

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (experimental research) โดยใช้รูปแบบการทดลองแบบ วัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล (randomized control group pre-test post-test design) ผู้วิจัยจัดทำขึ้นเพราะมีจุดมุ่งหมายที่จะศึกษาผลการฝึกสมาธิแบบ อานาปานสติร่วมกับการปรับพฤติกรรมด้วยการเสริมแรงทางบวกที่มีผลต่อนิสัยการเรียนของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ต่ำ กลุ่มตัวอย่างอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ต่ำ โดยมีคะแนนระดับ 1 โรงเรียนชุมชนวัดหนองค้อ อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2544 จำนวน 12 คน ที่ได้มาจากการให้นักเรียนที่ได้คะแนนวิชาคณิตศาสตร์ระดับ 1 จาก 2 ห้องเรียน จำนวน 32 คน ตอบแบบสำรวจนิสัยในการเรียน นำแบบสำรวจนิสัยในการเรียนมาตรวจให้คะแนนตาม น้าหนักของตัวเลือกที่กำหนดไว้ เรียงลำดับคะแนนของแบบสำรวจจากสูงลงมาต่ำโดยแยกคะแนนตามห้องเรียน แล้วถามความสมัครใจในการเข้าร่วมทดลอง ปรากฏว่านักเรียนทั้ง 32 คนที่ตอบแบบสำรวจสมัครใจเข้าร่วมทดลอง ผู้วิจัยทำการคัดเลือกเฉพาะนักเรียนที่ได้คะแนนต่ำกว่า 90 คะแนน ของทั้ง 2 ห้อง ห้องละ 6 คน โดยเลือกที่คะแนนต่ำใกล้เคียงกันแล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม ได้แก่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/2 ที่จะได้รับการฝึกสมาธิแบบ อานาปานสติร่วมกับการปรับพฤติกรรมด้วยการเสริมแรงทางบวก และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/1 เป็นกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองได้แก่ แบบสำรวจนิสัยในการเรียน โปรแกรมฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการปรับพฤติกรรมด้วยการเสริมแรงทางบวก แบบบันทึกการสังเกตนิสัยการเรียน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการปรับพฤติกรรมด้วยการเสริมแรงทางบวก ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้จัดให้เข้าร่วมโปรแกรมใด ๆ กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการสังเกตและบันทึกนิสัยการเรียนในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นผู้วิจัยจึงนำคะแนนนิสัยการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 3 ระยะ มาทำการวิเคราะห์ โดยมีสมมติฐานดังนี้

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการปรับพฤติกรรมด้วยการเสริมแรงทางบวก มีนิสัยการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อสิ้นสุดการทดลอง
2. นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการปรับพฤติกรรมด้วยการ

เสริมแรงทางบวก มีนัยผลการเรียนในระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุม

สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถสรุปผลได้ดังนี้

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการปรับพฤติกรรมด้วยการเสริมแรงทางบวก มีนัยผลการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อสิ้นสุดการทดลอง

2. นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการปรับพฤติกรรมด้วยการเสริมแรงทางบวก มีนัยผลการเรียนในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากผลการวิจัย สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ผลการวิจัยพบว่า เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ค่าเฉลี่ยนัยผลการเรียนของกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ก่อนการเรียน แล้วให้การปรับพฤติกรรมด้วยการเสริมแรงทางบวกกับนักเรียนในขณะที่เรียนใน ชั่วโมงเรียน เป็นวิธีหนึ่งที่เหมาะสมกับการสร้างนัยผลการเรียนที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้น ได้แก่ การฟัง ดู สิ่งทีครูสอน, การอ่าน, การถาม การตอบ เกี่ยวกับเนื้อหาที่เรียน, การจดโน้ตคำบรรยาย หรือโน้ตย่อ และการทำงานที่ได้รับมอบหมาย เพราะการฝึกสมาธิทำให้เกิดความสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน สามารถทำใจจดจ่อกับการเรียนได้ การฝึกสมาธิทำให้ความตั้งใจมีมากขึ้น ความสนใจยาวขึ้นดังที่ พระภิกษุญาณพิศาลเถร (พุทธ ฐานิโย, 2532, หน้า 140) กล่าวว่าสมาธิอันใดที่เราฝึกฝนอบรมแล้ว สามารถที่จะนำไปใช้ในการกิจการงานต่าง ๆ ได้ เช่นใช้ในการศึกษา ใช้ในการทำงาน คือ ความมีสติจดจ่ออยู่ในสิ่งที่เรากำลังทำ เราทำ เราพูด ตลอดทุกอิริยาบถ จึงเป็นเหตุให้นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิมีการตื่นตัวในการรับรู้ ทำให้การรับรู้ดีขึ้น ซึ่งมีผลต่อการเรียนรู้และมีผลต่อความจำในปัจจุบัน ดังผลงานวิจัยของ สุรศักดิ์ จันทผลา (2533, หน้า 59) ศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีบุคลิกดีกว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ ชาลี หวานฉ่ำ (2530, หน้า 86) พบว่า นักเรียนที่เจริญสมาธิแบบอานาปานสติ มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์และระดับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม สูงกว่านักเรียนที่ไม่เจริญสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เมื่อนำการฝึกสมาธิมาใช้ควบคู่กับการเสริมแรงเมื่อเกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ทำให้นักเรียน กระทำพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นอีก จากทฤษฎีการเสริมแรงของ สกินเนอร์ (Skinner, 1959, pp. 68-81) ทฤษฎีนี้กล่าวว่า การเสริมแรงทำให้เกิดความพอใจ ดังนั้นเมื่อนักเรียนได้รับสิ่งที่พอใจ ย่อมมีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมจากตั้งใจเรียนต่ำเป็นตั้งใจเรียนสูงขึ้น ไม่ว่าสิ่งที่ได้รับจากการ เสริมแรงจะเป็นเงื่อนไขมาจากกลุ่มหรือจากรายบุคคล แต่ทุกคนได้รับและยังมีโอกาสได้เลือกสิ่ง ที่ตนเองพอใจ จากการสังเกตของผู้วิจัยในขณะทดลองพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความสนใจ สนุกสนาน และมีความกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของศิริลักษณ์ รักษาทรัพย์ (2534, หน้า 52) พบว่า การใช้หลักการเสริมแรงทำให้พฤติกรรมตั้งใจเรียนวิชา คณิตศาสตร์และความถี่ของพฤติกรรมทำแบบฝึกหัดวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 6 เพิ่มขึ้น

การที่นักเรียนกลุ่มทดลองมีนิสัยการเรียนสูงขึ้นหลังจากได้รับการฝึกสมาธิแบบอานา ปานสติร่วมกับการปรับพฤติกรรมด้วยการเสริมแรงทางบวกนั้น เนื่องมาจากการเรียนรู้เงื่อนไข การกระทำที่ผู้วิจัยตั้งขึ้น ดังที่ ฮิลการ์ด และบาวเวอร์ (Hilgard & Bower, 1966, p. 111) กล่าวว่า การกระทำใด ๆ ที่ได้รับการเสริมแรงจะมีแนวโน้มให้การกระทำนั้น ๆ เพิ่มขึ้น ส่วนการกระทำ ใด ๆ ที่ไม่ได้รับการเสริมแรงจะมีแนวโน้มที่จะลดลง ซึ่ง อเล็กซานเดอร์ และแอฟเฟล (Alexander & Apfel, 1976, pp. 97-99) ศึกษาการให้การเสริมแรงทางบวกในการปรับพฤติกรรมตั้งใจเรียน โดยให้ตัวแลกเงินซึ่งสามารถนำไปแลกเปลี่ยนสิ่งที่ตนเองต้องการได้ ผลปรากฏว่าวิธีนี้ทำให้ พฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนเพิ่มขึ้นได้

ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการปรับ พฤติกรรมด้วยการเสริมแรงทางบวก มีคะแนนเฉลี่ยนิสัยการเรียนในระยะหลังการทดลองต่ำกว่า กลุ่มควบคุม และไม่สูงขึ้นกว่าระยะหาค่าเฉลี่ยพื้นฐาน โดยพิจารณาจากผลการวิจัยในภาพ เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยนิสัยการเรียนในระยะต่าง ๆ ของการทดลอง ที่พบว่าคะแนนเฉลี่ยนิสัย การเรียนของนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่สูงขึ้นทั้งในระยะหาค่าเฉลี่ยพื้นฐาน ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แสดงให้เห็นว่าเป็นไปตามทฤษฎีการเสริมแรงของ สกินเนอร์ (Skinner, 1959, pp. 68-81) ที่กล่าวว่า การเสริมแรงทำให้เกิดความพอใจ ดังนั้นเมื่อนักเรียนได้รับสิ่งที่พอใจย่อมมี แนวโน้มที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมจากตั้งใจเรียนต่ำเป็นตั้งใจเรียนสูงขึ้น เมื่อนักเรียนกลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการเสริมแรงและไม่ได้รับการฝึกสมาธิ ย่อมทำให้ไม่เกิดการสร้างนิสัยการเรียนที่พึง ประสงค์ให้เพิ่มขึ้นจากที่เป็นอยู่ดังที่ฮิลการ์ดและบาวเวอร์ (Hilgard & Bower, 1966, p. 111) กล่าวว่า การกระทำใด ๆ ที่ได้รับการเสริมแรงจะมีแนวโน้มให้การกระทำนั้น ๆ เพิ่มขึ้น ส่วนการกระทำ ใด ๆ ที่ไม่ได้รับการเสริมแรงจะมีแนวโน้มที่จะลดลง และ วันทนา กิ่งจงเจริญสุข (2526, หน้า 43-

