



ผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิและระบบคิดเชิงบวกต่อสัมฤทธิ์ผลทางการศึกษา



ขนิษฐา เจริญพานิช¹, บุญชนะ วาราชนนท์² และ ชูเกียรติ ปาวิไลย์³

¹โปรแกรมวิชาสาขารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม e-mail: bkanitta@yahoo.com

²โปรแกรมวิชาคณิตศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม e-mail: lek_makmak@yahoo.com

³โปรแกรมวิชาสังคมศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม e-mail: chukiatt@npru.ac.th

ABSTRACT

In the contemplative education, it is said that after students do meditation, their positive thinking system will develop, resulting to be better academic achievement. Therefore, in this research, the experiment on the meditation training before learning was done. In the experiment, the subjects attended meditation training before learning, after that academic achievement evaluation was done. The subjects of this study were 139 first year students of the business administration program, Faculty of Management Science, Nakhon Pathom Rajabhat University. They had studied Thinking and Decision Making Subject during the first semester of the academic year 2009. The results of this research showed that, in positive thinking system, there were positively affected on the academic achievement at the level of significant differences. In addition, it was found that the meditation training also had a positive effect on the academic achievement. In other words, the students attending meditation training had the academic achievement higher than those of not attending the training, compared after gender factor had been controlled.

Keywords: The meditation training
Positive thinking system
Academic achievement
Contemplative Education

บทนำ

สถาบันการศึกษาหลายแห่งเชื่อว่าการพัฒนานักศึกษาอย่างยั่งยืนต้องเริ่มจากการพัฒนาจิตใจให้สงบให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน มีอารมณ์มั่นคงแน่วแน่ เมื่อจิตสงบความคิดหรือมโนทัศน์ของคนก็จะดี ก็จะมองโลกในแง่ดีและคิดทำแต่ในสิ่งที่ดีๆอันจะนำไปสู่การประสบความสำเร็จในชีวิตและช่วยลดปัญหาของเยาวชนในปัจจุบัน [1] ซึ่งผลสะท้อนจากความเชื่อดังกล่าวนำไปสู่การปรับเปลี่ยนแนวคิดและแนวปฏิบัติทางการศึกษาที่มีจุดมุ่งหมายให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงทางความคิดและจิตสำนึกใหม่เกี่ยวกับตนเองและโลก เพื่อหล่อหลอมให้นักศึกษาเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์มากขึ้น ด้วยเหตุนี้รูปแบบการศึกษาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของหลักพุทธธรรมหรือที่เรียกว่าจิตตปัญญาศึกษา(Contemplative education) จึงกำเนิดขึ้นมาโดยมุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพจิตใจและปัญญาของมนุษย์ เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆโดยปราศจากอคติ เกิดความรักความเมตตาอ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวมและสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่างๆมาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมดุล โดยเน้นวิวัฒนาการจิตผ่านการปฏิบัติด้วยกระบวนการและกิจกรรมที่หลากหลาย[2][3] ซึ่งวิธีพัฒนาจิตใจให้สงบวิธีหนึ่งตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลายก็คือ การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เนื่องจากเป็นวิธีที่ปฏิบัติได้สะดวก ทุกสถานการณ์ อีกทั้งผลจากการฝึกปฏิบัติสมาธิดังกล่าว ส่งผลให้จิตสงบ และพร้อมต่อการรับรู้ การปลูกฝังวิธีคิดเชิงบวก(Positive thinking) ก็จะเกิดขึ้นตามมา ซึ่งผลของการคิดนี้จะนำไปสู่พัฒนาการทางสติปัญญาให้นักศึกษาสามารถคิดแก้ปัญหาและตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บทนำ

ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกวิธีการดังกล่าวมาเป็นเครื่องมือในการวิจัยเพื่อค้นหาความจริงที่ปรากฏขึ้นเมื่อจิตได้รับการฝึกให้มีสมาธิ เพราะผู้วิจัยเชื่อว่าถ้าเราสามารถนำหลักสมาธิไปใช้ในการปรับเปลี่ยนระบบคิดเชิงบวกของนักศึกษาได้จะส่งผลให้นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาดีขึ้นอันจะนำไปสู่การประสบความสำเร็จในการศึกษาเล่าเรียน และหากงานวิจัยนี้ได้ผลตามที่ผู้วิจัยคาดหวังไว้ก็จะเป็นประโยชน์ต่อคณาจารย์ที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิในครั้งนี้ อีกทั้งยังเป็นการสร้างแนวทางให้ครูหรือผู้สนใจนำเอาการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติไปใช้เพื่อศึกษาหรือพัฒนาในโอกาสอื่นๆต่อไป

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร คือนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมระดับปริญญาตรีภาคปกติชั้นปีที่ 1 ที่กำลังศึกษาในรายวิชาการคิดและการตัดสินใจประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 รวมทั้งสิ้น 1,579 คน ในการวิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง(purposive sampling) โดยเลือกนักศึกษามาโปรแกรมวิชาบริหารธุรกิจ สาขาวิชาการจัดการทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ จำนวน 139 คน ประกอบด้วยนักศึกษาที่ปฏิบัติสมาธิจำนวน 106 คน และไม่ปฏิบัติสมาธิจำนวน 33 คน ทั้งนี้เพื่อควบคุมความแตกต่างของนักศึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมฝึกปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติครั้งละ 20 นาที ร่วมกับการจูงสมาธิก่อนเรียนตามความสมัครใจ โดยมีอาจารย์ผู้สอนคือ นายชูเกียรติ ปาวิไลย์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย คู่มือการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติ, แบบสังเกตพฤติกรรมนักศึกษาขณะฝึกปฏิบัติสมาธิ, แบบวัดความคิดเชิงบวก และแบบวัดสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS for Windows ดังนี้
1. หาค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ศึกษาด้วยร้อยละ(percentage) ค่าเฉลี่ย(mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(standard deviation)
2. ตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิกับระบบคิดเชิงบวกและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่ายและการวิเคราะห์การถดถอยพหุ (Simple and Multiple Regression Analysis) จากนั้นนำมาทดสอบภายหลังด้วย Hierarchical linear Model

ผลการวิจัย

นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมการนั่งสมาธิทั้งหมด 139 คน แบ่งเป็นเพศชายจำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 26.6 และเพศหญิงจำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 73.4 ซึ่งในจำนวนนี้มีนักศึกษาที่เข้าร่วมฝึกปฏิบัติสมาธิจำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 76.3 และไม่นั่งสมาธิจำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 23.7 และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความคิดเชิงบวกเท่ากับ 67.17 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 29.64 คะแนน ส่วนคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.27 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 7.34 คะแนน

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ผลการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความคิดเชิงบวกกับคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุ (Multiple Regression Analysis)

Independent Variables	Model 1	Model 2	Model 3
- Constant (ค่าคงที่)	1.779	1.474	1.267
- คะแนนความคิดเชิงบวก	0.171***	0.166***	0.168***
- ลักษณะการเข้าร่วม กิจกรรม	-	0.812	0.802
- เพศ	-	-	0.500
R ²	0.477	0.479	0.480
F	125.18***	62.60***	41.57***
d.f.	1	2	3

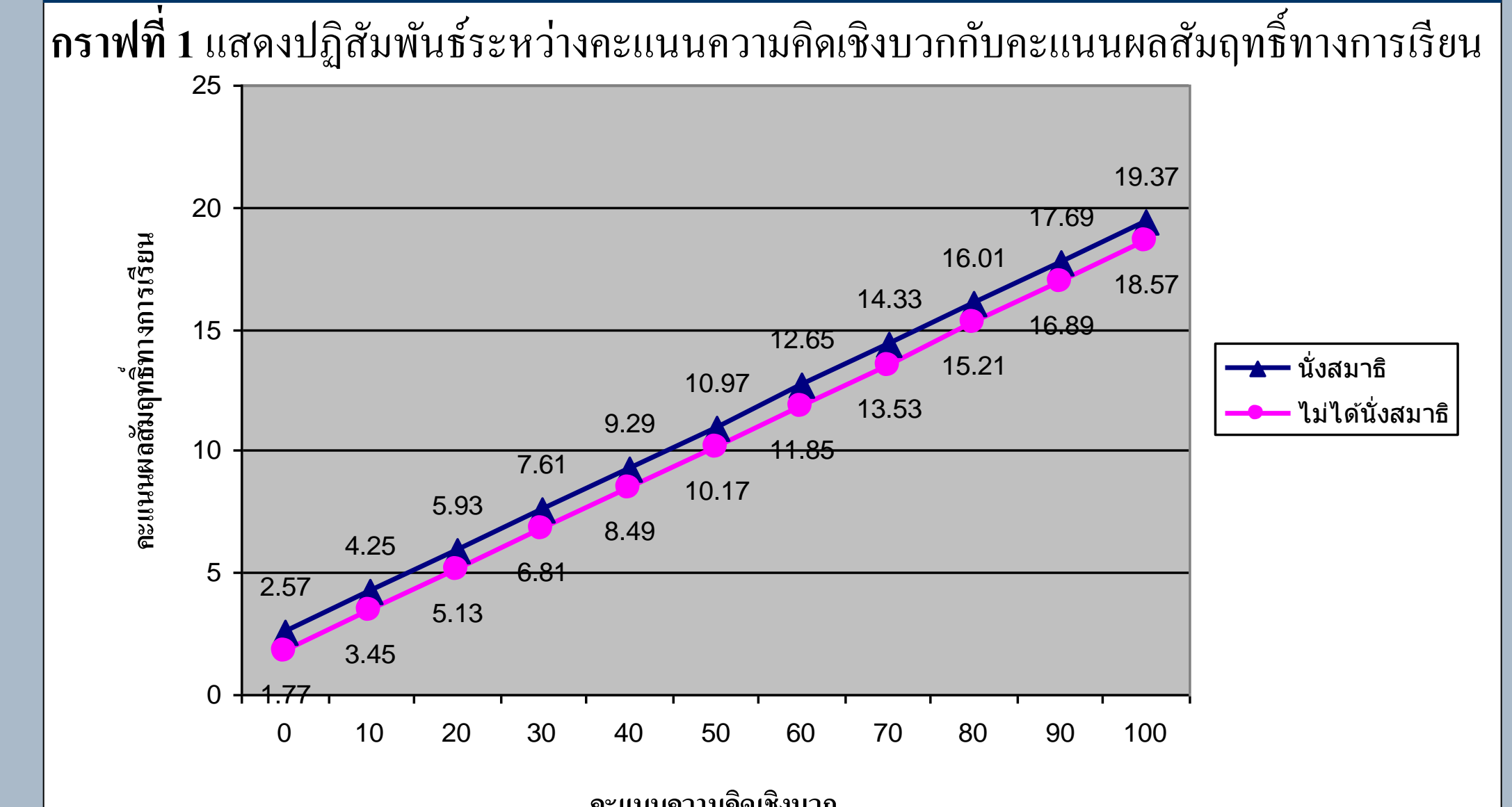
หมายเหตุ:

*** หมายถึง มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 (P<0.01)

จากตารางที่ 1 พบในเชิงประจักษ์ว่า คะแนนความคิดเชิงบวกมีผลต่อคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งการที่คะแนนความคิดเชิงบวกมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับการเพิ่มขึ้นของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอาจเพราะนักศึกษาที่มีความคิดเชิงบวกจะเป็นคนที่มองโลกในแง่ดี มีความมั่นใจในสิ่งที่ทำ มีความรู้สึกที่ดีต่อทุกสิ่งทุกอย่างที่ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค มีความพยายามมีสติและมีเหตุผล ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้เอื้อประโยชน์ให้นักศึกษาแสดงพฤติกรรมการเรียนรู้ในทางสร้างสรรค์และส่งผลให้นักศึกษามุ่งผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้สอดคล้องกับข้อค้นพบที่ว่า นักศึกษาที่มองโลกในแง่ดีจะส่งผลให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงด้วย[4], [5], [6] นอกจากนี้เมื่อนำการปฏิบัติสมาธิเข้าร่วมพิจารณาด้วย ก็พบว่าได้ก่อนผลในทางบวกเช่นเดียวกัน กล่าวคือ นักศึกษาที่นั่งสมาธิจะมีสัมฤทธิ์ผลทางการศึกษาเพิ่มมากขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้นั่งสมาธิ หลังจากที่ได้ทำการควบคุมปัจจัยทางด้านประชากรเช่นเพศแล้ว ซึ่งสอดคล้องกับชาติ หวานฉ่ำ[7]และจันทร์ สุทธิปัญญา[8] ที่พบว่านักเรียนที่ฝึกสมาธิก่อนเรียนจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้ฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อย่างไรก็ตามสามารถนำผลการทดลองจากตารางที่ 1 มานำเสนอในรูปแบบของกราฟแสดงปฏิสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความคิดเชิงบวกกับคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยนำค่าความผันแปรของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่เกิดจากคะแนนความคิดเชิงบวกที่แตกต่างกันเข้าร่วมพิจารณาด้วย เมื่อกำหนดให้ปัจจัยด้านลักษณะการเข้าร่วมกิจกรรมและด้านเพศ มีค่าคงที่ ผลปรากฏดังกราฟที่ 1

ผลการวิจัย



จากกราฟที่ 1 เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความคิดเชิงบวกกับคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาเพศชาย จะเห็นได้ว่าคะแนนความคิดเชิงบวกก่อผลในทางบวกกับคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาเพศชายทั้งกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมการนั่งสมาธิและไม่ได้นั่งสมาธิอย่างชัดเจน ในเชิงประจักษ์ กล่าวคือในกลุ่มนักศึกษาเพศชายที่เข้าร่วมกิจกรรมนั่งสมาธิ เมื่อมีคะแนนความคิดบวกเพิ่มขึ้น 10 คะแนน จะส่งผลให้คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้นประมาณ 1.68 คะแนน แต่สิ่งที่น่าสนใจก็คือกลุ่มนักศึกษาเพศชายที่เข้าร่วมกิจกรรมการนั่งสมาธิจะมีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีกว่ากลุ่มนักศึกษาเพศชายที่ไม่ได้นั่งสมาธิประมาณ 0.8 คะแนน

บทสรุป

จากผลการวิจัยสามารถสรุปได้ว่าระบบคิดเชิงบวกมีผลต่อสัมฤทธิ์ผลทางการศึกษาในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้เมื่อนำการปฏิบัติสมาธิเข้าร่วมพิจารณาด้วย ก็พบว่าได้ก่อนผลในทางบวกเช่นเดียวกัน กล่าวคือ นักศึกษาที่ปฏิบัติสมาธิอย่างสม่ำเสมอจะมีระบบคิดเชิงบวกเพิ่มมากขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มนักศึกษาที่ไม่ได้ปฏิบัติสมาธิ หลังจากที่ได้ทำการควบคุมปัจจัยทางด้านประชากรเช่นเพศแล้ว และเมื่อนักศึกษามีระบบคิดเชิงบวกเพิ่มมากขึ้นจะส่งผลให้สัมฤทธิ์ผลทางการศึกษาเพิ่มมากขึ้นด้วย ข้อค้นพบนี้สามารถยืนยันได้ว่าหากมีการกำหนดนโยบายทางการศึกษาที่เน้นให้มีการปฏิบัติสมาธิประมาณ 20 นาทีก่อนการเรียนการสอนทุกครั้งจะก่อผลให้ผู้เรียนมีระบบคิดเชิงบวกเพิ่มขึ้นและจะช่วยให้สัมฤทธิ์ผลทางการศึกษาเป็นไปตามเป้าประสงค์ทุกประการ

เอกสารอ้างอิง

[1] พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต),“การศึกษาเครื่องมือพัฒนาที่อิงองค์พัฒนา”,กรุงเทพมหานคร, มูลนิธิพุทธธรรม,2541.
[2] จารุพรณ ภูคคิล,สืบค้นเมื่อวันที่ 14 สิงหาคม 2552 จาก www.itwivalat.org.
[3] ชุมพล ชูสิทธิ์ธรรม,หนังสือพิมพ์มติชนรายวันฉบับเสาร์ที่ 31 มกราคม 2552,คอลัมน์จิตวิวัฒน์ หน้า 9.
[4] Collins,Michele M., “ Resiliency as a Predictor of Academic Success for Native American High School Students”,1995.
[5] Honora ,Detris T., “ Future Time Perspective and Academic Achievement : How Low-Income African American Adolescents View the Future”, 1997.
[6] Noris,Sarath and Wright,,2003, “Moderating Effects of Achievement Striving and Situational Optimism on the Relationship between Ability and Performance outcomes of college Students” (Online),Available: Retrieved December 24,2009, from <http://www.eric.ed.gov>.
[7] ชาติ หวานฉ่ำ, “การทดลองการฝึกสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์และระดับเหตุผลเชิงวิจรธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษา” ,ปริญญาโทบัณฑิตศษ.(จิตวิทยาการแนะแนว),กรุงเทพมหานคร,บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,2530.
[8] จันทร์ สุทธิปัญญา, “ ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนโชคชัยสามัคคี จังหวัดนครราชสีมา”,วิทยานิพนธ์ศษ.,(การบริหารการศึกษา),บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา,2538.