป็นขั้นที่ผู้ฝึกได้อย่างสมบูรณ์โดยไม่ต้องนึกถึงท่าทางการเคลื่อนไหว แต่จะมีความตั้งใจต่อส่วนของทักษะที่สำคัญและยากขึ้น นอกจากนี้ผู้เรียนจะมีความตั้งใจต่อกุศโลบายในการเล่นเพื่อที่ตนเองจะได้แสดงความสามารถสูงสุด นั่นคือ โปรแกรมการฝึกทักษะในการโยนลูกเปตอง ก่อให้เกิดการพัฒนาทักษะของกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 มากขึ้น ส่วนกลุ่มที่ 3 ซึ่งเป็นกลุ่มควบคุม มีคะแนนความแม่นยำในการโยนลูกเปตองโดยเฉลี่ยลดลง เนื่องจากการไม่ได้รับการฝึกทักษะตามโปรแกรมการฝึกโยนลูกเปตอง นอกจากนี้การทดสอบก่อนฝึกกับภายหลังการฝึกห่างกัน 8 สัปดาห์ จึงตรงกับทฤษฎีรอยจำเลือน (Trace-decay Theory) ที่ ศิลปชัย สุวรรณชาติ (2533) ได้กล่าวไว้ว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดการลืม คือ เวลา เวลาที่ผ่านไปโดยไม่ได้ออกกำลังกาย ทำให้เกิดการลืม คะแนนความแม่นยำในการโยนลูกเปตองของกลุ่มที่ 3 จึงลดลง ด้วยเหตุผลดังกล่าวมาแล้ว

จากการวิจัยที่พบว่ากลุ่มที่ 1 มีความแม่นยำในการโยนลูกเปตองและค่าเฉลี่ยคะแนนสมาธิมากกว่ากลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าการที่กลุ่มที่ 1 มีความแม่นยำในการโยนลูกเปตองมากกว่า เป็นเพราะได้รับการฝึกทักษะการโยนลูกเปตองตามโปรแกรมการฝึก ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ นิคมบุญสุวรรณ (2528) ที่กล่าวว่า...ความแม่นยำจะเพิ่มขึ้นเนื่องมาจากการฝึกหัดเป็นประจำ และมีปริมาณงานที่เหมาะสม... อีกทั้งกลุ่มที่ 1 ยังได้รับการฝึกสมาธิแบบมโนมยิตติควบคู่กันไป ซึ่งสอดคล้องกับ เจก ชนะศิริ (2528) ที่ได้กล่าวไว้ว่า การฝึกซ้อมบ่อย ๆ เป็นของจำเป็นสำหรับนักกีฬาและการฝึกจิตให้เกิดสมาธิ จนสามารถจะนำเอาพลังจิตที่ได้จากการฝึกจนเป็นอัตโนมัตินั้นไปจุดระเบิดหรือเสริมกีฬานั้น ๆ อีกต่อหนึ่ง ทำให้เกิดพลังภายใน (Will power) ซึ่งพลังจิตนี้แหละจะไปประสานให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตลอดจนประสาทและสมองต่างก็จะเคลื่อนไหว ไหลไปอย่างเป็นระเบียบ จนเป็นอัตโนมัติ

ทำให้เกิดพลังเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องและมีพลังแรงโดยไม่หยุด เรียกว่า ทำให้เกิดทักษะการเคลื่อนไหว (Skill action) ซึ่งไม่ใช่ การเคลื่อนไหว (action) ธรรมดา ๆ นอกจากนี้คุณภาพของจิตนั้น ต้องทำให้จิตนิ่ง โดยใช้สติเป็นตัวอย่างควบคุมกำกับจิตของเรา เมื่อนิ่งได้แล้วก็จะสงบและมีแต่ความหนักแน่นเป็นหลัก ดังนั้นการจะประกอบกิจการใด จะเป็นการตัดสินใจที่ดี การกระทำที่ดี จะมีประสิทธิภาพและคุณภาพสูง ซึ่งนับว่าผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ว่า กลุ่มที่ฝึกเปิดทองควบคู่กับการฝึกสมาธิแบบมโนมยิทธิมีคะแนนความแม่นยำในการโยนลูกเปิดทองสูงกว่ากลุ่มที่ฝึกเปิดทองอย่างเดียวและกลุ่มควบคุม

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. สามารถนำผลของการฝึกสมาธิมาใช้ในการฝึกกีฬา และการแข่งขันได้โดยสามารถทำได้

1.1 มีการควบคุมประสาทในการสั่งการการเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น

1.2 ทำให้มีการฝึกฝนดีขึ้นมีความจำแม่นยำขึ้น และดีกว่าเดิม

1.3 มีความสามารถในการให้ผลย้อนกลับกับตนเองได้ดีขึ้น

1.4 สามารถควบคุมจิตใจให้สงบนิ่งลดความตื่นเต้น ความวิตกกังวล ความตึงเครียดในสถานการณ์การแข่งขัน หรือการทดสอบได้ดีขึ้น และรวดเร็วขึ้น

1.5 มีการตัดสินใจและการแสดงออกที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพสูงขึ้น

2. สามารถนำผลของการฝึกสมาธิมาใช้ในการสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ กล่าวคือ

2.1 ทำให้มีใจสงบได้รวดเร็ว สามารถกำจัดสิ่งที่รบกวนจิตใจลงได้อย่างรวดเร็ว

2.2 ทำให้มีความจำแม่นยำขึ้นและดีกว่าเดิม

2.3 ทำให้สามารถประกอบกิจกรรมด้านต่าง ๆ ได้ดีขึ้น เพราะมีสติสมบูรณ์ขึ้น

2.4 ทำให้อยู่สังคมได้อย่างปกติสุขสามารถเผชิญต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าและหาทางแก้ไขความยุ่งยาก และความเดือดร้อนวุ่นวายในชีวิตด้วยวิธีที่ดีได้

2.5 ทำให้เป็นผู้มีความละเอียดต่อความชั่ว กลัวบาป จึงเสริมให้เป็นคนมีคุณธรรมและจริยธรรมที่ดียิ่ง เพราะเป็นผู้มีศีล สมาธิ และปัญญา

2.6 ทำให้เป็นพื้นฐานเพื่อก้าวไปสู่การฝึกสมาธิ และเจริญวิปัสสนาในขั้นที่สูงขึ้นอันเป็นจุดหมายโดยตรงของพระพุทธศาสนา

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการวิจัยเรื่องนี้อีกครั้ง โดยการศึกษากลุ่มตัวอย่างอื่นที่แตกต่างจากการวิจัยครั้งนี้
2. ควรทำการศึกษาผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ ในการเรียนวิชาผลศึกษา สมรรถภาพทางกาย และทักษะต่าง ๆ ของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย
3. ควรมีการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิ ที่มีต่อความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง โดยแบ่งเป็น ช่วงต้น ช่วงกลาง และช่วงปลายของการทดสอบ
4. ควรศึกษาวิจัยเปรียบเทียบผลของการทดสอบสมาธิ โดยการใช้เครื่องมือวิทยาศาสตร์ช่วยในการทดลอง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย