

สรุปผลการวิจัย อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ้าไพบ-เทคนิค" นั้น  
ครอบคลุมเนื้อหาสาระที่สำคัญดังต่อไปนี้ คือ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาถึงผลของการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ้าไพบ - เทคนิค"  
ต่อพฤติกรรมด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคม และสติปัญญา สำหรับเด็กปฐมวัย

สมมติฐานการวิจัย

เด็กที่ได้รับการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ้าไพบ-เทคนิค" เกิดสมาธิ  
และมีผลดีต่อพฤติกรรมของเด็กปฐมวัย

ตัวอย่างประชากร

ตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มี 3 กลุ่ม คือ

1. นักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ปีการศึกษา 2532 ของโรงเรียนอนุบาล  
พิบูลเวศม์ สังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร ซึ่งมีอายุระหว่าง 5 - 6 ปี  
จำนวน 30 คน

2. ครูประจำชั้นของกลุ่มตัวอย่าง ตามข้อ 1 จำนวน 1 คน
3. ผู้ปกครองของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง

จำนวน 30 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสังเกตพฤติกรรมของเด็กปฐมวัยสำหรับครูประจำชั้นของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 30 คน เพื่อประเมินพฤติกรรมเด็กแต่ละคน ก่อนและหลังทำการทดลอง
2. แผนการสอนทั้ง 25 แผน สอนแก่เด็กกลุ่มตัวอย่างเป็นเวลา 25 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 แผน แผนละ 30 นาที
3. แบบวัดการมีสมาธิ สำหรับเด็กปฐมวัยของ ศาสตราจารย์ อ่ำไผ่ สุจริตกุล มาวัดความมีสมาธิในเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการทดลอง
4. แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ปกครองเด็กปฐมวัย หลังได้รับการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ่ำไผ่ - เทคนิค" สำหรับผู้ปกครอง

### การดำเนินการวิจัย

หลังจากผู้วิจัยได้กลุ่มตัวอย่างแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองตามขั้นตอนดังต่อไปนี้ คือ

1. ผู้วิจัยนำแบบสังเกตพฤติกรรมของเด็กปฐมวัยไปให้ครูประจำชั้นประเมินพฤติกรรมเด็กก่อนได้รับการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ่ำไผ่ - เทคนิค"
2. ผู้วิจัยวัดความมีสมาธิในเด็กปฐมวัยก่อนการทดลอง ด้วยเกณฑ์การวัดความมีสมาธิสำหรับเด็กปฐมวัย ของ อ่ำไผ่ สุจริตกุล
3. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแผนการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ่ำไผ่ - เทคนิค" จำนวน 25 แผน โดยใช้เวลาสอน 25 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 แผน แผนละ 30 นาที ในช่วงเวลา 9.15-9.45 น.



4. หลังการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ้าไผ - เทคนิค" ได้ 5, 10, 15, 20 และ 25 แล้ว ผู้วิจัย และผู้ช่วยวิจัยวัดความมีสมาธิหลังการทดลอง ด้วยเกณฑ์การวัดความมีสมาธิสำหรับเด็กปฐมวัย ของ อ้าไผ สุจริตกุล
5. นำแบบสังเกตพฤติกรรมเด็ก ไปให้ครูประจำชั้นสังเกตพฤติกรรมหลังจากได้รับการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ้าไผ - เทคนิค" เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมก่อนและหลังการทดลอง
6. นำแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ปกครอง ไปสอบถามผู้ปกครอง เพื่อทราบผลความพึงพอใจของผู้ปกครองที่มีต่อเด็ก หลังได้รับการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ้าไผ - เทคนิค"

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย ของคะแนนพฤติกรรมด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา ของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการทดลองฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ้าไผ - เทคนิค", คะแนนความความมีสมาธิ , และ คะแนนความพึงพอใจของผู้ปกครองต่อเด็กปฐมวัย หลังการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ้าไผ - เทคนิค"
2. หาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนพฤติกรรมด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา ของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการทดลองฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ้าไผ - เทคนิค", คะแนนความพึงพอใจของผู้ปกครองต่อเด็กปฐมวัย หลังการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ้าไผ - เทคนิค"
3. เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา ของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการทดลองฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ้าไผ - เทคนิค" โดยทดสอบค่าที (t-test)
4. หาค่าร้อยละ ของพฤติกรรมที่ผู้ปกครองพบในเด็กปฐมวัย



### สรุปผลการวิจัย

1. เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาด้วย "การเจริญสติภาวนา อ่ำไผ่ - เทคนิค" ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แสดงว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ่ำไผ่ - เทคนิค" มีพฤติกรรม ด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคม และสติปัญญา สูงกว่าก่อนการฝึก

2. เมื่อวัดคะแนนความมีสมาธิในเด็กปฐมวัย ก่อนและหลัง พบว่า คะแนนการขยับเขยื้อนลดลงเมื่อสังเกตครั้งสุดท้าย แสดงว่า เด็กมีสมาธิดีขึ้นกว่า ก่อนการทดลอง.

3. เมื่อสอบถามความพึงพอใจของผู้ปกครองต่อเด็กปฐมวัย หลังการฝึกสมาธิ ด้วย "การเจริญสติภาวนา อ่ำไผ่ - เทคนิค" พบว่า ผู้ปกครองทุกคนพบพฤติกรรมของ เด็กปฐมวัยในด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคม ทุกข้อ และมีระดับความพึงพอใจ อย่างยิ่ง ส่วนด้านสติปัญญา ผู้ปกครองทุกคนพบพฤติกรรมของเด็กทุกคน ยกเว้น พฤติกรรมการชักชวนเพื่อนร่วมปฏิบัติสมาธิ และเด็กฝึกสมาธิเมื่อเวลาว่าง ผู้ปกครอง พบพฤติกรรมเพียง 7 คน และ 2 คน ตามลำดับ แสดงว่าผู้ปกครองส่วนใหญ่มีความพึงพอใจอย่างยิ่ง ต่อพฤติกรรมของ เด็กปฐมวัยที่ได้รับการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ่ำไผ่ - เทคนิค"



## การอภิปรายผล

ก่อนการทดลองผู้วิจัยได้ทำความคุ้นเคยกับเด็กเป็นเวลา 1 สัปดาห์ โดยเข้าสังเกตพฤติกรรม และสร้างความสนิทสนม กับกลุ่มตัวอย่าง พบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่มีพฤติกรรมไม่อยู่นิ่ง เช่นการเล่นกันในชั่วโมงอิสระในห้องเรียน เด็กจะเล่นรุนแรงส่งเสียงดังอึกทัก ไม่มีระเบียบ อุปกรณ์ของเล่นก็จะหยิบมาเล่นกลาดเกลื่อน รวมกันไปหมด หากแก่การเก็บเข้าที่ ดังนั้นหลังจากการเล่นจึงวุ่นวายและเสียเวลาในการจัดเก็บของเล่น

- การรับประทานอาหาร ถึงแม้ว่าทางโรงเรียนจะมีระเบียบในการรับประทานอาหารโดย นักเรียนจะต้องนั่งเป็นกลุ่มๆ แล้วออกมาหยิบช้อน-ส้อม ถ้วยน้ำดื่มของตนและรอฟังคำสั่งครูให้ออกไปเข้าแถวที่ละกลุ่มรับอาหารจากครู

แต่เด็กไม่ค่อยปฏิบัติตามระเบียบของโรงเรียน เด็กจะแย่งกันรับประทานอาหาร ทำให้เกิดอุบัติเหตุบ่อยครั้ง คือ ภาชนะอาหารตก หรือหกกรดตัวเองและเพื่อน

- การนอนหลับ เด็กจะเตรียมตัวนอนหลังรับประทานอาหารแล้วโดยปูที่นอนของตนเองและนั่งบนที่นอนของตน รอฟังคำสั่งครูให้นอน ซึ่งที่นอนของเด็กแต่ละคนจะติดกันเรียงกันเป็นแถว ทำให้เด็กไม่สามารถนอนได้ทันที เพราะเด็กมักจะนอนเล่นกัน เด็กส่วนใหญ่จะไม่หลับและจะเล่นเสียงดัง บ้างก็ทะเลาะเบาะแว้งกัน โดยไม่เกรงใจครู ถึงแม้ว่าจะถูกตักเตือน ดังนั้นจะพบว่าเด็กหลายคนถูกรุทำโทษเสมอ

หลังจากทำการฝึกสมาธิด้วย " การเจริญสติภาวนาอ้าไฟ-เทคนิค" แล้วพบว่า

1. เมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนความมีสมาธิในเด็กปฐมวัย จากรอชชิตคะแนนการขยับเขยื้อนของเด็กปฐมวัย เมื่อทำการสังเกตความมีสมาธิครั้งสุดท้าย แสดงว่า เด็กมีสมาธิดีกว่าก่อนการทดลอง กล่าวคือ การที่เด็กสามารถควบคุมกายไม่ให้ขยับเขยื้อน และสามารถปฏิบัติได้ถูกต้องตามการฝึกสมาธิด้วย"การเจริญสติภาวนาอ้าไฟ-เทคนิค" และนานตามเกณฑ์การวัดความมีสมาธิ สำหรับเด็กปฐมวัย ของ อ้าไฟ สุจริตกุล ถือว่า



เด็กมีสมาธิ ซึ่งพระมหาบัว ญาณสัมปันโน กล่าวไว้ว่าสมาธิ คือ ความสงบ ความตั้งมั่น ของพระพุทฺธนาถ โขโธส อธิบายว่า เมื่อจิตสงบ กายสงบ วาจาสงบ เมื่อกายวาจาสงบก็ เป็นศีลสังวร เพื่อรักษาจิตให้สงบแล้วกับวิบุรณ พร้อมทั้งศีล สมาธิปัญญา จากดังกล่าว ข้างต้นหมายถึง เมื่อจิตสงบ จะส่งผลให้กายสงบ วาจาสงบ เมื่อเกิดความรู้สึก ย่อมเกิด สมาธิการที่ได้ก็ แสดงอาการสงบ จึงเป็นความแสดงออกของความมีสมาธิ อย่างหนึ่ง

2. จากการทดลอง พบว่า เด็กมีความอดทนสูงขึ้นกว่าการทดลอง โดยสังเกต จากรอยขีดคะแนน การขยับเขยื้อนของเด็กปฐมวัย จะค่อย ๆ ลดลง จนกระทั่งไม่มี รอยขีดคะแนนการขยับเขยื้อนในครั้งสุดท้าย (ดูตารางที่ 5 ถึง 8) แสดงว่า เด็กมีความอดทนเพิ่มขึ้น ซึ่งตรงกับพฤติกรรมด้านสังคม คือเด็กควบคุมตนเอง และ การแสดงออกได้อย่างเหมาะสม และรู้จักการรอคอย

ในขณะที่เด็กร่วมผลการฝึกสมาธิ สร้างให้เด็กมีสมาธิ โดยเด็กตั้งใจฟังนิทาน และเรื่องราว และสังเกตสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวด้วยความสนใจ (ดูตารางที่ 4) นั่นคือในด้านสติปัญญาที่มีการพัฒนาขึ้นบ้าง แต่คะแนนความแตกต่างยังไม่เห็นชัดมาก แสดงว่า เด็กมีสมาธิ แต่ยังไม่นำมาใช้ในการพัฒนาสติปัญญาไม่เป็น

จากการพิจารณาคะแนนความระมัดระวังตนให้ปลอดภัย และมีมารยาท ในการรับประทานอาหาร พบว่ามีคะแนนสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับ คะแนนความพึงพอใจของผู้ปกครอง ซึ่งแสดงว่าในตารางที่ 9 แสดงว่า การมีสมาธิทำให้ เด็กมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบ้างอย่างซึ่งให้เห็นว่า เด็กมีสมาธิ แม้ว่าจะไม่ได้อยู่ในระหว่างการฝึกสมาธิก็ตาม โดยสังเกตจากการที่ เด็กตั้งใจฟังนิทาน และพอสรุปได้ว่า แผนการฝึกสมาธิทำให้เด็กมีการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม คือมีความอดทน มีจิตใจที่อ่อนโยนขึ้น

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยพบว่า การฝึกสมาธิด้วย"การเจริญสติภาวนา อัมไพ - เทคนิค" สร้างสมาธิแก่เด็กได้จริง และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมในทางที่ดี ดังนั้น จึงควรจัดให้มี

1. ควรส่งเสริมให้มีการฝึกสมาธิในระดับปฐมวัย
2. ควรให้มีการศึกษาผลการฝึกสมาธิในระดับปฐมวัย ด้านระยะเวลา

ที่แตกต่างกัน



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย