

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลการเรียนรู้ด้วยแบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ สาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนจันทบุรีวิทยานุเคราะห์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาร้อยเอ็ด เขต 1 สรุปสาระสำคัญและผลการศึกษาทดลอง การพัฒนาแบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ ดังนี้

1. ความมุ่งหมายของการวิจัย
2. สมมติฐานของการวิจัย
3. ประชากร
4. กลุ่มตัวอย่าง
5. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย
6. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
7. การดำเนินการทดลอง
8. การวิเคราะห์ข้อมูล
9. สรุปผลการศึกษาวิจัย
10. อภิปรายผลการศึกษาวิจัย
11. ข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาแบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติที่มีประสิทธิภาพ
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการเรียนรู้ของนักเรียนก่อนและหลังการใช้แบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ
3. เพื่อศึกษาเจตคติของนักเรียนที่มีต่อแบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ

สมมติฐานการศึกษาวิจัย

1. แบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80
2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการใช้แบบฝึกการบริหารจิตสูงกว่าก่อนใช้แบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ

ประชากร

ประชากรในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนจักรังวิทยวิริยาประชาสรรค์ สังกัดสำนักเขตพื้นที่การศึกษาร้อยเอ็ด เขต 1 ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 จำนวน 65 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาทดลองในครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนจักรังวิทยวิริยาประชาสรรค์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาร้อยเอ็ด เขต 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 ซึ่งทดลองด้วยแบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ จำนวน 65 คน โดยการสุ่มแบบเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้สาระเรียนรู้พระพุทธศาสนาเรื่องการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ
2. แบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ
3. แบบทดสอบก่อนทดลองและหลังการทดลองการใช้แบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ
4. แบบสอบถามวัดเจตคติที่มีต่อแบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ
2. แบบทดสอบก่อนทดลองและหลังการทดลอง
3. แบบสังเกตผลการเรียนรู้เชิงพฤติกรรมของนักเรียน
4. แบบสอบถามวัดเจตคติของนักเรียนที่มีต่อแบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ

การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัย ได้แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นตอนเตรียมการก่อนการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยได้ทำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามเพื่อขอความอนุเคราะห์จากอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1.2 ผู้วิจัย ได้นำหนังสือขอความอนุเคราะห์จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม พร้อมเครื่องมือที่ได้พัฒนาขึ้นเพื่อการทดลอง ประกอบด้วยแผนการจัดการประสบการณ์การเรียนรู้ จำนวน 16 ชุด แบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติจำนวน 16 ชุด แบบทดสอบวัดผลการเรียนรู้ จำนวน 1 ชุด แบบสังเกตผลการเรียนรู้เชิงพฤติกรรม จำนวน 16 ชุด และแบบสอบถามวัดเจตคติของนักเรียนที่มีต่อแบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ จำนวน 1 ชุด ไปมอบให้แก่อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน พร้อมการประเมินเครื่องมือด้วยแบบประเมินดัชนีความสอดคล้อง IOC

1.3 นำเครื่องมือทุกฉบับมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำกลับไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบอีกครั้งเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง

1.4 ดำเนินการวิเคราะห์หาค่าประสิทธิภาพของเครื่องมือที่ได้ประเมินดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน

2. ขั้นตอนดำเนินการทดลอง

2.1 ดำเนินการทดสอบวัดประเมินผลด้วยแบบทดสอบก่อนทดลองด้วยแบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ จำนวน 40 ข้อ เพื่อนำคะแนนที่ได้มาเปรียบเทียบกับผลการทดสอบหลังการทดลอง

2.2 ดำเนินการทดลองกับนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย คือนักเรียนชั้น ม.6/1 และ ม.6/2 จำนวน 65 คน ในเวลาการเรียนการสอนปกติ จำนวน 2 คาบ/สัปดาห์ คือ

2.2.1 วันจันทร์ ห้อง ม.6/1 เวลา 09.20-10.15 น. ห้อง ม.6/2 เวลา 10.15-11.10 น.

2.2.2 วันพุธ ห้อง ม.6/2 เวลา 11.10-12.05 น. ห้อง ม.6/1 เวลา 13.00-13.55 น.

2.3 ในคาบแรก ได้ทำความคุ้นเคยกับนักเรียนตามปกติ เพราะเป็นวิทยากรภายนอกสอนประจำสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนา และบอกจุดประสงค์ในการเรียนการสอนของสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนาเพื่อนำกิจกรรมต่าง ๆ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องการบริหารจิตมิให้อ่อนแอ อันเป็นต้นเหตุของปัญหาอีกมากมาย

2.4 ในการเรียนการสอนคาบแรกและคาบที่ 2 ได้ดำเนินการสอนตามหัวข้อในหนังสือเรียนตามปกติ (เพราะรอเครื่องมือที่ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจสอบประสิทธิภาพและความถูกต้อง)

2.5 ในคาบที่ 3 ดำเนินการทดสอบก่อนทดลองแบบฝึกการบริหารตามหลักอานาปานสติที่ได้พัฒนาขึ้น และได้ผ่านการตรวจแก้โดยผู้เชี่ยวชาญแล้ว ในคาบการเรียนการสอนที่ 3 นี้ ได้บอกจุดประสงค์ในการทดสอบและวิธีการทดลองในคาบต่อไปแก่นักเรียนทราบ

2.6 ในคาบที่ 4 – 20 ได้ทำการทดลองการบริหารจิตด้วยแบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ โดยมี 3 ขั้นตอน (รายละเอียดดูในภาคผนวก ก)

3. ขั้นตอนการหลังการทดลอง

3.1 ในคาบที่ 21 ได้ดำเนินการทดสอบวัดและประเมินผลหลังการทดลองด้วยแบบทดสอบฉบับเดิม จำนวน 40 ข้อ เพื่อนำคะแนนที่ได้มาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องการบริหารจิต หลังการทดลองด้วยแบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ

3.2 เมื่อได้คะแนนแล้วนำคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมาหาค่าเปรียบเทียบทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูล โดยการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. วิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือ

1.1 แผนการจัดประสบการณ์

1.2 แบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ

1.3 แบบสอบถามวัดเจตคติของนักเรียนที่มีต่อแบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ โดยแสดงเป็นรายข้อและแบบเต็มทั้งฉบับ

2. วิเคราะห์หาค่าประสิทธิภาพและความเที่ยงตรงของเนื้อหาของแบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ แล้วเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนที่ได้จากการทดสอบของนักเรียนก่อนและหลังการฝึกสมาธิ ด้วยแบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ แล้วทดสอบความแตกต่างโดยใช้ t -test (Dependent samples)

3. วิเคราะห์หาค่าสถิติพื้นฐานของเจตคติของนักเรียนที่มีต่อแบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ

สรุปผลการศึกษาวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลอง สรุปผลได้ว่า

1. การพัฒนาแบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติที่มีประสิทธิภาพสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด คือ 89.05/ 89.99 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ 80/80 เป็นไปตามสมมติฐานที่ 1

2. นักเรียนที่ได้รับการบริหารจัดการด้วยแบบฝึกการบริหารตามหลักอานาปานสติ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้เรื่องการบริหารจัดการ สูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐานที่ 2

3. นักเรียนมีเจตคติที่ดี ต่อแบบฝึกการบริหารจัดการตามหลักอานาปานสติที่ระดับมากที่สุดในเรื่อง รู้และเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์ของสมาธิแบบทั่วไป เชื่อว่าสามารถแก้ปัญหาการเรียนและปัญหาชีวิตได้ และขั้นตอนการปฏิบัติแบบทั่วไป มีความรู้ความเข้าใจต่อการบริหารจัดการเพิ่มขึ้นมีเนื้อหา กระชับ มีขั้นตอนชัดเจน สามารถสร้างแรงจูงใจต่อการปฏิบัติสมาธิ การบริหารจัดการตามหลักอานาปานสติ ได้ ตลอดถึงการสร้างประโยชน์แก่ตนเองและนำไปแนะนำผู้อื่น ได้อย่างถูกต้อง การจัดการเรียนการสอนเป็นการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน และให้ผู้เรียนเป็นสำคัญมีส่วนร่วมเป็นไปตามสมมติฐานที่ 3

อภิปรายผลการศึกษาวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยการพัฒนาแบบฝึกการบริหารจัดการตามหลักอานาปานสติ ที่ส่งผลต่อการเรียนรู้เรื่องการบริหารจัดการ และเจตคติที่มีต่อแบบฝึกการบริหารจัดการตามหลักอานาปานสติของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ผู้วิจัยได้เสนอการอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

1. การพัฒนาแบบฝึกการบริหารจัดการตามหลักอานาปานสติ มีประสิทธิภาพสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด คือ 89.05/ 89.99 ซึ่งเกณฑ์ที่กำหนด คือ 80/80 (เป็นไปตามสมมติฐานที่ 1) หมายความว่า กิจกรรมระหว่างเรียนเป็นกิจกรรมคล้ายกันนักเรียนมีความเข้าใจในกิจกรรมที่ปฏิบัติและทดสอบในเวลาเดียวกัน จึงส่งผลต่อการทำกิจกรรมของผู้เรียนที่ต่อเนื่องซึ่งสอดคล้องกับกฎการเรียนรู้ของธอร์น ไคต์ เกี่ยวกับกฎแห่งการฝึกหัดว่าการกระทำซ้ำๆ ในพฤติกรรมอย่างใดการกระทำอย่างนั้นจะทำให้พฤติกรรมนั้นสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ชำนาญขึ้น

จากเหตุผลที่กล่าวแล้ว แสดงว่า การพัฒนาแบบฝึกการบริหารจัดการตามหลักอานาปานสติที่มีประสิทธิภาพ ช่วยพัฒนาให้นักเรียนเข้าใจและปฏิบัติเพื่อการบริหารจัดการที่ดีแก่นักเรียนได้ ถูกต้องและเข้าใจและถ้าปฏิบัติสม่ำเสมอก็จักเป็นผลดีแก่ตนเอง

2. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้เรื่องการบริหารจัดการตามหลักอานาปานสติของนักเรียนหลังทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองใช้แบบฝึกการบริหารจัดการตามหลักอานาปานสติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (เป็นไปตามสมมติฐานที่ 2) หมายความว่า การบริหารจัดการอยู่เสมอทำให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ตามหลักสัทธรรม 3 คือ ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ นักเรียนทั้งได้เรียนรู้จากอาจารย์หรือเอกสารทราบถึงวิธีการและแนวทางการปฏิบัติ แล้วลงปฏิบัติด้วยตัวเอง ทดลองด้วยตัวเอง ผลก็จักเกิดแก่ผู้ปฏิบัติหรือผู้ลงมือปฏิบัติ นั้น เมื่อ

ปฏิบัติได้ผลอย่างไร ก็เป็นผู้รู้ผลว่าผิดถูกและนำมาบอกกล่าวแก่ผู้อื่นได้อย่างเข้าใจและถูกต้อง ตลอดถึงสอดคล้องกับทฤษฎีการเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญที่ผู้เรียนได้ทดลองปฏิบัติด้วยตนเองรู้เข้าใจ มองเห็นความสำคัญของการทดลองด้วยตัวเอง ทั้งสอดคล้องกับทฤษฎีของควีอี ที่ตอบสนองผู้เรียนได้ นักเรียนมีส่วนร่วม และทฤษฎีตามหลักการปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนา คือหลักไตรสิกขา 3 ได้ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของพระเทพวิสุทธิกวี พระเทพสิงหนุราจารย์ พระเทพโสภณ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) และพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ที่กล่าวว่า การบริหารจัดการประจำจะช่วยให้ นักเรียน นักศึกษา หรือคนทั่วไป มีสุขภาพจิตดี เพราะการมีสุขภาพจิตที่ดีย่อมทำให้เรียนเก่ง ทำคะแนนได้ดียิ่งขึ้น เพราะมีจิตใจสงบ ทำให้มีความจำแม่นคี่ขึ้นกว่าเดิม สามารถทำงานได้มาก รู้จักรับผิดชอบ และสอดคล้องกับคำกล่าวของชานาญ นิสารัตน์ (2536 : 75-76) ว่าประโยชน์ของการบริหารจัดการอยู่เสมอจะช่วยให้สามารถเรียนหนังสือได้ดีขึ้นกว่าเดิม เพราะทำให้มีความจำแม่นยำ

3. นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง มีเจตคติทางบวกที่ระดับ คีมากที่สุด ต่อแบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ (เป็นไปตามสมมติฐานที่ 3) หมายความว่า นักเรียน 65 คน มีเจตคติที่ดีต่อแบบฝึกการบริหารจิตทั้งทางด้านรูปแบบ ขั้นตอน เนื้อหากระชับ สร้างแรงจูงใจ ซึ่ให้เห็นประโยชน์ของการฝึกการบริหารจิต และภาพประกอบการปฏิบัติสมาธิในแต่ละอิริยาบถทุกอารมณ์มีการแสดงออกให้เข้าใจได้โดยง่าย สามารถปฏิบัติตามได้และบอกต่อคนอื่นได้อย่างถูกต้อง สามารถแก้ปัญหาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้เรื่องการบริหารจิตของนักเรียนได้อย่างดี นักเรียนมีความสนใจในการร่วมกิจกรรมและวิธีการปฏิบัติอย่างชัดเจนและนอกจากนั้น นักเรียนยังได้เสนอความคิดเห็นต่อการพัฒนาแบบฝึกการบริหารจิต การสร้างแรงจูงใจการกระตุ้นต่อการปฏิบัติ การใช้สถานที่และเวลาที่เหมาะสม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปปฏิบัติ

1.1 การฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติมีผลต่อสุขภาพจิต และสุขภาพกายเป็นอย่างมาก เพราะเมื่อสุขภาพจิตเข้มแข็ง ก็ทำให้ร่างกายเข้มแข็ง ไม่อ่อนแอ อันเป็นสาเหตุแห่งโรคภัยต่าง ๆ ควรส่งเสริมและให้กิจกรรมการบริหารจิตของตนเองให้มีมากๆ และต่อเนื่อง

1.2 สถานศึกษาควรจัดให้มีการเรียนการสอนและฝึกปฏิบัติสมาธิ บริหารจิตตามหลักอานาปานสติ ให้เป็นระบบอย่างต่อเนื่องเพราะการฝึกสมาธิเป็นกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมที่ได้ผล ซึ่งสอดคล้องกับการประเมินคุณภาพการศึกษาของสถานศึกษาตามมาตรฐานที่ 18 ตัวบ่งชี้ที่ 5 ที่บอกว่า สถานศึกษามีการจัดกิจกรรมเพื่อฝึกและส่งเสริมคุณธรรม และจริยธรรมของผู้เรียน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2544 : 7-14) และสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ การพัฒนาคนของโรงเรียนวิถิพุทธ

1.3 สถานศึกษาควรจัดให้มีการเรียนการสอน และฝึกปฏิบัติสมาธิบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ ให้เป็นระบบอย่างต่อเนื่อง โดยเริ่มตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เพราะการฝึกสมาธิสามารถใช้ได้กับทุกเพศทุกวัย และส่งผลดีต่อบุคคลในด้านต่าง ๆ มากมาย