44) ที่พบว่า การเสริมแรงทางบวกเป็นกลุ่มสามารถลดพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาลัยได้

2. นิสัยการเรียนรู้ของกลุ่มทดลองที่เพิ่มขึ้นนี้ แม้ในระยะติดตามผลซึ่งกลุ่มทดลองไม่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการปรับพฤติกรรมด้วยการเสริมแรงทางบวกอีก แต่ก็ยังรักษาระดับคะแนนเฉลี่ยนิสัยการเรียนรู้สูงกว่ากลุ่มควบคุมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นการแสดงให้เห็นประจักษ์ว่า วิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการปรับพฤติกรรมด้วยการเสริมแรงทางบวก ทำให้นิสัยการเรียนรู้เพิ่มขึ้นได้จริง ทั้งนี้เป็นเพราะเนื่องมาจากในระยะทดลองที่สิ้นสุดแล้วนั้น นักเรียนกลุ่มทดลองได้รับการฝึกที่ใช้ 2 วิธีที่ดีทำควบคู่กัน จึงทำให้สร้างนิสัยได้เร็วขึ้นและคงอยู่ได้นาน โดยที่กลุ่มทดลองได้เรียนรู้วิธีการทำสมาธิจากการฝึกในระยะทดลองมาแล้ว ทำให้รู้วิธีการทำให้จิตใจสงบ ขจัดความฟุ้งซ่าน ความวิตกกังวล ได้ด้วยตนเองตามต้องการ ซึ่งจากการสังเกตของผู้วิจัยในระยะทดลองพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความตั้งใจในการปฏิบัติตามขั้นตอนของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ โดยปฏิบัติได้คล่องแคล่ว นิ่ง และนานขึ้นตามลำดับวันที่ผ่านไป เป็นเหตุให้นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถทำสมาธิได้ทันทีที่ต้องการแม้ในระยะติดตามผลที่ผู้วิจัยไม่ได้ให้การฝึกสมาธิก่อนเรียน กลุ่มทดลองก็ยังคงมีความคงทนในการแสดงนิสัยการเรียนรู้ที่พึงประสงค์ซึ่งเป็นลักษณะของผู้ที่ได้รับการฝึกสมาธิแล้วมีการแสดงออกต่อการเรียน ดังที่ พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2532, หน้า 17) กล่าวว่า จิตที่เป็นสมาธิ แน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลือนลอย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และการเจริญสมาธิจะทำให้มีจิตใจและบุคลิกภาพที่เข้มแข็งหนักแน่น มั่นคง และยังเป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการศึกษาเล่าเรียนอีกด้วย ได้มีผู้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการฝึกสมาธิกับการเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนซึ่งมีความสัมพันธ์ทางบวกกับนิสัยในการเรียน เช่น พนมพร บุปผาวัลย์ (2534, หน้า 70) เรื่องผลการฝึกสมาธิก่อนการสอนซ่อมเสริมต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่าหลังการทดลองนักเรียนที่นั่งสมาธิก่อนการสอนซ่อมเสริมมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้นั่งสมาธิก่อนการสอนซ่อมเสริม และจากผลการวิจัยของ จันทร สุทธิปัญญา (2538, หน้า 75) เรื่องผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า หลังการทดลอง นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิก่อนเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิก่อนการเรียน

เมื่อกล่าวถึงทฤษฎีการเสริมแรงของ สกินเนอร์ (Skinner, 1959, pp. 68-81) ที่กล่าวว่า การเสริมแรงทำให้เกิดความพอใจ ดังนั้นเมื่อนักเรียนได้รับสิ่งที่พอใจย่อมมีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม

กรรมจากตั้งใจเรียนต่ำเป็นตั้งใจเรียนสูงขึ้น เป็นสิ่งที่สนับสนุนว่านักเรียนกลุ่มทดลองย่อมกระทำพฤติกรรมที่ตนเองได้รับสิ่งที่พอใจซ้ำอีกจากที่เคยได้รับในระหว่างการทดลอง เช่น ความพอใจเมื่อได้รับคำชมเชยจากครูผู้สอน เมื่อถามคำถามหรือตอบคำถามในขณะที่เรียน การได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนเมื่อแสดงนิสัยการเรียนที่พึงประสงค์ สิ่งเหล่านี้เป็นตัวเสริมแรงทางสังคม ซึ่งเป็นตัวเสริมแรงทางบวกชนิดหนึ่ง (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2536, หน้า 104)

การที่นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถรักษาระดับคะแนนเฉลี่ยนิสัยการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในระยะติดตามผล เป็นเพราะการที่นักเรียนได้เรียนรู้วิธีฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับความพอใจที่ได้รับการเสริมแรงทางบวก ทำให้นักเรียนแต่ละคนยังคงแสดงนิสัยการเรียนที่พึงประสงค์ต่อไป ส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยนิสัยการเรียนของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล แสดงว่าการที่นักเรียนได้รับการฝึกสมาธิร่วมกับการปรับพฤติกรรมด้วยการเสริมแรงทางบวก เป็นวิธีหนึ่งที่เหมาะสมกับการส่งเสริมการมีนิสัยการเรียนที่ดีสอดคล้องกับที่ โชติ บุญนิธิวินิช (2541, หน้า 46) พบว่าการมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยครูเป็นผู้เสริมแรงการมีวินัยในการใช้ห้องสมุดที่มีความถี่ทำให้สูงขึ้น โดยนำกิจกรรมที่นักเรียนชอบมากที่สุดมาเป็นตัวเสริมแรง เมื่อนักเรียนแสดงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดเพิ่มขึ้น นักเรียนจะได้รับการเสริมแรงตามเกณฑ์ที่ตกลงไว้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 จากการศึกษาวิจัยพบว่า การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการปรับพฤติกรรมด้วยการเสริมแรงทางบวกทำให้นักเรียนมีนิสัยการเรียนสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับการฝึก ดังนั้น ครู อาจารย์ จึงควรใช้การฝึกสมาธิร่วมกับการปรับพฤติกรรมด้วยการเสริมแรงทางบวกกับนักเรียนเพื่อเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์

1.2 ถ้านำการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติไปใช้กับนักเรียน ผู้นำไปใช้ควรมีภาพประกอบและมีแผนภูมิลำดับขั้นตอนในการแนะนำวิธีปฏิบัติและใช้เวลาในการฝึกสมาธิให้เหมาะสมกับนักเรียนแต่ละวัย เช่นนักเรียนมัธยมใช้เวลาฝึก 10 นาที เป็นต้น

1.3 ก่อนที่จะให้นักเรียนฝึกสมาธิ ควรให้มีการสวดมนต์ก่อนทุกครั้ง เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อม และเป็นการนำที่ติในการทำสมาธิของนักเรียน

1.4 ในการเลือกตัวเสริมแรงที่เป็นของกินได้ ผู้วิจัยควรแนะนำให้นักเรียนเลือกของที่นักเรียนชอบที่มีอยู่ในโรงเรียน เพื่อที่นักเรียนจะได้รับสิ่งของในวันนั้นเลย เป็นการสร้างความ

พอใจในผลการกระทำของตนในทันที ทำให้ผู้รับการทดลองแสดงนิสัยการเรียนรู้ที่พึงประสงค์ซ้ำอีก

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาวิจัยผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการปรับพฤติกรรมด้วยการเสริมแรงทางบวกต่อการสร้างคุณธรรม จริยธรรม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในเรื่องความมีวินัยในตนเอง ความเสียสละ ความอดทน ฯลฯ

2.2 ควรมีการศึกษาค้นคว้าผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการปรับพฤติกรรมด้วยการเสริมแรงทางบวกต่อการปรับนิสัยการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในวิชาต่าง ๆ ตลอดจนขยายผลไปถึงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

2.3 ควรมีการวิจัยผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการปรับพฤติกรรมด้วยการเสริมแรงทางบวก ต่อการปรับพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ของนักเรียน เช่น การหนีโรงเรียน การประพฤติฝ่าฝืนระเบียบวินัยของโรงเรียน การใช้สิ่งเสพติด และปัญหาอื่น ๆ เกี่ยวกับความประพฤติของนักเรียน เพื่อนำมาใช้แทนการลงโทษ

2.4 ควรมีการศึกษาการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับวิธีทางจิตวิทยาอื่น ๆ เช่น การควบคุมตนเอง ต่อการปรับนิสัยการเรียนรู้ของนักเรียนในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา