



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรมระหว่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา กับที่ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา ผู้วิจัยมีจุดมุ่งหมายที่จะดูความแตกต่างของการฝึกสมาธิทั้ง 2 แบบ โดยทดลองฝึกนักเรียน 2 กลุ่ม ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งสรุปผลการทดลองได้ดังนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรมเรื่องความมีระเบียบวินัย ความอดทน และความเมตตากรุณา ระหว่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณาและที่ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา

สมมติฐานของการวิจัย

นักเรียนที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา และนักเรียนที่ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา มีพฤติกรรมความมีระเบียบวินัย ความอดทน และความเมตตากรุณา แตกต่างกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย

1. แผนการฝึกสมาธิ

1.1 แผนการฝึกสมาธิสำหรับกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา ผู้วิจัยได้ศึกษาการจัดกิจกรรมของกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย เรื่อง การทำให้สงบเป็นสมาธิ ตามหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแผนฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา จำนวน 25 แผน กิจกรรมดังกล่าวประกอบด้วย การเพ่งมองวัตถุ การนับลมหายใจ และกิจกรรมเกี่ยวกับการรับรู้ทางประสาทหูและตา กิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้มุ่งให้นักเรียนเกิดความสงบมีจิตใจจดจ่ออยู่ที่สิ่งเดียวในขณะนั้น

1.2 แผนการฝึกสมาธิสำหรับกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา ผู้วิจัยได้ศึกษาการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนาจากการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามรูปแบบการฝึกของ คุณแม่สิริ กรินชัย และจากงานวิจัยของ อ่ำไพ สุจริตกุล เรื่อง ผลการฝึกสมาธิด้วยการเดินจงกรมกำหนดอิริยาบถตามการรับรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ผู้วิจัยได้นำการศึกษาดังกล่าวมาเป็นแนวทางในการสร้างแผนการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนาขึ้นจำนวน 25 แผน แผนการฝึกสมาธิประเภทนี้มุ่งให้นักเรียนมีสติ รู้ตัวอยู่ตลอดเวลาในการทำกิจกรรมทุกกิจกรรม ผู้วิจัยได้รวบรวมกิจกรรมต่าง ๆ ที่น่าสนใจ สนุกสนาน และสามารถฝึกสติในขณะร่วมกิจกรรมได้ นำมาประกอบเพื่อเป็นพื้นฐานการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนาให้นักเรียนก่อน แล้วจึงฝึกสมาธิด้วยการกำหนดอิริยาบถ เดินจงกรม และนั่งสมาธิตามรูปแบบการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา

แผนการฝึกสมาธิทั้งสองประเภทผู้วิจัยได้นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจ เพื่อปรับปรุงแก้ไข แล้วจึงนำแผนการฝึกสมาธิแผนที่ 1, 11, 20 ไปทดลองกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านหนองกุง สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอศาลสม จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 30 คน ให้ลองฝึกทั้ง 2 ประเภท แล้วนำเครื่องมือมาปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่งขึ้น

2. แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียนโดยครูประจำชั้น จำนวน 24 ข้อ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

3. ผู้วิจัยสร้างแบบประเมินพฤติกรรมนักเรียนโดยตนเองและประเมินโดยผู้ปกครอง จำนวน 24 ข้อ แบบวัดพฤติกรรมดังกล่าวได้ผ่านการตรวจจากผู้ทรงคุณวุฒิ และได้ปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองใช้

ตัวอย่างประชากร

ตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2533 โรงเรียนชุมชนบ้านบางพระ สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี เลือกตัวอย่างประชากรโดยการสุ่มจากนักเรียน 3 ห้องเรียน ได้นักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมเชิงจริยธรรมใกล้เคียงกันมา 2 ห้องเรียน ห้องเรียนละ 30 คน รวมเป็นนักเรียน 60 คน

การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองฝึกสมาธิให้กับนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มด้วยตนเอง ระหว่างเวลา 9.00 - 9.30 น. วันละกลุ่ม เป็นเวลาติดต่อกัน 10 สัปดาห์ รวมระยะเวลาในการทดลองกลุ่มละ 12.5 ชั่วโมง

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำคะแนนจากแบบสังเกตพฤติกรรมโดยครูประจำชั้น และแบบประเมินพฤติกรรมนักเรียนโดยตนเองและประเมินโดยผู้ปกครองมาคำนวณหาค่าสถิติด้วยการทดสอบค่าที (t-test)