1.4 ควรจะมีการอบรมและฝึกปฏิบัติสมาธิด้วยแบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ ให้แก่ครูผู้สอนในสถานศึกษา โดยนิมนต์พระหรือเชิญปราชญ์ผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการฝึกสมาธิ รวมทั้งมีประสบการณ์ในการฝึกสมาธิ มาเป็นวิทยากรให้คำแนะนำในเรื่องการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ ให้ถูกต้อง มีทักษะกระบวนการ เพื่อให้ครูสอนนำไปฝึกสมาธิแก่นักเรียนอย่างสม่ำเสมอ โดยจัดเป็นนโยบายหลักหรือยุทธศาสตร์สำคัญของสถานศึกษา

1.5 การพัฒนาแบบการฝึกบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ มีขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติที่ชัดเจนสะดวกต่อการฝึกไม่ต้องเตรียมวัสดุอุปกรณ์มาก และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างดียิ่ง ดังนั้นครู นักเรียน นักศึกษา ตลอดจนบุคคลทั่วไป ควรให้ความสนใจในการฝึกปฏิบัติสมาธิ

1.6 การบริหารจิต เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตประจำวันแล้ว สถานศึกษาควรส่งเสริมให้คณะครูและเจ้าหน้าที่ ได้มีเวลาบริหารจิตในการปฏิบัติงานในหน้าที่เป็นสถานที่เอกเทศหรือเป็นสัดส่วนที่เหมาะสม

1.7 สถานศึกษา ควรส่งเสริมศักยภาพทางด้านคุณธรรมของคณะครู ในเรื่องของทักษะการถ่ายทอดเรื่องการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ ได้อย่างถูกต้อง และชัดเจน

1.8 สถานศึกษา ควรจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการบริหารจิต นอกเหนือจากกิจกรรมการเรียนการสอนแก่คณะครู นักเรียน อย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 1 ครั้งเป็นอย่างน้อย

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกสมาธิด้วยสมถภาวนา แบบอื่นๆ ว่า การฝึกสมาธิเพื่อการบริหารแบบใดส่งผลต่อการเรียนรู้เรื่องการบริหารจิตเจริญปัญญาได้ดีกว่ากัน

2.2 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบ การพัฒนาแบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติที่ส่งผลต่อผลการเรียนรู้ในสาระการเรียนรู้อื่น ๆ ได้มากน้อยอย่างไร

2.3 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบ ผลการพัฒนาแบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ ในเชิงพฤติกรรม ด้านอื่นๆ เช่น การบริหารงานขององค์กร หรือการปฏิบัติหน้าที่ของคณะครูอาจารย์ว่าส่งเสริมช่วยในการสอนมากน้อยเพียงไร

2.4 ควรมีการศึกษาผลของการฝึกสมาธิด้วยแบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางเรียนรู้ของนักเรียนระหว่างผู้ที่เข้ารับการฝึกแบบเต็มเวลากับการฝึกแบบ

ครึ่งเวลาฝึก (100% กับ 25%) กล่าวคือ การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเข้มกับการฝึกแบบต่อเนื่อง เช่น สมมติว่าการฝึกแบบเข้มฝึกสมาธิหนึ่งวันใช้เวลา 1 ชั่วโมง แต่การฝึกแบบต่อเนื่องอาจจะฝึกสมาธิ 4 วัน ใช้เวลาวันละ 15 นาที (รวมเวลาฝึกสมาธิ 1 ชั่วโมงเท่ากัน) เป็นต้น ว่าการฝึกสมาธิแบบไหนจะส่งผลดีต่อการเรียนรู้เชิงพฤติกรรมของนักเรียนได้ดีกว่ากัน

2.5 ควรมีการศึกษาผลของการฝึกสมาธิด้วยแบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางเรียนรู้ของนักเรียนระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิงผู้ที่เข้ารับการฝึกแบบเต็มเวลาฝึก หรือการฝึกแบบครึ่งเวลา ว่ากลุ่มไหนมีผลการเรียนรู้เชิงพฤติกรรมต่างกันอย่างไร



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY