

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งเน้นการพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ มีความสมดุล ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ สติปัญญาและสังคม สามารถพึ่งตนเองร่วมมือกับผู้อื่น ได้อย่างสร้างสรรค์ โดยมีความมุ่งเน้นความสัมพันธ์ด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคมที่ประสานกันทุกด้าน (กรมวิชาการ, 2544 : 1) การพัฒนาชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงองค์ประกอบของชีวิตไว้ 2 ประการ คือร่างกาย และจิตใจ และในการพัฒนาชีวิตนั้นได้ให้ความสำคัญด้านจิตใจมากกว่าร่างกาย เพราะจิตใจเป็นส่วนที่นึกคิดและควบคุม หรือปรุงแต่งอารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ แล้วกำหนดให้ร่างกายแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาดังคำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” (เชก ชนะศิริ, 2536 : 81-82, 101) การฝึกฝนจิตใจ เพื่อให้ เกิดความสงบและสติตั้งมั่น ซึ่งมีประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและส่วนรวมอันจะเป็นพื้นฐานในการใช้ปัญญาในการดำรงชีวิต ได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

พระราชนิเวศรังสี คัมภีร์ปัญญาวิศิษฎ์ (เทศก์ เทสรังสี) (2532 : 165) กล่าวว่า การฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยฝึกให้บุคคลมีสุขภาพจิตดี รู้จักควบคุมจิตของตนเองได้ดี การฝึกสมาธินั้น เป็นการฝึกจิตใจของตนเองให้มีสติ มีอารมณ์มั่นคงแน่นอน ควบคุมจิตใจมิให้ฟุ้งซ่าน มีสติอยู่กับปัจจุบัน ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาจิตใจของมนุษย์ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยมีวิธีการฝึกจิตใจหรือกระบวนการในการฝึกตนเอง 2 วิธี วิธีแรก เรียกว่า สมถภาวนา หรือสมถกรรมฐาน เน้นการเสริมพลังจิต การบริหารจิต เน้นความเข้มแข็งของจิตใจ วิธีที่สอง คือ วิปัสสนาภาวนา หรือวิปัสสนากรรมฐาน เน้นการพัฒนาปัญญา หรือการเจริญปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์ โดยมีฐานอยู่ที่สติ รู้เท่าทันปัจจุบัน (พระเทพโสภณ, 2546 : 59) ซึ่งสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ฉบับ พ.ศ. 2542 (2542 : 8) ที่ได้กำหนดการจัดการเรียนการสอนในหมวด 4 แนวทางจัดการศึกษา มาตรา 23 ไว้ว่า การจัดการศึกษา ทั้ง การศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย ต้องเน้นความสำคัญทั้งความรู้ คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้ และบูรณาการตามความเหมาะสมของแต่ละระดับการศึกษาในเรื่องต่างๆ และนอกจากนั้น ยังได้กล่าวไว้ในมาตรา 24 (4) ว่า ให้จัดการเรียนการสอนโดยผสมผสานสาระ ความรู้ด้านต่างๆ อย่างได้สัดส่วนสมดุลกันรวมทั้งปลูกฝังคุณธรรม ค่านิยมที่ดีงามและคุณลักษณะ อันพึงประสงค์ไว้ในทุกสาระการเรียนรู้ โดยหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2544 ได้แบ่งเนื้อหา การเรียนรู้ออกเป็น 8 กลุ่มสาระ ซึ่งประกอบไปด้วย กลุ่มสาระการเรียนรู้ ที่บังคับให้สถานศึกษา

ต้องใช้เป็นหลักในการจัดการเรียนการสอน เพื่อสร้างพื้นฐาน การคิดและเป็นกลยุทธ์ในการแก้ไข ปัญหาและวิกฤตของชาติ และกลุ่มสาระการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างพื้นฐานความเป็นมนุษย์และ สร้างศักยภาพในการคิดและการทำงานอย่างสร้างสรรค์ กลุ่มสาระการเรียนรู้ที่บังคับให้สถานศึกษา ต้องจัดการเรียนการสอนประกอบด้วย กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม จัดเป็น กลุ่มสาระที่บังคับให้สถานศึกษาจัดอย่างทั่วถึง โดยเฉพาะหลักสูตร การปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ให้สถานศึกษาคำเนินการจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับสภาพจริงและความเป็นอยู่ของผู้เรียน เพื่อการยกระดับภาวะจิต ซึ่งผู้เรียนจะต้องมีความรู้ ประสบการณ์และทักษะ เพื่อพัฒนาตนให้เป็นคนดี บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข และกลุ่มสาระการเรียนรู้ 4 กลุ่มหลัง ให้ สถานศึกษาจัดเพื่อเสริมสร้างพื้นฐานและพัฒนาศักยภาพในการคิดและการทำงาน ประกอบด้วย กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ กลุ่มสาระการเรียนรู้ การงาน อาชีพและเทคโนโลยี และกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ (กรมวิชาการ. 2544 : 16)

เรื่องการฝึกสมาธิหรือการบริหารจิตและเจริญปัญญา ได้มีการบรรจุไว้ในหลักสูตร มัธยมศึกษาตอนปลาย พ.ศ. 2524 (ฉบับปรับปรุง 2533) วิชาสังคมศึกษา (กระทรวงศึกษาธิการ. 2545 : 75-77) และปัจจุบันได้บรรจุสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนาไว้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคม ศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ทั้งในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ตามหลักสูตรการศึกษา ขั้นพื้นฐาน พ.ศ.2544 ความสำคัญของการเจริญสมาธิจะเห็นได้ว่า ในวงการแพทย์ได้แนะนำให้ คนใช้ฝึกสมาธิเพื่อรักษาโรคบางอย่างให้หายเร็วขึ้นอีกทางหนึ่งด้วย เช่น โรคจิต โรคประสาท และ ไขมันในเส้นเลือดสูง เป็นต้น (เย็นใจ เลหาพาณิชย์. 2539 : 49-50) ในวงการการศึกษาเห็นว่า นักเรียน ที่ได้รับการพัฒนาสมาธิมีผลการเรียนที่สูงขึ้น มีสมาธิในการเรียนดีขึ้น มีความจำแม่นยำ ในวงการ กีฬานักกีฬาที่มีสมาธิย่อมเป็นองค์ประกอบของประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา (เกียรติวรรณ อดาศกุล. 2532 : 18-21) และการฝึกฝนจิตหรือการบริหารจิตประจักษ์ยังช่วยลดความวิตกกังวล (วินิตรา มาตี. 2533 : 3) ทำให้การพัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมดีขึ้น (สมควร กองจินดา. 2535 : 12) มนุษย์ ส่วนมากมุ่งการพัฒนาด้านวัตถุมากกว่าด้านของจิตใจ โลกจึงเกิดวิกฤตการณ์ ปัญหาวัยรุ่นก่อนการ ทะเลาะวิวาท ยกพวกตีกันสาเหตุหลักมาจากการ ขาดการพัฒนาจิตใจ ขาดความยั้งคิด การระงับอารมณ์ ไม่มีความฉลาดในการควบคุมจิตใจตนเอง ขาดเหตุผลให้กับตนเอง (พระวุฒิชัย เขียวโสภา. 2547 : 1-3) เด็กวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงอารมณ์อย่างรุนแรง เป็นวัยที่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์เป็น อย่างมาก จะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงและสับสนง่าย หวั่นไหว ไม่มั่นคง มีความเข้มแข็งของอารมณ์สูง (สุพัตรา สุภาพ. 2536 : 41) หลักสำคัญของการแก้ปัญหา คือ การฝึกสมาธิ หรือการบริหารจิต ซึ่ง เป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องให้ความสำคัญและการดูแลเอาใจใส่ (พระเทพวิสุทธิกวี. 2543 : 1-3) ความมุ่งมั่น ของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พยายามที่จะพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์โดยการบริหารทั้ง

ทางด้านร่างกายและจิตใจให้สมดุลคือ มุ่งการพัฒนาการเรียนรู้และพัฒนาคน ให้มีความรู้ คู่คุณธรรม โดยอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการบริหารจิตและเจริญปัญญา การจัดการเรียนการสอนในเรื่องของหลักธรรมเกี่ยวกับการบริหารจิต ที่หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานได้กำหนดไว้ คือ หลักอานาปานสติ กายคตาสติ พุทธานุสสติ และสติปัญญา 4 เป็นต้น

การบริหารจิตตามหลักอานาปานสติเป็นการทำสมาธิแบบง่าย ซึ่งเป็นที่นิยมทำกันอย่างแพร่หลาย โดยมีวิธีการกำหนดลมหายใจเข้า หายใจออก สามารถทำได้ในทุกสถานที่ทุกเวลา การสอนเรื่องการบริหารจิตและเจริญปัญญา ผู้สอนจะต้องเป็นผู้ที่เข้าใจในวิธีการและขั้นตอนการบริหารจิตจึง จะทำให้กิจกรรมการเรียนการสอนมีประสิทธิภาพแก่ผู้เรียนอย่างแท้จริง การฝึกสมาธิเป็นประจำมีผลประโยชน์อย่างมาก ทั้งในเรื่องการดำเนินชีวิตประจำวัน การศึกษาเล่าเรียน การสร้างบุคลิกที่ดี การบริหารจิตเป็นประโยชน์ทั้งในระดับบุคคลคือตนเอง และส่วนรวมคือสังคม

โรงเรียนจังหวัดวิริยาประชาสรรค์ ได้จัดการเรียนการสอนมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2528 โดยเป็นสาขาของโรงเรียนม่วงลาดวิทยาคาร ในปี พ.ศ. 2532 ได้รับการแต่งตั้งเป็นโรงเรียนจังหวัดวิริยาประชาสรรค์ สังกัดกรมสามัญ และในปีการศึกษา 2547 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ มีนายสมศักดิ์ สมศักดิ์ เป็นผู้อำนวยการสถานศึกษา มีคณะครู 50 คน มีนักเรียน 887 คน และมีพระภิกษุที่จบการศึกษาจากมหาวิทยาลัซสงฆ์ มาเป็นอาจารย์พิเศษสอนในสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนาจำนวน 1 รูป (โรงเรียนจังหวัดวิริยาประชาสรรค์. 2548 : 1-4) การจัดการเรียนการสอนในวิชาพระพุทธศาสนาของโรงเรียนจังหวัดวิริยาประชาสรรค์ มีจุดประสงค์คือ มุ่งเน้นให้นักเรียนเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

จากการปฏิบัติหน้าที่เป็นอาจารย์พิเศษ สอนสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนาในโรงเรียนจังหวัดวิริยาประชาสรรค์แก่นักเรียนตลอดระยะเวลา 3 ปีการศึกษา ทำให้ผู้ศึกษาวิจัยรู้และเข้าใจปัญหาของการเรียนการสอนวิชาพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะเรื่องการบริหารจิตที่นักเรียนบางคนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติต่ำ นักเรียนบางคนไม่เข้าใจในขั้นตอนการปฏิบัติ ไม่สนใจในการเรียน กิจกรรมการเรียนการสอนน่าเบื่อ ขาดแรงจูงใจ และการร่วมมือในการทำกิจกรรมในการบริหารจิตค่อนข้างน้อย นักเรียนบางคนมีพฤติกรรมก้าวร้าว แข็งกระด้างต่อผู้ใหญ่และครูอาจารย์

การพัฒนาสื่อประกอบการเรียนการสอน สาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนาเรื่องการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จึงสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ของโรงเรียนจังหวัดวิริยาประชาสรรค์ (2548 : 1-2) ว่า การจัดการเรียนการสอนวิชาพระพุทธศาสนาเป็นการจัดเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เป็นพลเมืองที่พึงประสงค์ คือ เป็นคนดีมีระเบียบวินัย มีคุณธรรมที่ดี มีความรับผิดชอบ มีจิตสำนึกรับผิดชอบต่อส่วนรวม ตลอดถึงเป็นนักเรียนที่มีคุณลักษณะเป็นคนเก่ง คือเป็นคนเก่งที่จะเรียนรู้มีการพัฒนาทักษะการคิดการแก้ปัญหา สร้างโอกาสในการเรียนรู้ให้กับตนเอง

มีทักษะการจัดการและการวิเคราะห์ได้ และมีความสุขกับการใช้ชีวิต คือมีความสุขทางกาย และความสุขทางจิตใจ อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ดังนั้นเพื่อตอบสนองยุทธศาสตร์การเรียนรู้ของ โรงเรียนและเพื่อพัฒนาองค์ความรู้ในหลักการปฏิบัติเรื่องการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติของพระพุทธศาสนา ตลอดจนการประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันของนักเรียน และเพื่อแก้ไขปัญหาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้เรื่องการบริหารจิต ผู้ศึกษาวิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาสื่อการเรียนการสอน ประเภทแบบฝึกปฏิบัติ เรื่องการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ ให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน โดยมีผู้เรียนเป็นศูนย์กลางอย่างสมบูรณ์

### ปัญหาของการวิจัย

1. การบริหารจัดการตามหลักอานาปานสติ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อการนำไปใช้ในการเรียนการสอนจะทำได้โดยวิธีใด
2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนา (ส 1.1) ในการใช้แบบฝึกเรื่อง การบริหารจัดการตามหลักอานาปานสติเป็นอย่างไร
3. เจตคติของนักเรียนที่มีต่อแบบฝึกการบริหารตามหลักอานาปานสติเป็นอย่างไร

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

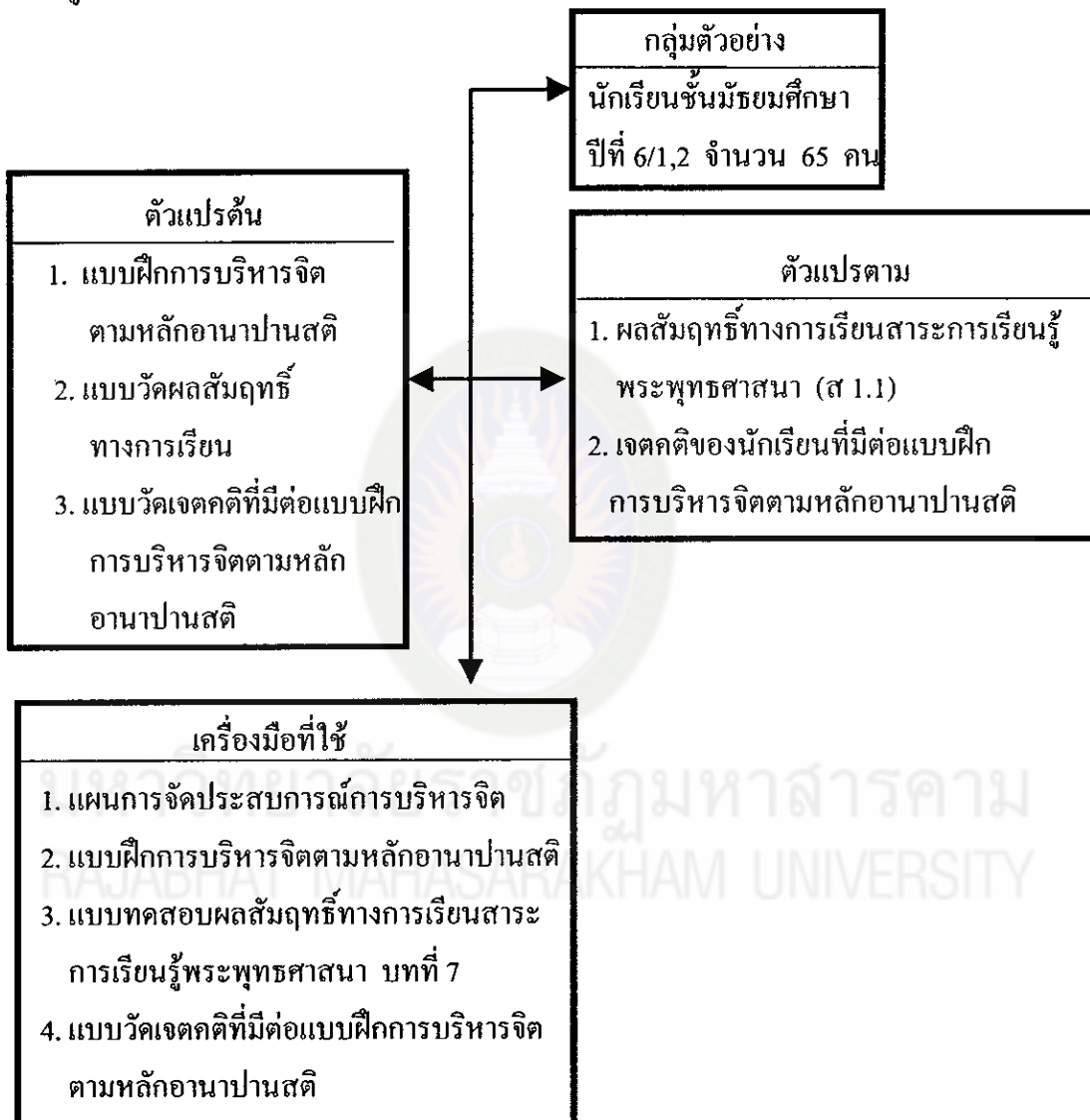
1. เพื่อพัฒนาแบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติที่มีประสิทธิภาพ
2. เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ก่อนและหลังการใช้แบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ สาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนา (ส 1.1)
3. เพื่อศึกษาเจตคติของนักเรียนที่มีต่อแบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ

### สมมติฐานการวิจัย

1. แบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80
2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการใช้แบบฝึกการบริหารจิต สูงกว่าก่อนใช้แบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ

### กรอบแนวคิดของการวิจัย

ผู้ศึกษาวิจัยได้นำแนวคิดของ พระเทพโสภณ (ประยูร ฐมฺจินฺโต) (2546) มาเป็นหลักในการศึกษา แล้วนำมาประยุกต์เป็นแนวคิดของตนเองตามหลักไตรสิกขา โดยแสดงเป็นแผนภูมิกรอบแนวคิดได้ ดังนี้



## ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตในการศึกษาวิจัยไว้ดังนี้

### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรในการศึกษาวิจัย ได้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนจังหวัดวิริยาประชาสรรค์ ตำบลจันทราบึง อำเภोजันทราบึง จังหวัดร้อยเอ็ด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาร้อยเอ็ด เขต 1 จำนวน 65 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนจังหวัดวิริยาประชาสรรค์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาร้อยเอ็ด เขต 1 จำนวน 65 คน โดยการสุ่มแบบเจาะจง

### 2. ตัวแปรที่ศึกษา

#### 2.1 ตัวแปรต้น ได้แก่

2.1.1 แบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ

2.1.2 แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

2.1.3 แบบวัดเจตคติที่มีต่อแบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ

#### 2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่

2.2.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนาหลังใช้แบบฝึกการบริหารจิต ตามหลักอานาปานสติ

2.2.2 เจตคติของนักเรียนที่มีต่อแบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ

### 3. สาระการเรียนรู้

3.1 หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 บทที่ 7 เรื่อง การบริหารจัดการและเจริญปัญญา โดยมีเนื้อหาสาระการเรียนรู้ ดังนี้

3.1.1 การสวดมนต์แปล และแผ่เมตตา

3.1.2 วิธีการปฏิบัติและประโยชน์ของการบริหารจัดการและเจริญปัญญา

3.1.3 การฝึกการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามหลักอานาปานสติ

3.1.4 การนำวิธีบริหารจัดการและเจริญปัญญาไปใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้

คุณภาพชีวิต และสังคม

4. ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษาวิจัย ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 จำนวน 8 สัปดาห์

16 คาบ

### ข้อตกลงเบื้องต้น

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ต้องเข้าร่วมจัดกิจกรรมการฝึกบริหารจัดการด้วยแบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ และทดสอบวัดความรู้ไม่น้อยกว่า 80 %

### ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย

ผลจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ จะนำมาซึ่งประโยชน์ ดังต่อไปนี้

1. ได้แบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติที่มีประสิทธิภาพ
2. นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้เรื่องการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติที่สูงขึ้น
3. รูปแบบการเรียนการสอนที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับสาระการเรียนรู้อื่นได้

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การบริหารจัดการตามหลักอานาปานสติ หมายถึง การควบคุมจิตใจให้อยู่ในอารมณ์ปัจจุบัน โดยมีลมหายใจเข้า หายใจออกเป็นอารมณ์ จนเกิดสมาธิ โดยอาศัยการสวดมนต์แปล และแผ่เมตตา เพื่อเตรียมความพร้อม แล้วเข้าสู่การปฏิบัติด้วยอิริยาบถใหญ่ทั้ง 4 ประกอบด้วย

- 1.1 ยืนสมาธิ
- 1.2 การเดินสมาธิหรือการเดินจงกรม
- 1.3 การนั่งสมาธิ
- 1.4 การนอนสมาธิ

2. แบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ หมายถึง แบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ ที่มีการกำหนดสติคุณลมหายใจเข้า หายใจออก ที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างขึ้น เพื่อเป็นเครื่องมือในการศึกษาวิจัย

3. สาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนา หมายถึง สาระการเรียนรู้ที่เกี่ยวกับการบริหารจัดการและเจริญปัญญา ประกอบด้วย

- 3.1 การสวดมนต์แปล และแผ่เมตตา
- 3.2 วิธีการปฏิบัติและประโยชน์ของการบริหารจัดการและเจริญปัญญา
- 3.3 การฝึกบริหารจัดการและเจริญปัญญาตามหลักอานาปานสติ

3.4 การนำวิธีบริหารจัดการและเจริญปัญญาไปใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ คุณภาพชีวิต และสังคม

4. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง คะแนนของการทดสอบของนักเรียนก่อนและหลังการใช้แบบฝึก ที่ได้หลังการทดสอบด้วยแบบทดสอบวิชาพระพุทธศาสนา บทที่ 7 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

5. เจตคติที่มีต่อการบริหารจัดการด้วยแบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ หมายถึง ท่าที หรือความรู้สึกที่มีต่อการใช้แบบฝึกการบริหารตามหลักอานาปานสติ

6. นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/1 และ 6/2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 โรงเรียนจังหวังวิริยาประชาสรรค์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาร้อยเอ็ด เขต 1

7. ประสิทธิภาพของแบบฝึก หมายถึง คุณภาพของแบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ ให้มีความรู้และเข้าใจเรื่องการบริหารจิตและเจริญปัญญาในระดับที่สูงขึ้นตามเกณฑ์ 80/80

80 ตัวแรก หมายถึง ร้อยละคะแนนเฉลี่ยของนักเรียนจากการทำแบบทดสอบย่อยท้ายแบบฝึกแต่ละชุด ซึ่งจะต้องได้คะแนนร้อยละ 80 ขึ้นไป

80 ตัวหลัง หมายถึง ร้อยละคะแนนเฉลี่ยของนักเรียนจากการทำแบบทดสอบเรื่องการบริหารและเจริญปัญญาหลังจากทดลองด้วยแบบฝึกการบริหารจิตและเจริญปัญญาทั้งหมด ซึ่งจะต้องได้คะแนนร้อยละ 80 ขึ้นไป