สรุปผลการวิจัย

1. เปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรมรวม ได้ผลดังนี้
 - 1.1 หลังการทดลองนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มมีพฤติกรรมเชิงจริยธรรมไม่แตกต่างกัน
 - 1.2 นักเรียนกลุ่ม 1 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา มีพฤติกรรมเชิงจริยธรรมหลังการทดลองแตกต่างจากก่อนทดลอง กล่าวคือ มีพฤติกรรมดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01
 - 1.3 นักเรียนกลุ่ม 2 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา มีพฤติกรรมเชิงจริยธรรมหลังการทดลองแตกต่างจากก่อนทดลอง กล่าวคือ มีพฤติกรรมดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 เช่นกัน
2. เปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรม โดยจำแนกเป็น 3 พฤติกรรม ได้แก่ ความมีระเบียบวินัย ความอดทน และความเมตตากรุณา
 - 2.1 หลังการทดลองนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มมีพฤติกรรมเชิงจริยธรรมไม่แตกต่างกันทั้ง 3 พฤติกรรม
 - 2.2 นักเรียนกลุ่ม 1 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา มีพฤติกรรมเชิงจริยธรรมหลังการทดลองแตกต่างจากก่อนทดลอง กล่าวคือ มีพฤติกรรมดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ทั้ง 3 พฤติกรรม
 - 2.3 นักเรียนกลุ่ม 2 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนาก็มีพฤติกรรมเชิงจริยธรรมหลังการทดลองดีขึ้นกว่าก่อนทดลองทั้ง 3 พฤติกรรม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 เช่นเดียวกัน

อภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลการวิจัยแบ่ง เป็นหัวข้อตามลำดับดังนี้

1. เปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรมระหว่างกลุ่มทดลอง

1.1 พฤติกรรมเชิงจริยธรรมโดยส่วนรวมหลังการทดลองของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน

1.2 เมื่อแยกเปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรมแต่ละพฤติกรรมหลังการทดลอง พบว่า พฤติกรรมเชิงจริยธรรมของนักเรียนทั้งสองกลุ่มก็ไม่แตกต่างกันทั้ง 3 พฤติกรรม

ผลการทดลองดังกล่าวไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่า นักเรียนที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณาแก่นักเรียนที่ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา มีพฤติกรรมเชิงจริยธรรมเรื่องความมีระเบียบวินัย ความอดทน และความเมตตากรุณาแตกต่างกัน จากผลการวิจัยนี้สามารถกล่าวได้ว่าในระยะเวลา 10 สัปดาห์ การฝึกสมาธิทั้ง 2 ประเภทมีผลต่อพฤติกรรมของนักเรียนเท่าเทียมกัน

การทดลองในครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแนวในการฝึกสมาธิสำหรับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่กระทรวงศึกษาธิการให้นักเรียนปฏิบัติในกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัยมาสร้างแผนการฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณาธรรม 25 แผน โดยมีกิจกรรมต่าง ๆ ให้ปฏิบัติ เช่น การฟังเรื่อง การนับลมหายใจ การเพ่งมองวัตถุ เป็นต้น ส่วนการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนาเป็นวิธีใหม่ที่ผู้วิจัยสร้างกิจกรรมในการฝึกจากประสบการณ์ในการเข้าร่วมปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติ และจากงานวิจัยของ อ่ำไพ สุจริตกุล ซึ่งผู้วิจัยนำมาเป็นแนวทางในการสร้างกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมปูพื้นฐานการฝึกสมาธิจากเกม เพลง การเล่นเกมกำหนดอริยาบท การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิด้วยการเจริญสติ จากผลการวิจัยที่พบดังกล่าวสรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมฝึกสมาธิต่าง ๆ ทั้ง 2 ประเภทมีผลต่อพฤติกรรมเชิงจริยธรรมของนักเรียนเท่าเทียมกัน กล่าวได้ว่า การฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนามีคุณภาพและสามารถใช้กับนักเรียนได้เช่นเดียวกับการฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณาที่นักเรียนได้ศึกษาในหลักสูตรประถมศึกษาในปัจจุบัน

เมื่อพิจารณาการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา จะเห็นว่ามีความสำคัญต่อนักเรียนที่อยู่ในวัยของการศึกษาเล่าเรียนและกำลังเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ พระเทพเวที (2532) กล่าวว่า การดำเนินชีวิตอย่างมีสติได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท สติ หมายถึง ทั้งการระลึกได้

หรือความจำ และความไม่เพ้อเรื่อ ความระมัดระวัง และความตื่นตัวต่อหน้าที่ตลอดเวลา และเป็นตัวคอยยับยั้งไม่ให้หลง เผลิด เผลิน ไปกับความชั่วทั้งหลาย แม้ในปัจฉิมวาจาของ พระพุทธเจ้าเมื่อ เสด็จดับขันธปรินิพพานก็มีพระดำรัส เรื่องความไม่ประมาทว่า "...สิ่งทั้งหลาย ที่ปัจจัยปรุงแต่งขึ้นย่อมมีความเสื่อมไป เป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงยังประโยชน์ที่มุ่งหมายให้ สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด" (ทีฆนิกายมทวารวค 10/143/180 อ้างถึงใน พระเทพเวที, 2532) คุณสมบัติของสติเหล่านี้ เป็นสิ่งที่ควรปลูกฝังให้กับนักเรียน เป็นอย่างยิ่ง

2. เปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรมภายในกลุ่มทดลอง พบว่า หลังทดลองฝึกสมาธินักเรียนทั้งสองกลุ่มมีพฤติกรรมเชิงจริยธรรมเพิ่มขึ้น แม้จะแยกเปรียบเทียบแต่ละพฤติกรรม ก็พบว่าพฤติกรรมเชิงจริยธรรมเพิ่มขึ้นทั้ง 3 พฤติกรรม

ข้อค้นพบนี้กล่าวได้ว่า พฤติกรรมความมีระเบียบวินัย ความอดทน และความเมตตา กรุณาสามารถพัฒนาได้จากการฝึกสมาธิทั้งสองประเภท

จากผลการวิจัยทั้งหมดที่กล่าวมาแล้วแสดงให้เห็นว่า การฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณาและการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนาต่างก็มีผลต่อพฤติกรรมของนักเรียน เมื่อพิจารณาการฝึกแต่ละประเภทจะพบความสอดคล้องกับงานวิจัยที่มีผู้ศึกษาไว้แล้วดังนี้

การฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณาเป็นการฝึกสมาธิตามแนวสมถกรรมฐาน ซึ่งเมื่อฝึกแล้วมีผลต่อการเรียนตังงานวิจัยของ อ่ำพล สงวนศิริธรรม (2518) ที่พบว่าหลังการฝึกสมาธิด้วยวิธีอานาปานสติแล้ว นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้น และที่สำคัญยังพบอีกว่าการฝึกสมาธิจะช่วยระงับอารมณ์ได้ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ โรจน์ สุวรรณสุทธิ (อ้างถึงใน เลก ธนะศิริ, ม.ป.ป.) ที่ค้นพบข้อหนึ่งว่าหลังการฝึกสมาธิด้วยวิธีอานาปานสติแล้ว ความหงุดหงิด ฉุนเฉียว โกรธง่ายจะลดน้อยลง (ร้อยละ 75) จิตสงบ เมาสบาย (ร้อยละ 50) นอกจากนั้นแล้วจากงานวิจัยของ อวยชัย โรจนนรินทร์กิจ (2525) ยังพบอีกว่าการฝึกสมาธิเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายมีผลต่อพัฒนาการการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม คือ ทำให้พัฒนาการการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมสูงขึ้น การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมและพฤติกรรมเชิงจริยธรรม มีความสัมพันธ์กัน จากข้อค้นพบของ โคลเบอร์ก (อ้างถึงใน ดวงเดือน พันธุมนาวัน และ เพ็ญแข ประจันปัจจนิก, 2520) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมโกงของนักเรียนเกรด 6 และนิสิตในมหาวิทยาลัยพบว่า ทั้งนักเรียนและนิสิตผู้มีจริยธรรมอยู่ในระดับเหนือกฎเกณฑ์ซึ่งมีการตัดสินใจ

ขัดแย้งต่าง ๆ ด้วยการนำมาคิดตรึกตรองซึ่งใจโดยตนเอง พวกนี้จะโง่งน้อยกว่าผู้ที่มีจริยธรรมในระดับตามเกณฑ์ที่กระทำตามกฎเกณฑ์ของกลุ่มย่อย ๆ ของตน หรือทำตามกฎหมายตามศาสนา ดวงเดือน พันธุมนาวัน และ เพ็ญแข ประจันปัจฉิม (2520) ยังกล่าวถึงข้อค้นพบของ โคล เบอร์ก ซึ่งสรุปได้ว่าผู้ที่มีจริยธรรมในระดับสูงที่สุดนั้น เป็นผู้ที่สามารถควบคุมตนเองมากกว่าผู้ที่มีจริยธรรมรองลงมา ซึ่งไม่สามารถควบคุมตนเองได้นัก ต้องอาศัยการควบคุมจากภายนอกจึงไม่โง่ง จากข้อค้นพบที่นำมากล่าวแล้วนั้น เมื่อนำมาสัมพันธ์กับการฝึกสมาธิ ซึ่งสมาธินั้นมีผลทำให้พัฒนาการการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมสูงขึ้น และเหตุผลเชิงจริยธรรมก็มีส่วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเชิงจริยธรรมดังข้อค้นพบที่กล่าวมาแล้ว นอกจากนั้นแล้วจากการศึกษาค้นคว้าการฝึกสมาธิตามแนวสมถกรรมฐานยังพบอีกว่า ทำให้ผู้ฝึกสมาธิลดความวิตกกังวล (ชมชื่น สมประเสริฐ, 2526) มีการพัฒนาเวลาปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้อย่างง่ายและเชิงซ้อน (กรรณิการ์ รักชุมแก้ว, 2523) ทำให้หายป่วยจากโรคต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดทุกข์หรือบรรเทาเบาบางลงได้ (พิศ เงามเกาะ, 2530) กล่าวได้ว่าการฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณามีผลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

การฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา พระธรรมธีรราชมหามุนี (2531 ก)

กล่าวว่า ทำให้มีกำลังใจเข้มแข็ง มีความขยัน อดทน เมตตากรุณาต่อกัน รู้จักปกครองตนเอง เป็นผู้ว่านอนสอนง่าย เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ อาไพ สุจริตกุล (2531) ที่เป็นการวิจัยตามแนววิปัสสนากรรมฐานเรื่อง ผลการฝึกสมาธิด้วยการเดินจงกรมกำหนดอิริยาบถตามการรับรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา พบว่า โดยเฉลี่ยรวมแล้วนักเรียนประถมศึกษาที่มีความพอใจหรือรับรู้ผลการฝึกสมาธิด้วยการเดินจงกรมกำหนดอิริยาบถอยู่ในระดับดีทุกด้าน อาจารย์ให้ความสนใจในการฝึกของนักเรียน เห็นว่าการฝึกสมาธิมีประโยชน์ต่อตนเอง หลังการฝึกสมาธิแต่ละครั้งจิตใจสงบ สบาย และเมื่อฝึกแล้วอยากทำความดี

เมื่อพิจารณาข้อค้นพบดังกล่าวจะเห็นว่า การฝึกสมาธิทั้งสองประเภทต่างก็มีข้อดีและมีผลดีต่อพฤติกรรมของนักเรียนเหมือนกัน ทำให้พฤติกรรมของนักเรียนเมื่อฝึกสมาธิแล้วไม่แตกต่างกัน ดังผลการวิจัยที่กล่าวมาแล้ว

พระเทพเวที (2532) ได้ค้นคว้าหลักธรรมในพุทธศาสนา เรื่องการฝึกสมาธิว่าการฝึกสมาธิทั้งสองประเภทหากพิจารณาการฝึกแล้วจะแตกต่างกันในผลสุดท้าย กล่าวคือ การฝึกสมาธิตามแนวสมถกรรมฐานมีจุดมุ่งหมาย คือ การมีสมาธิ และได้ฌานในระดับต่าง ๆ ด้วยการ

กำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เรียกว่า จิตอยู่ในฌาน เป็นภาวะที่สุขสงบ ผ่องใส ไม่มี ความเศร้าหมอง หลุดพ้นจากกิเลสเมื่ออยู่ในฌาน แต่เมื่อออกจากฌานแล้วกิเลสจะกลับมีได้อย่าง เดิม เป็นการดับกิเลสด้วยการเอาสมาธิเข้าข่ม นอกจากนั้นแล้วยังอาจทำให้เกิดความสามารถ พิเศษที่เรียกว่า อภิญญา 5 คือ แสดงฤทธิ์ได้ อ่านใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้ พุทธิภัย และ ตาทิพย์ ส่วนการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนาตามแนววิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีทำให้รู้แจ้ง เห็นจริงในสภาวะสิ่งทั้งหลายจนสามารถถอนจากความลุ่มหลงต่าง ๆ มีจุดมุ่งหมาย คือ ฌาน ซึ่งมีหลายระดับ ระดับที่สำคัญคือ วิชชา เป็นภาวะที่จิตสงบแจ่มใส เกิดปัญญาพิจารณาอย่าง จริงจังเพื่อนำไปสู่การหลุดพ้นและดับกิเลสต่อไป

3. ข้อสังเกตจากการทดลอง

3.1 ผู้วิจัยใช้ความสามารถและตั้งใจฝึกสมาธิให้กับนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม เท่ากัน ในการฝึกสมาธิครั้งนี้ผู้สอนเป็นผู้ที่มีบทบาทและเอาใจใส่ต่อการทดลองทั้ง 2 ประเภทเหมือนกัน ตัวแปรที่สำคัญ คือ รูปแบบการฝึกสมาธิที่แตกต่างกัน แต่การฝึกสมาธิทั้ง 2 ประเภทนี้มีผลต่อ พฤติกรรมของนักเรียนไม่แตกต่างกัน ผู้สอนจึงไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของนักเรียน พฤติกรรม ที่นักเรียนแสดงออกนั้นมีผลมาจากการฝึกสมาธิโดยตรง

3.2 การใช้สื่ออุปกรณ์ต่าง ๆ ในการฝึกสร้างความสนใจให้มีสมาธิ ผู้วิจัยได้ ใช้สื่อต่าง ๆ ที่เร้าความสนใจ เป็นศูนย์รวมความสนใจ สื่อต่าง ๆ ให้ทั้งความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ในขณะที่เดียวกันก็สามารถฝึกสมาธิให้กับนักเรียนในขณะร่วมกิจกรรมได้อีกด้วย การใช้สื่อมีความสำคัญและจำเป็นสำหรับนักเรียนในระดับประถมศึกษา ดังคำกล่าวของ วารินทร์ รัชมิพรหม (2531) ว่าการเตรียมตัวผู้เรียนก่อนการเรียนการสอนด้วยสื่อการสอนใดก็ตามจะทำให้การเรียนนั้นได้สัมฤทธิ์ผลมากกว่าไม่มีการเตรียมตัว การใช้สื่อประกอบในการฝึกสมาธิ ในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ข้อสังเกตจากกิจกรรมฝึกสมาธิทั้ง 2 ประเภทว่าได้รับความสนใจ ดังนี้

3.2.1 กิจกรรมของแผนการฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา ได้แก่

1. การใช้สไลด์ประกอบการฝึกให้มีสมาธิในการดูและฟัง

นักเรียนตั้งใจดูสไลด์แม้ว่าจะฉายภาพย้อนกลับในภาพต่าง ๆ นักเรียนก็จำได้ มนตรี แยมกลีกร (2526) กล่าวว่าสไลด์ช่วยเปลี่ยนบรรยากาศในห้องเรียน ทำให้นักเรียนกระตือรือร้นมากขึ้น นอกจากนั้นสไลด์ยังตรงความสนใจของผู้เรียนได้เป็นเวลานานกว่าสื่อประเภทอื่น และยังก่อให้เกิดความรู้สึกว่าผู้เรียนได้ประสบการณ์ร่วมอีกด้วย

2. การฝึกสมาธิจากการฟังเทปและนิทานประกอบภาพ การฟังมีความสำคัญมากสำหรับนักเรียน นักเรียนจะใช้ทักษะการฟังเพื่อให้เกิดความเข้าใจและการเรียนรู้ตลอดเวลา ปรีชา ช้างขวัญยืน (2525) กล่าวว่า การฟังเป็นสิ่งที่ยากเพราะถ้าไม่ฟังตอนใดตอนหนึ่งแล้วเราไม่สามารถกลับไปฟังใหม่ได้ ผู้ฟังต้องคิดตามผู้พูดทุกขณะ การฟังที่ดีต้องมีสมาธิ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ นวาระ (2529) ที่ว่าการฟังเสียงนั้นต้องใช้ความระมัดระวังเป็นอย่างมากเพราะเสียงของแต่ละคนที่พูดย่อมไม่เหมือนกัน ผู้พูดจะใช้ลีลา ความชัดเจน และความซ้ำเร็ว ผู้ฟังต้องฟังอย่างมีสติ จึงจะจับใจความให้ได้มากที่สุด โดยปกติแล้วคนเรายังมีเรื่องนึกคิด หงุดหงิด วิตกกังวล ลังเลสงสัย ฯลฯ สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นอยู่ในใจเราตลอดเวลา จะหยุดนิ่งอยู่ในเรื่องหนึ่งเรื่องใดได้ยาก ดังที่ พระพุทธเจ้าตรัสถึงลักษณะของจิตว่า จิตจะตื่นรนไปตามกิเลสอารมณ์ รักษาให้อยู่กับที่และห้ามคิดเรื่องต่าง ๆ ได้ยาก (กรมการศาสนา, 2521ข) การฝึกสมาธิให้เกิดขึ้นจากการฟังในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยพยายามให้มีใจจดจ่ออยู่กับการฟังตลอดเวลา โดยการกำหนดเงื่อนไขให้ต่าง ๆ เช่น เขียนเรื่องจากการฟัง สังเกตภาพแต่ละภาพว่ามีส่วนประกอบอะไรบ้าง สรุปข้อคิดจากการฟัง เป็นต้น กิจกรรมดังกล่าวถ้านักเรียนคนใดไม่ตั้งใจฟังจะไม่สามารถทำตามเงื่อนไขได้อย่างสมบูรณ์ นอกจากนั้นแล้วกิจกรรมการฝึกฟังไม่ว่าจะเป็นการฟังจากเทปหรือฟังนิทานที่ครูเล่าให้นักเรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในห้องเรียนได้อีกด้วย

3.2.2 กิจกรรมของแผนการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา ได้แก่

1. การใช้เกมประกอบการฝึกสมาธิ เกมมีความสำคัญต่อ นักเรียนสามารถดึงนักเรียนมาสู่สภาวะที่ตื่นเต้น แจ่มใส ซึ่ง ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ (2525) และ จรินทร์ ธาณีรัตน์ (2524) กล่าวตรงกันว่า เกมจะสร้างความสนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้มีความตั้งใจอย่างจริงจังในการทำงานต่าง ๆ กล่าวที่จะเผชิญกับภัยหรือคู่ต่อสู้ นอกจากนั้นแล้วเกมนยังช่วยให้เด็กรู้จักยับยั้งชั่งใจ สามารถเหนียวรั้งและควบคุมตนเอง อันเป็นจุดสุดยอดของการพัฒนาความตั้งใจ การใช้เกมสร้างสมาธิในการทดลองนี้ นักเรียนจะเกิดความตื่นเต้น และตั้งใจเล่น ในขั้นแรกเกมจะสร้างความสนุกสนาน ได้รับความสนใจ ทุกคนอยากร่วมกิจกรรมและน่าจะเป็นการปลูกฝังให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการฝึกสมาธิด้วย ดังผลงานวิจัยของ ปราณี วิชกุล (2528) พบว่า การใช้เกมประกอบการสอนคณิตศาสตร์ทำให้นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อคณิตศาสตร์ ขยันทำแบบฝึกหัด และทำได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ ผลงานวิจัยดังกล่าวสอดคล้อง

กับผลงานวิจัยของ ปราโมทย์ จันทรเรือง (2526) ที่พบว่า การใช้เกมประกอบการสอน ทำให้ทัศนคติที่มีต่อวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่าการสอนตามคู่มือครูคณิตศาสตร์ของสถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และเกมมีส่วนช่วยให้นักเรียนเรียนด้วยความสนุกสนาน กระตือรือร้น มีความสนใจและติดตามการเรียนเป็นอย่างดี

หลังจากเล่นเกมเสร็จแล้ว ผู้วิจัยจะใช้เกมนั้นเป็น

เครื่องมือในการฝึกสมาธิ ซึ่งจะมีลักษณะแตกต่างจากการแข่งขันที่ต้องมีคู่แข่ง การฝึกสมาธิจากการเล่นเกมเป็นการฝึกสำรวจกิริยา มีสติ และสมาธิ กับการกระทำเท่านั้น นอกจากเกมที่นำมาฝึกแล้ว นักเรียนสามารถนำการฝึกสมาธิด้วยการกำหนดอิริยาบถจากการเล่นเกมไปประยุกต์ใช้กับเกมและการกระทำอื่น ๆ ได้อีกด้วย

2. การแสดงท่าทางประกอบเพลง เป็นกิจกรรมเข้าจังหวะประเภทหนึ่งที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการฝึกสมาธิ ดวงพร ศิริสมบัติ (2527) กล่าวว่า เพลงและการแสดงท่าทางประกอบเพลง เป็นกิจกรรมเข้าจังหวะที่ใช้ในการเคลื่อนไหวด้วยท่าทางต่าง ๆ ไปตามดนตรี เสียงเพลง เสียงเคาะ หรือเสียงปรบมือที่เป็นจังหวะดนตรี ผู้เล่นได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลิน การเคลื่อนไหวอาจเป็นไปตามรูปแบบต่าง ๆ เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด ซึ่งคุณค่าของเพลงและการแสดงท่าทางประกอบเพลงนั้น พิษิต ภูติจันทร์ และ ธงชัย มาศสุพงศ์ (2523) กล่าวว่านอกจากจะให้ความสนุกสนานแล้วยังช่วยให้นักเรียนกล้าแสดงออก ผ่อนคลายอารมณ์และความตึงเครียด ส่งเสริมสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจให้สมบูรณ์

เพลงที่นำมาใช้ประกอบการฝึกสมาธินี้ นักเรียนต้องตั้งใจแสดงท่าทางประกอบให้ตรงกับเนื้อเพลง บางเพลงถ้าเพลงหรือใจลอยจะแสดงท่าทางประกอบเพลงผิดพลาด เช่น เพลงตบแปะ เพลงนี้สามารถฝึกสติให้ทันกันระหว่างกาย ได้แก่ การปรบมือ ปาก คือ การร้องเพลง และใจที่คิด ถ้าตั้งใจทำท่าทางประกอบเพลงตามจังหวะและรูปแบบของท่าทางจะทำท่าทางไม่ผิดพลาด แต่ถ้าไม่ตั้งใจหรือเผลอจะทำท่าทางประกอบเพลงผิดพลาด ฉะนั้น นักเรียนต้องระมัดระวังและตั้งใจอย่างเต็มที่

3. การรับประทานอาหารเช้าด้วยการกำหนดอิริยาบถ จากประสบการณ์การฝึกสมาธิด้วยตนเอง ผู้วิจัยมีความเห็นว่า การฝึกรับประทานอาหารเช้าด้วยการกำหนดอิริยาบถเป็นสิ่งที่ยากมาก ต้องทนกับความหิว รำคาญกับกิริยาซ้ำ ๆ ไม่ทันกับใจต้องการ ผู้ฝึก

จะต้องใช้ความอดทนเป็นอย่างมาก สำหรับนักเรียนก็เช่นกัน การรับประทานอาหารด้วยการกำหนดคิริยามถ เป็นพื้นฐานของการฝึกสติรู้ตัว รู้จักระงับอารมณ์และความรู้สึก นอกจากนั้นแล้ว การฝึกสติให้อยู่กับกิริยาอาการในขณะรับประทานอาหารถ้าทำซ้ำ ๆ ได้มากเท่าใด ก็จะมีสติมากขึ้นเท่านั้น (สิริ กรินชัย, 2531) ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ ประพันธ์ เสวคพันธ์ (2532) ที่กล่าวว่าผู้ฝึกสติพึงระลึกเสมอว่าให้มีชีวิตอยู่กับปัจจุบันให้มากที่สุด ปัจจุบันเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า ถ้าไม่อยู่กับปัจจุบันเมื่อใดกิเลสตัณหาจะเข้ามาแทรก ฉะนั้นการฝึกให้มีสมาธิอยู่กับหน้าที่การงาน ไม่ทำตัวให้ว่างเกินไป จิตอยู่ที่ใดกายก็ต้องอยู่ที่นั่น

3.3 จากการเปรียบเทียบพฤติกรรมรายข้อระหว่างก่อนทดลองกับหลังทดลอง พบว่า ผู้ปกครองและนักเรียนกลุ่ม 2 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา มีความเห็นตรงกันว่า พฤติกรรม "ไม่หยุกหยิกพูดคุยในขณะรับประทานอาหาร และข้ามถนนตรงทางข้ามเสมอ แม้จะไม่มีการรถแล่นมา" ของนักเรียนเพิ่มขึ้นเหมือนกัน ในการทดลองกับกลุ่ม 2 นี้มีกิจกรรมที่ฝึกปฏิบัติอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ คือ การเดินกำหนดคิริยามถ และการกำหนดคิริยามถในขณะรับประทานอาหาร แม้ว่าพฤติกรรมอื่นจะเพิ่มขึ้นบ้างแต่พฤติกรรมทั้ง 2 ข้อนี้ นักเรียนและผู้ปกครองมีความเห็นตรงกัน

3.4 นักเรียนทั้ง 2 กลุ่มมีพื้นฐานการฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณามาตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณาจึงเท่ากับเป็นการเสริมต่อรากฐานการฝึกสมาธิที่มีอยู่เดิมให้เพิ่มมากยิ่งขึ้น เห็นได้จากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน นักเรียนกล่าวว่า ได้ฝึกเหมือนกับที่เคยฝึกมาแล้ว แต่ไม่เบื่อเหมือนที่เคยฝึกเพราะมีกิจกรรมต่าง ๆ ให้ทำไม่ใช่นั่งสมาธิเท่านั้น ส่วนนักเรียนกลุ่มที่ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนาไม่เคยฝึกตามแนวนี้มาก่อน จึงเท่ากับเป็นการเริ่มต้นฝึกแนวใหม่ จากการแสดงความคิดเห็นนักเรียนกล่าวว่า เป็นการฝึกสมาธิที่ไม่ต้องนั่งสมาธิก็ได้ การเริ่มต้นใหม่อาจจะมีความชำนาญน้อยกว่าการมีพื้นฐานอยู่ก่อนแล้วและได้รับการเสริมให้ดียิ่งขึ้น แต่ผลการทดลองที่กล่าวมาแล้วพบว่า การฝึกสมาธิทั้งสองประเภทก็ไม่ทำให้นักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม มีพฤติกรรมแตกต่างกัน ฉะนั้นการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา แม้ว่าจะเริ่มฝึกใหม่แต่ก็สามารถพัฒนาพฤติกรรมเชิงจริยธรรมของนักเรียนได้ เท่าเทียมกับการฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา ซึ่งนักเรียนมีพื้นฐานมาก่อนแล้ว

3.5 แผนการฝึกสมาธิที่ทดลองใช้เป็นแผนการฝึกที่มีรูปแบบที่แน่นอนทั้ง 2 ประเภท เช่น กิจกรรมในกลุ่ม 1 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา ในขั้นที่ 1 เริ่มจากการเพ่งมองวัตถุ จากเวลาน้อยไปหาเวลามาก ตามลำดับ เพื่อฝึกให้นักเรียนคุ้นเคยวันละเล็กน้อย กิจกรรม

ที่ให้นักเรียนปฏิบัติก็เปลี่ยนไปเรื่อย ๆ แต่ยังอยู่ในกรอบของการสงบนิ่งเป็นสมาธิตามแนวการศึกษาสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา เช่นเดียวกับที่นักเรียนได้เคยฝึกมาแล้วตามหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการ ส่วนกิจกรรมฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา เป็นวิธีใหม่สำหรับนักเรียน จึงมีการปูพื้นฐานด้วยเกม เพลง การเล่น ที่ต้องใช้เวลากำหนดอิริยาบถได้ด้วย เมื่อเวลาผ่านไป กิจกรรมดังกล่าวจะค่อย ๆ ลดลง ในขณะที่เดียวกันก็เพิ่มการฝึกสมาธิโดยตรงจากการเดินจงกรม และนั่งสมาธิกำหนดอิริยาบถต่อไป ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าผลการทดลองในครั้งนี้มาจากการฝึกสมาธิที่มีรูปแบบในการฝึกอย่างมีระบบที่แน่นอนนั่นเอง

3.6 ประสพการณ์ที่ได้จากการทดลองฝึกสมาธิ ผู้วิจัยพบปัจจัยที่สำคัญต่อการฝึกสมาธิสำหรับนักเรียนดังนี้

3.6.1 ความรู้และประสพการณ์ของครู ครูผู้ที่จะฝึกสมาธิให้กับนักเรียน ควรมีความรู้และศึกษาเพื่อให้รู้วิธีการในการฝึกสมาธิ เพื่อจะได้ให้คำแนะนำการปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง นอกจากนั้นแล้วในขณะที่ฝึกสมาธินักเรียนอาจมีอาการที่เกิดจากการฝึก เช่น ตัวลอย คันตามร่างกาย ฯลฯ ซึ่งเป็นอาการของปิติ ที่เกิดขึ้นขณะฝึกสมาธิ ครูต้องเป็นผู้ให้คำอธิบาย และแนะนำอย่างถูกวิธีได้

3.6.2 การเลือกใช้สื่อในการฝึกสมาธิ ต้องเลือกอย่างมีวัตถุประสงค์ เพื่อนำมาใช้ประกอบการฝึกสมาธิได้ เช่น การใช้เกม เพลง การเล่น กิจกรรมเหล่านี้สามารถใช้ในการฝึกสมาธิ เช่น ให้มีใจจดจ่อกับการเล่น นำอาการต่าง ๆ มาฝึกกำหนดอิริยาบถได้ เช่น ยกมือไปจับลูกบิด ยกมาใส่เข็ม ดึง วาง ฯลฯ การเลือกสื่อที่น่าสนใจจะดึงดูดนักเรียนมาสู่กิจกรรมได้ตลอดเวลา

3.6.3 การสร้างบรรยากาศในการฝึกสมาธิ บรรยากาศเงียบสงบจะช่วยให้เด็กเกิดความสงบมีสมาธิได้มากกว่าบรรยากาศที่อึกทึก โดยเฉพาะการฝึกสมาธิในห้องจริยศึกษาจะช่วยให้เด็กมีความตั้งใจอย่างจริงจังมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้อง

1.1 การฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนาให้ผลดีต่อพฤติกรรมเชิงจริยธรรม เหมือนกับการฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณาที่หลักสูตรประถมศึกษาให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติ ฉะนั้นจึงควรสนับสนุนให้นำการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนาเข้าไปใช้ในโรงเรียน เพราะนอกจากจะฝึก

ให้นักเรียนมีสติรอบคอบในการทำงานแล้ว ยังฝึกให้นักเรียนมีสติรอบคอบในการทำงาน และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ด้วย

1.2 การฝึกสร้างสมาธิให้กับนักเรียนควรเป็นหน้าที่ของครูทุกคน ไม่ใช่เป็นหน้าที่ของครูประจำชั้น หรือครูสอนจริยศึกษาเท่านั้น ครูควรให้ความสนใจและเน้นให้นักเรียนได้นำไปใช้อยู่เสมอทั้งในและนอกห้องเรียน และปฏิบัติจนเป็นนิสัย

1.3 การฝึกสมาธิในโรงเรียนควรกระทำอย่างต่อเนื่องทุกวันตลอดปีการศึกษา และไม่ควรให้นักเรียนได้นั่งสมาธิเพียงอย่างเดียว ควรมีกิจกรรมให้นักเรียนได้ฝึกสติภาวนามีใจจดจ่อกับการกระทำ เพื่อปูพื้นฐานการทำใจให้สงบ

1.4 ผู้บริหารหรือครูควรให้นักเรียนได้มีโอกาสฝึกรับประทานอาหารด้วยการเจริญสติ เช่น โรงเรียนที่จัดอาหารให้นักเรียนรับประทานร่วมกัน หรือการจัดโครงการอาหารกลางวัน การฝึกกำหนดคิริยาบถจะไม่เพียงแต่ฝึกสติเท่านั้น แต่ยังช่วยในการรักษาความสงบ ความเป็นระเบียบเรียบร้อยของนักเรียนได้เป็นอย่างดี

2. ข้อเสนอแนะในการทดลองครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการวิจัยเปรียบเทียบการฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณาและการเจริญสติภาวนาในระดับชั้นอื่น ๆ บ้าง และระยะเวลาในการฝึกควรเป็นระยะยาว เพื่อการค้นพบใหม่ที่ได้จากการฝึกสมาธิทั้ง 2 ประเภทเมื่อมีเวลาฝึกยาวนาน และควรมีการติดตามผลในภาคเรียนต่อไป หรือปีการศึกษาต่อไป

2.2 ควรมีการทดลองฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณาและการเจริญสติภาวนาที่มีผลต่อจริยธรรมด้านอื่น ๆ อีก เช่น มโนทัศน์เชิงจริยธรรม ความรู้เชิงจริยธรรม ทศณคติเชิงจริยธรรม และเหตุผลเชิงจริยธรรม เป็นต้น