

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาดำรง เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยรวบรวมนำเสนอเป็นลำดับดังนี้

1. นิสัยในการเรียน
2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสมาธิ และสมาธิแบบอานาปานสติ
4. งานวิจัยเกี่ยวกับการเจริญสมาธิ
5. การปรับพฤติกรรม
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นิสัยในการเรียน

ความหมายของลักษณะนิสัย (habits) นักจิตวิทยาและนักการศึกษาหลายท่าน ได้ให้ความหมายของลักษณะนิสัยไว้ดังนี้

บุญส่ง นิลแก้ว (2519, หน้า 142) ได้ให้ความหมายว่า ลักษณะนิสัยเป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลที่แสดงออกมาทั้งทางกริยา ท่าทางภายนอกและลักษณะทางด้านอารมณ์และจิตใจ

เชดส์คัตต์ โฆวาลินธุ์ (2520, หน้า 3) ได้กล่าวว่า ลักษณะนิสัยคือลักษณะต่าง ๆ (traits) ที่รวมกันเป็นแบบฉบับเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล และเป็นสิ่งที่ทำให้เห็นความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งพิจารณาได้จากรูปแบบพฤติกรรมของบุคคลนั้นที่แสดงออกหรือตอบสนอง (interaction) ต่อสิ่งแวดล้อม

สุชา จันทน์เอม (2520, หน้า 121) ได้ให้ความหมายว่า ลักษณะนิสัยเป็นคุณลักษณะต่าง ๆ ที่รวมกันในตัวบุคคลและวิธีแสดงออกทางพฤติกรรม ไม่จำเป็นว่าพฤติกรรมหรือคุณลักษณะเหล่านั้นจะต้องดีหรือไม่ ผิดหรือถูก

มุสดี ภูอินทร์ (2526, หน้า 41) ได้กล่าวว่า ลักษณะนิสัย หมายถึง การประพฤติปฏิบัติหรือการแสดงออกของบุคคลที่กระทำอยู่เป็นประจำจนเกิดความเคยชิน ลักษณะนิสัยของแต่ละบุคคลอาจมีทั้งลักษณะที่ดีและลักษณะที่ไม่ดี เช่น ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ถือว่าเป็นลักษณะนิสัยที่ดี

ส่วนการพูดปิด การว่าร้ายผู้อื่น เป็นลักษณะนิสัยที่ไม่ดี ในการสร้างเสริมลักษณะนิสัย เราจึงมุ่งพิจารณาเฉพาะลักษณะนิสัยที่ดีเป็นสำคัญ โดยจะต้องทั้งปลูกและฝังลักษณะนิสัยนั้น ๆ คือการปลูกได้แก่ การทำสิ่งที่ขังไม่มีให้มีขึ้น และฝัง คือการจัดให้สิ่งที่เกิดขึ้นแล้วยังคงอยู่เรื่อยไปจนคิดเป็นนิสัย

เมอร์เรย์ (Murray, 1956 อ้างถึงใน บังอร ภูวภิรมย์ขวัญ, 2524, หน้า 50) ลักษณะนิสัยเป็นลักษณะประจำตัวบุคคลและเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมอื่น ๆ ที่เปลี่ยนแปลงได้ไม่มากนัก และต้องมีรากฐานทางด้านร่างกาย สามารถหาความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจได้ เช่นการพูด โทก การนอนหลับ การคิด เป็นต้น

เจอร์ราร์ด (Jourard, 1958, p. 2) ได้ให้ความหมายว่าลักษณะนิสัยคือ ลักษณะที่เป็นนามธรรม ซึ่งหมายถึงขอบเขตและคุณสมบัติที่บุคคลแสดงออกต่อสถานการณ์ในชีวิต

กู๊ด (Good, 1959, p. 26) ได้ให้ความหมายของคำว่าลักษณะนิสัยไว้ดังนี้ ลักษณะนิสัยหมายถึง การกระทำ ความเคลื่อนไหว หรือแบบของพฤติกรรมที่เกิดจากการฝึกหัดทำให้เกิดความคล่องแคล่ว ง่าย เคยชิน และทำไปโดยไม่ต้องใช้ความสำนึก การรีรอ และการใช้สมาธิ

แมดดอกซ์ (Maddox, 1963, p. 2) กล่าวว่า ลักษณะนิสัยขึ้นอยู่กับโอกาสที่บุคคลจะประสบความสำเร็จหรือบังเกิดความพึงพอใจ กล่าวคือ พฤติกรรมใดที่ทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจพฤติกรรมนั้น ๆ ก็จะถูกกระทำซ้ำแล้วซ้ำอีก จนกระทั่งกลายเป็นนิสัยติดตัวบุคคลนั้นไป

มิเชลล์ (Mischel, 1976, p. 2) ได้ให้ความหมายลักษณะนิสัยว่าเป็นลักษณะพิเศษของกระสวนพฤติกรรม (รวมทั้งความคิดและอารมณ์) ซึ่งเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล ที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์หรือสถานการณ์

จากความหมายของลักษณะนิสัยที่กล่าวมา สรุปได้ว่านิสัยในการเรียน หมายถึง นิสัยหรือการกระทำที่ดีของนักเรียนที่แสดงออกถึงความสนใจเรียน กระตือรือร้น ตั้งใจเอาใจใส่ ขยันหมั่นเพียรต่อการเรียนและได้รับการฝึกฝนเป็นประจำจนกลายเป็นนิสัย ซึ่งช่วยให้เขาสามารถเริ่มต้นและลงมือกระทำกิจกรรมด้านการเรียน โดยมีลักษณะและวิธีการเรียนที่สามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียน และสามารถใช้เวลาต่อการเรียนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

นิสัยในการเรียนสามารถแสดงได้ 2 ลักษณะ คือ นิสัยในการเรียนที่ดีและนิสัยในการเรียนที่ไม่ดี หากมีนิสัยในการเรียนที่ดีก็จะทำให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ในทางตรงกันข้ามหากมีนิสัยในการเรียนที่ไม่ดี มีผลทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำหรือไม่ประสบผลสำเร็จทางการเรียน แต่อย่างไรก็ตามนิสัยในการเรียนไม่ได้เกิดโดยกำเนิด แต่เกิดจากการฝึกฝน การปฏิบัติซ้ำ ๆ เป็นประจำ ดังนั้นจึงสามารถปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นได้ (Haslam & Brown, 1968, อ้างถึงใน ศรีสมร พุ่มสะอาด, 2522, หน้า 10)

นิสัยในการเรียนเกิดจากการเรียนรู้ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องหรือมีอิทธิพลค่อนิสัยในการเรียนของผู้เรียน

พจน์ น้อยแสงศรี (2518, หน้า 129) ได้เน้นความสำคัญของการใช้เวลาเพื่อการเรียนให้สำเร็จว่า ควรเริ่มต้นให้ถูกทางคือ การเรียนต้องใช้ความพยายาม แบ่งเวลาให้ถูกต้องรวมทั้งต้องรักษาสุขภาพอนามัยให้ดีทั้งร่างกาย และจิตใจ จัดสถานที่อ่านหนังสือให้แน่นอน สนใจเรื่องที่กำลังเรียนกำลังอ่าน มีทักษะในการอ่าน กล่าวคือ อ่านได้รวดเร็ว อย่าอ่านย้อนไปย้อนมา อ่านอย่างมีวิจารณ์ญาณได้แก่ ตำรวจ คั้งคำถาม อ่านอย่างจริงจัง ท่องจำและทบทวน การทบทวนกันซ้ำ ๆ จะทำให้จำเนื้อหานั้นยิ่งขึ้น ผิดสะสมคำศัพท์ ใช้ภาษาอย่างมีประสิทธิภาพ พยายามจดโน้ต มีการทดสอบตนเองอย่างสม่ำเสมอ

ส่วน อุทุมพร ทองอุไทย (2519, หน้า 7) ได้เสนอแนะวิธีการอ่านและการจดโน้ตที่นักเรียนควรฝึกเพื่อให้ได้ผลดีว่า การอ่านควรปฏิบัติตามวิธีที่เรียกว่า O K 4 R และการจดโน้ตควรปฏิบัติตามวิธี 5 R ซึ่งวิธีการอ่าน O K 4 R ประกอบด้วย

1. การอ่านอย่างคร่าว ๆ (overview) เพื่อพิจารณาว่าอะไรคือหัวใจสำคัญของเนื้อหาที่อ่าน
2. ในระหว่างการอ่านควรพิจารณาว่า มีความคิดที่สำคัญหรือเนื้อหาที่เป็นหัวใจ (key Ideas) ของเรื่องคืออะไร และประกอบด้วยอะไรบ้าง
3. การอ่าน (reading) ต้องพยายามตอบคำถามให้ได้ว่า ใคร ทำอะไร ที่ไหน อย่างไร เมื่อไรและทำไม
4. หลังการอ่านควรที่จะระลึก (recall) ทบทวนดูว่าเข้าใจมากน้อยเพียงใด
5. ควรจะมีการขยายความคิด หรือสะท้อนความคิด (reflect) ออกไปยังความรู้เดิมว่า ช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์อย่างไรบ้าง
6. หลังจากนั้นควรมีการทบทวนเป็นครั้งคราว (review) เพื่อเป็นการช่วยให้ความรู้ที่อยู่ในสมอง

หลักการจดโน้ตเพื่อให้เกิดผลดีต่อการเรียนที่นิยมคือ วิธี 5 R ซึ่งประกอบด้วย

1. การบันทึก (record) ข้อความที่สำคัญต่าง ๆ ลงในบัตรบันทึก
2. การลดหรือย่อเรื่องราวทั้งหลายลงในบัตร (reduce) หลังจากทีสรุปได้แล้ว
3. การท่องทบทวน (recite) จากข้อความต่าง ๆ ที่โน้ตไว้ในบัตร
4. หากมีข้อคิดที่เกี่ยวกับสิ่งที่จดโน้ต ให้บันทึกไว้ด้านหลังของบัตร (reflect)
5. จากนั้นให้ทบทวนทุกสัปดาห์ (review) ในกรณีที่มีความรู้ใหม่ก็ให้บันทึกไว้ด้วย

เอนกกุล กรีแสง (2521, หน้า 43-45) ได้เน้นให้เห็นถึงความสำคัญของวิธีเรียนของนักเรียน ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อลักษณะนิสัยในการเรียนว่า นักเรียนจะบรรลุจุดมุ่งหมายในการเรียนที่คตินั้นจะต้องมีวิธีการเรียนที่ถูกต้อง โดยวิธีการเรียนนั้นมีองค์ประกอบที่นักเรียนจะต้องให้ความสนใจ คือ

1. การฝึกฝน (practice) การฝึกฝนจะช่วยให้การเรียนรู้ได้ผลสมบูรณ์ยิ่งขึ้น การฝึกฝนจะได้ผลดีก็ต่อเมื่อผู้เรียนสนใจ เอาใจใส่ ถ้าผู้เรียนเพียงแต่ทำกิจกรรมไปโดยไม่ตั้งใจ การฝึกฝนนั้นก็ไม่มีประโยชน์ การฝึกฝนแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1.1 การฝึกฝนรวมเดียว (massed practice) ซึ่งหมายถึงการฝึกฝนในระยะเวลาอันยาวนานติดต่อกันไป

1.2 การแบ่งการฝึก (distributed practice) หมายถึง การฝึกฝนที่มีเวลาพักเป็นระยะ ๆ ไป จากการค้นคว้าปรากฏว่า การแบ่งการฝึกจะได้ผลดีกว่าการฝึกรวมเดียว สำหรับในเรื่องที่เกี่ยวกับปัญหาที่ยาก ๆ หรือกิจกรรมที่อาศัยความคิดนั้น วิธีที่ดีที่สุด ก็คือ การใช้เวลาฝึกรวมเดียวติดต่อกัน ไปก่อนในครั้งแรก ๆ ต่อ ไปจึงค่อยใช้วิธีการแบ่งฝึก

2. การเรียนเพิ่มขึ้น (overlearning) คือการฝึกฝนเพิ่มเติมหลังจากที่เรียนรู้แล้วจะช่วยให้จำบทเรียนได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งจะช่วยให้จำบทเรียนได้นาน ๆ แม้ว่าจะไม่ได้นำมาใช้ก็ตาม

3. การรู้ผลงาน จะทำให้ทราบว่าข้อบกพร่องคืออะไร และควรแก้ไขอย่างไร นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนใจมากขึ้นด้วย

4. การแบ่งบทเรียนเป็นตอน ๆ จะมีผลต่อการเรียนรู้ของบุคคล

5. การใช้ประสาทรับรู้ช่วยในการเรียน วิธีการเรียนรู้ที่ทำให้ได้ผลดีที่สุดของแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน บางคนเรียนได้ดีโดยการฟัง บางคนโดยการอ่าน แต่บางคนก็ต้องใช้ทั้งสองวิธี ประกอบกันเราไม่อาจกล่าวได้ว่าวิธีใดให้ผลดีที่สุด ยิ่งไปกว่านั้นวิธีการที่คนเราใช้เรียนยังแตกต่างกันไปตามชนิดของบทเรียนอีกด้วย

6. เครื่องล่อใจ (incentive) ซึ่งหมายถึงสิ่งของหรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดแรงจูงใจให้ทำกิจกรรม หรือแสดงพฤติกรรม เครื่องล่อใจนี้ครูอาจนำมาใช้เพื่อช่วยให้นักเรียนเกิดความสนใจการเรียนมากขึ้น

7. ความสนใจ ผู้เรียนจำเป็นต้องมีจุดมุ่งหมายในการเรียน มีเจตคติที่ดีต่อบทเรียน ซึ่งจะทำให้เกิดการเรียนรู้โดยไม่ตั้งใจขึ้นได้

สจิด อุทรานันท์ (2525, หน้า 42) ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า องค์ประกอบของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อลักษณะนิสัยในการเรียนนั้น นอกเหนือจากวิธีการเรียนแล้ว ลักษณะของการเรียน อัตราการเรียนของผู้เรียนก็มีส่วนสำคัญเช่นกัน

3.1 การเรียนรู้ด้วยตนเอง

3.2 การเรียนรู้โดยมีครูสอน

4. แรงจูงใจในการเรียนจะเป็นสิ่งกระตุ้นหรือแรงดันให้บุคคลแสดงลักษณะนิสัยทางการเรียนรู้ออกมา ความต้องการอยากรู้ อยากพัฒนาตนเองให้ก้าวหน้า มีความพึงพอใจที่จะเรียน มีเจตคติที่ดีต่อบทเรียน ต่อครูผู้สอน ย่อมก่อให้เกิดผลการเรียนที่น่าพอใจ

สุนทรียะกิจ (2527, หน้า 19) ได้กล่าวถึงการปฏิบัติตนขณะเรียนในห้องเรียนเพื่อให้มีผลสัมฤทธิ์การเรียนที่ดี ว่าผู้เรียนควรปฏิบัติตนตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาในเรื่องของหัวใจนักปราชญ์ ดังนี้ คือ สุ แปลว่า ฟัง ต้องฟังด้วยอาการตื่นตัวอยู่เสมอ จิ แปลว่า คิด เมื่อฟังคำอธิบายของครูก็นำไปคิดหาเหตุผล พร้อมทั้งจดพร้อมกันไปในช่วง โมง ฟู แปลว่า ได้ถาม เมื่อใคร่ครวญแล้ว ถ้าหากสงสัยต้องขจัดข้อสงสัยให้ได้จึงจะได้ข้อเท็จจริง ติ แปลว่า เขียน (จด) หลังจากคิดใคร่ครวญแยกแยะเนื้อหาแล้วให้จดแบบย่อไว้ ส่วนการปฏิบัติตนนอกห้องเรียนนั้น ควรทำตารางเรียนสำหรับตนเอง เลือกสถานที่ดูหนังสือ และแสงสว่างให้เพียงพอ

ภิญโญ สาร (2531, หน้า 5-16) ได้เสนอแนะวิธีการเรียนให้เก่ง ดังนี้

1. การปฏิบัติตัวในห้องเรียนที่โรงเรียน ขณะที่ครู อาจารย์ กำลังสอนในชั้นเรียน นักเรียนไม่ควรพูดคุยกัน แต่ควรให้ความสนใจเฉพาะสิ่งที่ครูกำลังสอนเท่านั้น ตอนใดฟังครูอธิบาย ไม่ทันหรือไม่เข้าใจแจ่มแจ้งควรยกมือถามทันที ขณะฟังหรือจดจำคำอธิบายของครู บางทีจดไม่ทัน ควรเว้นที่ไว้จดภายหลัง แต่รีบจดในสิ่งที่ครูกำลังพูดอยู่ ลักษณะของการจดควรจดจากความเข้าใจของนักเรียนเองไม่ใช่จดทุกคำพูดของอาจารย์

2. การปฏิบัติตัวนอกห้องเรียน

2.1 ชยันทำแบบฝึกหัดที่ครูสั่ง หรือลองทบทวนสิ่งที่เรียนมาแล้วจากในห้องเรียนด้วยตนเอง

2.2 ขณะทบทวนเรื่องที่เรียนมาแล้ว ควรขีดเส้นใต้สิ่งที่สำคัญไว้หรือตอนใดที่ครูเน้นเป็นพิเศษให้ทำเครื่องหมายไว้

2.3 ควรทำตารางเวลาส่วนตัวประจำสัปดาห์เอาไว้ว่าเวลาไหนจะทำอะไร ต้องแบ่งเวลาเอาไว้ดูหนังสือเพิ่มเติมหลังจากทำการบ้านเสร็จให้ได้ทุกข้อ อย่างน้อย 1 หรือ 2 วิชา

2.4 ควรปรับปรุงนิสัยและความสามารถในการอ่าน ในด้านที่เกี่ยวกับอัตราความเร็วในการอ่าน อย่าอ่านวกไปวนมา ถอยหน้าถอยหลัง เวลาอ่านอย่าใช้ดินสอดหรือปากกาหรือสิ่งอื่นชี้ตัวหนังสือเป็นตัวเรื้อย ๆ ไป แต่อ่านโดยกวาดสายตาล่วงหน้าไปเป็นวรรค ๆ ยิ่งทำให้มากกว่าวรรคเท่าไรยิ่งดี อย่าอ่านออกเสียงดัง ๆ เวลาอ่านเพื่อจับใจความ แต่อ่านในใจ ถ้าอ่านเสียงดังจะเสียเวลามากและจับใจความสำคัญไม่ได้ เพราะกังวลอยู่กับการอ่านออกเสียง หรือบางทีเสียงดังทำให้

ขาดสมาธิ ขณะอ่านหนังสืออย่าฟังเพลง ดูโทรทัศน์ไปพร้อมกัน เพราะจะทำให้ไม่มีสมาธิ หลักของการอ่านที่สำคัญคือต้องอ่านเพื่อจับหลักการ จัดแนวคิด จับหัวข้อสำคัญว่ามีกี่ข้อ อะไรบ้างให้ได้ทั้งหมด ควรให้ความสนใจตัวเลข สถิติ แผนภูมิ แผนที่ ภาพประกอบ สารบัญ หัวเรื่อง ตัวอักษรที่พิมพ์เอนบ้าง คำบ้าง เล็กบ้าง ในหนังสือที่อ่านด้วย เพราะสิ่งเหล่านี้จะมีความสำคัญต่อความเข้าใจและทบทวนหลังจากที่อ่านจบลง

สำหรับนิสัยและเทคนิคในการเรียน เฟรดเคอริค, คิทเชน และ เอลวี (Frederick, Kitchen & Elwee, 1947) กล่าวว่า ลักษณะนิสัยในการเรียนและเทคนิคในการเรียนไม่ได้เกิดจากสัญชาตญาณ แต่เป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝน แก่ไข ชัดเกล้า

การ์เรทท์ (Garrett, 1955, p. 333) กล่าวว่า โดยทั่วไปนิสัยเกิดจากการเรียนรู้โดยอาศัยการฝึกหัดและการกระทำซ้ำ ๆ กัน ดังนั้นนิสัยจึงสามารถปลูกสร้าง เปลี่ยนแปลงและกำจัดได้ แต่กระบวนการเปลี่ยนแปลงและกำจัดไม่ใช่ของง่าย ทั้งนี้เพราะนิสัยเป็นส่วนหนึ่งของตัวบุคคล จึงสรุปได้ว่านิสัยมีความสำคัญต่อ บุคคลดังนี้

1. นิสัยเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล เป็นสิ่งที่บุคคลปฏิบัติโดยสม่ำเสมอเป็นตัวละครสำคัญที่บุคคลอื่นที่จะมีความคิด ทศนคติ ความเชื่อต่อบุคคลนั้นอย่างไร
2. นิสัยช่วยให้บุคคลปฏิบัติงาน หน้าที่และกิจการต่าง ๆ ได้ด้วยความสะดวกสบาย ช่วยประหยัดเวลา ความคิด ความพยายามและสมาธิของแต่ละบุคคลได้มาก เปิดโอกาสและส่งเสริมให้บุคคลมีเวลาและใช้ความคิด ความพยายามของตนทำสิ่งที่มีค่า มีความสำคัญและอยากยิ่งขึ้น อันจะส่งเสริมให้บุคคลก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว
3. นิสัยเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดแบบการตอบสนองต่อสถานการณ์และสิ่งเร้า บุคคลที่มีนิสัยต่างกันย่อมตอบสนองต่อสถานการณ์หรือสิ่งเร้าต่างกัน
4. นิสัยช่วยกระตุ้นให้เกิดการกระทำ บุคคลที่เคยคิดเคยสร้าง เคยทำอยู่เสมอย่อมอยากคิด อยากสร้าง อยากทำต่อ ๆ ไปให้มากยิ่งขึ้นอีก

การ์เรทท์ ได้เสนอแนะหลักในการสร้างนิสัยที่ดีไว้ดังนี้

1. ทุ่มความสามารถที่มีอยู่จนสุดกำลังในการสร้างนิสัยใหม่
2. ไม่มีข้อยกเว้น ข้อแก้ตัว ข้อผ่อนผันใด ๆ ทั้งสิ้น
3. พยายามฝึกนิสัยใหม่ที่ต้องการด้วยความเต็มใจและสม่ำเสมอ
4. แก่นิสัยที่ไม่ต้องการ โดยสร้างนิสัยที่ต้องการเพิ่มขึ้น
5. สร้างนิสัยใหม่โดยวิธีวางเงื่อนไข
6. ตั้งระเบียบสำหรับสร้างนิสัยใหม่ให้แน่นอน เช่น กำหนดเวลาในการทำงาน หรือ

ปฏิบัติตัว

ก่อน สวัสดิภาพนิษฐ์ (2525, หน้า 2) ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาลักษณะนิสัยในการเรียนว่าการพัฒนาลักษณะนิสัยในการเรียนหรือวิธีเรียนที่คั้นเป็นสิ่งที่ปฏิบัติตามได้ยากในตอนต้น แต่ถ้าปฏิบัติติดต่อกันเป็นเวลานานพอสมควรแล้ว วิธีเรียนนั้นก็จะเป็นนิสัยประจำตัว ซึ่งเป็นวิธีการเรียนที่ดีได้แก่ การแบ่งเวลาสำหรับศึกษาไว้เป็นส่วนหนึ่ง เมื่อถึงเวลาเรียนก็เรียนอย่างตั้งอกตั้งใจ พยายามรักษาเวลาและทำตามตารางเวลาที่กำหนดไว้ให้ได้ทุกวัน หาสถานที่ที่จะศึกษาให้เหมาะสม บังคับใจให้แน่วแน่ต่อการเรียน และทำงานต้องทำให้สำเร็จ กำหนดงานประจำไว้ และให้เหมาะสมกับความสามารถ

วัชร บวรณสิงห์ (2526, หน้า 48 - 54) ได้อธิบายเพิ่มเติม สรุปได้ว่าการจัดสรรเวลาในการศึกษาถือได้ว่าเป็นเทคนิคที่สำคัญจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนให้ได้ผลดีขึ้นประการหนึ่ง กล่าวคือ ผู้เรียนควรจะต้องมีการทำตารางเวลาสำหรับศึกษาของตนเอง เพื่อจะได้ทำรายการสิ่งที่จะต้องทำตามลำดับความสำคัญก่อนหลัง และเวลาในการพักผ่อนให้พอเหมาะ พร้อมทั้งมีวิธีการอ่านที่ถูกต้องเหมาะสม

วิชัย วงษ์ใหญ่ (2526, หน้า 19) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อลักษณะนิสัยในการเรียน สรุปได้ว่าวิธีการเรียนของนักเรียนหรือลักษณะนิสัยในการเรียนของนักเรียน เจตคติของนักเรียนต่อครูผู้สอนสิ่งเหล่านี้เป็นองค์ประกอบที่สำคัญอันจะส่งผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียน

รุ่งทิวา จักรกร (2527, หน้า 21) ได้กล่าวไว้สรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อลักษณะนิสัยในการเรียนประกอบด้วย

1. ลักษณะของผู้เรียน ซึ่งได้แก่ความพร้อม ความต้องการที่จะเรียนรู้ ความสามารถในการรับรู้ อารมณ์ที่อยากที่จะเรียนรู้ ความสามารถในการจำสิ่งที่เรียนรู้แล้ว ระดับเขาวิญญา เจตคติต่อการเรียนรู้ และสุขภาพจิต

2. ลักษณะของสิ่งที่จะเรียนรู้ สิ่งที่จะเรียนรู้อาจแบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด คือ

2.1 บทเรียน ได้แก่ เนื้อหาสาระ หรือเรื่องราวที่จะเรียน โดยลักษณะของบทเรียนมีผลต่อประสิทธิภาพในการเรียนรู้ ได้แก่ ความสั้น - ยาวของบทเรียน ความยาก - ง่าย ของบทเรียน เป็นต้น

2.2 สื่อประกอบบทเรียน ได้แก่ สื่อสารการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ได้ง่ายขึ้นเร็วขึ้น เช่น หนังสือ รูปภาพ แผนภูมิ สไลด์ ภาพยนตร์ และอื่น ๆ โดยลักษณะของสื่อประกอบของบทเรียนที่มีผลต่อประสิทธิภาพในการเรียนรู้ ได้แก่ ความชัดเจน ความซับซ้อน และความเหมาะสมของสื่อ

3. วิธีการเรียนรู้ การเรียนรู้ของบุคคลอาจแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

มินนิโพลิส พับลิก สกูล (Minneapolis Publis School, 1958, p. 135) ได้เขียนคู่มือปฏิบัติตนในการเรียนหนังสือว่า นิสัยในการเรียนที่ดีต้องประกอบด้วย

1. การฟังอย่างตั้งใจ เมื่อไม่เข้าใจให้ถามและจดข้อมูลที่สำคัญ ๆ ไว้
2. การอ่านอย่างมีประสิทธิภาพ
3. การรู้จักสังเกตสิ่งที่เรียน เช่น รูปภาพ แผนภาพ เป็นต้น
4. การวางแผนที่จะประหยัดเวลาและพลังงาน เช่น รู้จักเลือกสรรสถานที่

ที่ปราศจากสิ่งรบกวน มีแสงสว่างเพียงพอ และมีวัสดุอุปกรณ์ที่ต้องการใช้

ทัตซิง (Tussing, 1963, pp. 29 - 31) เสนอว่า เมื่อนักเรียนตัดสินใจที่จะปรับปรุงนิสัยในการเรียน เขาจะต้องกระทำดังนี้

1. เริ่มลงมือฝึกฝนนิสัยใหม่โดยทันที ไม่มีการผัดวันประกันพรุ่ง
2. กระทำทุกสิ่งที่เป็นภาระหลีกเลี่ยงนิสัยเก่า
3. ลงมือทำงานตามกำหนด
4. ไม่ล้มเลิกความตั้งใจจนกว่าจะสร้างนิสัยใหม่ได้

นอกจากนี้ แมคคอกซ์ (Maddox, 1963) กล่าวว่านิสัยในการเรียนเป็นสิ่งที่ปรับปรุงแก้ไขและได้เสนอแนวทางไว้ดังนี้

1. ต้องมีสุขภาพจิตที่ดีโดยปรับปรุงแก้ไขสุขภาพโดยทั่วไป
2. ปรับปรุงแนวทางและวิธีการทำงาน โดยมีการวางแผนแบ่งเวลาเรียนและเวลาทำงาน

ให้มีประสิทธิภาพ

3. ลดความกังวลและความตื่นเต้นประหม่า โดยการแก้ปัญหาคความขัดข้องในใจของตนเอง
4. เพิ่มความสนใจและแรงจูงใจในการทำงาน

แมคคอกซ์ (Maddox, 1965, p. 9) ได้ชี้ให้เห็นความสำคัญของนิสัยในการเรียนว่า ผลสัมฤทธิ์ในการเรียนไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสามารถของบุคคลและการทำงานหนักเท่านั้นแต่ยังขึ้นอยู่กับวิธีเรียนที่มีประสิทธิภาพด้วย เพราะมักปรากฏว่า นักเรียนที่สติปัญญาสูงหลายคนสอบตกหรือทำคะแนนสอบได้น้อยกว่าผู้ที่มีสติปัญญาและความถนัดทางการเรียนปานกลางหรือต่ำ ซึ่งความแตกต่างของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของแต่ละบุคคลนอกจากจะขึ้นอยู่กับองค์ประกอบทางด้านสติปัญญาและความสามารถทางสมองร้อยละ 50 - 60 แล้วยังขึ้นอยู่กับความพยายามและวิธีการศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ ร้อยละ 30 - 40

แมคคอกซ์ กล่าวไว้สรุปได้ว่าลักษณะนิสัยในการเรียน หรือวิธีการเรียนที่มีประสิทธิภาพนั้นเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ทำให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียนกล่าวคือ นักเรียนที่เรียนดี

นั้นไม่จำเป็นต้องเป็นคนที่มีสติปัญญาเฉลียวฉลาดมาก แต่ต้องเป็นคนที่ต้องรู้จักใช้เวลา รู้จักวิธีการเรียน วิธีการให้ได้ผลดี นอกจากนี้ เมเจอร์ (Mager, 1962, p. 8 อ้างถึงใน ตะเมียด วิเศษสิงห์, 2538, หน้า 36) ยังได้เสนอแนะว่า “จุดมุ่งหมายของการสอนที่ดีควรระบุถึงนิสัยของผู้เรียนที่ผู้สอนปรารถนาให้เกิดอันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการเรียนการสอน”

ส่วน เรย์เจอร์ (Rayger, 1958 อ้างถึงใน Rivlin et al., 1965) ได้กล่าวว่าวิธีการศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพต้องวางแผนการศึกษาดังนี้

1. การกำหนดตารางการใช้เวลา
2. การหาสถานที่ทำการศึกษา
3. การสร้างสมาธิ
4. การจดคำบรรยาย
5. การปรับปรุงความสามารถในการเรียน
6. การใช้ห้องสมุด

เรนน์ และลาเซน (Wrenn & Larsen, 1965, pp. 1-4) ได้เสนอว่า ทักษะในการเรียน และเทคนิคในการเรียนเป็นลักษณะของพฤติกรรมแบบหนึ่งและเป็นส่วนหนึ่งของนิสัยในการเรียนซึ่งอิงลิช และอิงลิช (English & English, 1958, p. 505) กล่าวว่าทักษะในการเรียนที่ดีต้องประกอบด้วย SQ3R คือ การสำรวจ (survey) และการสอบถาม (review) ส่วนเทคนิคในการเรียน หมายถึง กระบวนต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในการเรียน เช่น กระบวนการแก้ปัญหา กระบวนการกลุ่ม เป็นต้น

ฮาสดาม และบราวน์ (Haslam & Brown, 1968, pp. 223 - 226) ได้ศึกษาพบว่า การสอนเทคนิควิธีการเรียนที่มีประสิทธิภาพให้แก่นักเรียนจะช่วยให้นิสัยในการเรียนของนักเรียนดีขึ้นกว่าเดิมและทำให้สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนดีขึ้นด้วยโดยใช้หลักสูตรการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ (effective study course) ที่พัฒนาโดย บราวน์ และ โฮลท์ซแมน (Brow & Holtzman, 1964) ซึ่งประกอบด้วยหลักการดังนี้

1. พัฒนาวิธีการเรียนและวิธีการทำงานที่มีประสิทธิภาพ
2. ปรับปรุงการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์มากขึ้น
3. ปรับปรุงสภาพแวดล้อมในการทำงาน
4. ปรับปรุงวิธีการอ่านและการเรียน
5. การเตรียมตัวสอบ
6. กำหนดแนวทางหรือเป้าหมายทางการศึกษาที่มีความเป็นไปได้
7. ทำความเข้าใจถึงชีวิตในชั้นเรียนระดับมัธยมและปัญหาการยอมรับจากเพื่อน

แซมวอล (Samuel, 1970, pp. 2-35) ศึกษาพบว่านักเรียนสามารถประหยัดเวลาได้ 1 ใน 3 ถึง 1 ใน 4 ของเวลาที่เคยใช้ ถ้ารู้จักสร้างนิสัยในการเรียนที่ดี และจัดระบบวิธีการเรียนให้มีประสิทธิภาพ คือ

1. กำหนดตารางเวลาในการเรียน โดยแน่ใจว่าได้ใช้เวลาแต่ละวิชาอย่างพอเพียงและบังคับให้ตนเองปฏิบัติตามตารางนั้น

2. จัดสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับตนเองในเวลาทำงาน
3. ตั้งสมาธิอย่างแน่วแน่ ปราศจากสิ่งรบกวนจนกว่าจะเสร็จงาน
4. ทำงานที่ได้รับมอบหมายในแต่ละวันให้เสร็จ

นอกจากนั้นยังได้เสนอวิธีสร้างนิสัยในการเรียนที่ดี โดยให้ปรับปรุงตนเองในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้ คือ

1. การอ่าน องค์ประกอบที่สำคัญที่จะทำให้การอ่านมีประสิทธิภาพ คือ ความเร็ว และความเข้าใจในเนื้อหา การอ่านที่รวดเร็วทำให้บุคคลสามารถอ่านเนื้อเรื่องได้มากกว่า หรือทบทวนเรื่องราวเดิมซ้ำ ๆ ได้หลายครั้งในช่วงเวลาที่จำกัด ส่วนความเข้าใจในเนื้อหาจะต้องพยายามจับจุดมุ่งหมายของเรื่องที่อ่าน และจับใจความสำคัญของเรื่องนั้นให้ได้
2. การขีดเส้นใต้ เพื่อเน้นจุดสำคัญที่อาจเป็นปัญหา ข้อเท็จจริง ความคิดเห็นของผู้เขียน เพื่อจำไว้หรือทำให้เห็นได้ง่าย ชัดเจน หรือแสดงจุดอ่อนที่เรายังไม่เข้าใจ
3. การจดบันทึก บันทึกส่วนที่สำคัญที่อ่านหรือรับฟังจะช่วยให้จำได้
4. การทบทวนหลังจากที่ได้เรียนมาแล้วจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องทบทวนเรื่องที่เรียนมา โดยใช้เวลาช่วงหนึ่ง ๆ เพื่อจะคงความรอบรู้เรื่องนั้น ๆ ไว้
5. การเขียนรายงานหรือการทำการบ้านที่ทำไม่ได้ไม่ดี อาจเนื่องมาจากไม่รู้เรื่องนั้นจริง ๆ ซึ่งจะปรับปรุงได้โดยศึกษาให้เข้าใจก่อนทำงานนั้น
6. การใช้ห้องสมุด
7. การใช้เครื่องมืออื่นช่วยในการเรียน เช่น แผนที่ ตาราง แผนภูมิ จะทำให้เข้าใจบทเรียนได้ดียิ่งขึ้น

ทิม และอัล (Tim & Al, 1976, p. 41) ได้กล่าวอธิบายเพิ่มเติมในเรื่องการพัฒนาความสามารถในการเรียนว่า การจัดทำตารางเรียน หรือการจัดช่วงเวลาในการศึกษานั้นจะต้องทำขึ้นอย่างสมเหตุสมผล เพราะตารางเวลาหรือช่วงเวลาที่กำหนดให้ผู้เรียนปฏิบัติภารกิจในด้านการเรียนเหล่านี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียน คือเป็นตัวเสริมพลังที่ดี ทำให้ผู้เรียนสามารถเตรียมตัวเพื่อการศึกษากิจการกรมนั้น ๆ ด้วยความกระตือรือร้น สามารถขจัดสิ่งที่จะมารบกวนสมาธิขณะศึกษา ทั้งสมาธิทางตา สมาธิทางหูได้ด้วย

สรุปได้ว่า นิสัยในการเรียนของนักเรียนนั้น จะต้องได้รับการปลูกฝังและฝึกฝนจนเป็น นิสัย การเรียนอย่างมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จทางการเรียนจะตามมา ถ้านักเรียนรู้จัก ใช้เทคนิคและวิธีการเรียนอย่างถูกต้องในขณะที่อยู่ในห้องเรียน ดังนั้นการที่จะมีนิสัยในการเรียนที่ดี ก็ต้องขึ้นอยู่กับกระทำของแต่ละบุคคลในเรื่องความขยันหมั่นเพียร การเอาใจใส่ต่อการเรียน การแสดงพฤติกรรมทั้งในและนอกห้องเรียน และรู้จักรับผิดชอบต่อหน้าที่ของการเป็นนักเรียนที่ดี ดังนั้นนิสัยในการเรียนของนักเรียนจึงควรเข้ามามีบทบาทต่อการดำเนินชีวิตของเยาวชน เพื่อจะได้ เป็นเยาวชนที่ดี มีคุณภาพของชาติต่อไป

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นผลผลิตทางการ ศึกษาที่มีส่วนเกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับองค์ประกอบหลาย ๆ ด้าน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จะมีผลต่อการพัฒนาความรู้สึกรับผิดชอบของบุคคล กล่าวคือหากบุคคลใดมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงก็ จะมีความคาดหวังในการทำงานสูง หากประสบความสำเร็จตามที่คาดหวังไว้ทำให้เกิดความรู้สึก ภาคภูมิใจในตนเอง สร้างความมั่นใจให้กับตนเองมากขึ้น จะพัฒนาไปสู่การเป็นผู้มีความรู้สึกรับผิดชอบต่อตนเองในทางบวก (positive self – concept) ในทางตรงกันข้าม หากประสบความสำเร็จล้มเหลวในเรื่องผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทำให้เกิดความรู้สึกต่ำต้อย มองตัวเองไม่มีคุณค่า และจะพัฒนาไปสู่ การเป็นผู้มีความรู้สึกรับผิดชอบต่อตนเองในทางลบ (negative self – concept) พรรณี ช. เจนจิต (2528, หน้า 268 – 270)

ได้มีผู้ให้ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไว้ดังนี้ เคโซ สวานานนท์ (2512, หน้า 3) ได้อธิบายความหมายของคำว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ว่าหมายถึง ความสำเร็จที่ได้รับจาก ความพยายามจากการลงแรงเพื่อมุ่งในจุดมุ่งหมายปลายทางที่ต้องการ หรืออาจจะหมายถึงระดับ ของความสำเร็จที่ได้รับแต่ละด้าน โดยเฉพาะ หรือระดับความสำเร็จที่ได้รับ โดยทั่ว ๆ ไปก็ได้ เช่น เด็กคนหนึ่งพยายามท่องจำบทกลอนหนึ่งในช่วงเวลาหนึ่ง เขาจำได้มากน้อยเท่าไรก็เรียกว่าเขามี ความสัมฤทธิ์ในการจำบทกลอนนั้นมากน้อยเพียงนั้น ความสัมฤทธิ์นี้อาจทดสอบได้

ไพศาล หวังพานิช (2526, หน้า 59) ได้ให้ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนว่า เป็น ความสามารถหรือคุณลักษณะของผู้เรียนอันเกิดจากการเรียนการสอน

จากความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น พอสรุปได้ว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ความสำเร็จ ความสมหวัง ในด้านการเรียนรู้ที่รวมทั้งด้านความรู้ ความเข้าใจ ความสามารถและทักษะทางด้านวิชาการของแต่ละบุคคลที่ประเมิน ได้จากแบบทดสอบ หรือการทำงานที่ได้รับมอบหมาย และผลของการประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนั้น

จะทำให้แยกกลุ่มของนักเรียนที่ดูประเมินออกเป็นระดับต่าง ๆ เช่น สูง กลาง และต่ำ เป็นต้น

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บลูม (Bloom, 1976, p. 139) กล่าวว่า สิ่งที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีอยู่ 3 ด้าน ได้แก่

1. พฤติกรรมด้านความรู้แลความคิด หมายถึง ความรู้ ความสามารถและทักษะต่าง ๆ ของผู้เรียนที่มีมาก่อน
2. คุณลักษณะทางจิตใจ หมายถึง แรงจูงใจที่ทำให้ผู้เรียนเกิดความอยากรู้ในสิ่งใหม่ ๆ ได้แก่ ความสนใจในวิชาที่เรียน เจตคติต่อเนื้อหาวิชาและสถาบัน การยอมรับความสามารถของตัวเอง เป็นต้น
3. คุณภาพการเรียนการสอน หมายถึง ประสิทธิภาพการเรียนการสอนที่นักเรียนจะได้รับ ได้แก่ คำแนะนำการปฏิบัติ และแรงเสริมของผู้สอนที่มีต่อผู้เรียน เป็นต้น

คลอสเมียร์ (Klausmier, 1966, p. 306) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนว่า มี 5 ด้าน คือ

1. คุณลักษณะของผู้เรียน ได้แก่ความพร้อมทางด้านร่างกายและสติปัญญา ความสามารถทางทักษะด้านร่างกาย คุณลักษณะทางจิตใจ เช่น ความสนใจ แรงจูงใจ เจตคติ ค่านิยม ความรู้สึกนึกคิดกับตนเอง ความเข้าใจในสถานการณ์ อายุ เพศ
2. คุณลักษณะของผู้สอน ได้แก่ สติปัญญา ระดับการศึกษา ความรู้ในวิชาที่สอน การพัฒนาความรู้ ทักษะทางร่างกาย คุณลักษณะทางจิตใจ เช่น เจตคติ ค่านิยม ความรู้สึกนึกคิดกับตนเอง สุขภาพร่างกาย ความเข้าใจในสถานการณ์ อายุ และเพศ
3. พฤติกรรมระหว่างผู้สอนและผู้เรียน ได้แก่ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินการสอนทั้งหลาย เช่น วิธีสอน ปฏิสัมพันธ์ทางด้านความรู้ ความคิด
4. คุณลักษณะของกลุ่ม ได้แก่ โครงสร้าง เจตคติ ความสามัคคี และการเป็นผู้นำ
5. คุณลักษณะของพฤติกรรมเฉพาะตัว ได้แก่ การตอบสนองเครื่องมือ อุปกรณ์ เป็นต้น จากที่กล่าวมาแล้วทั้งหมด พอสรุปได้ว่า องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน ได้แก่

1. องค์ประกอบทางด้านตัวนักเรียน เช่น ความรู้สึกนึกคิดกับตนเอง สุขภาพร่างกาย เจตคติ ความสนใจ สติปัญญา การปรับตัว ความมุ่งมั่น แรงจูงใจ เพศ อายุ ความบกพร่องทางร่างกาย ลักษณะทางกรรมพันธุ์ วุฒิภาวะ รูปแบบการใช้เวลา เป็นต้น
2. องค์ประกอบทางด้านลักษณะของครู เช่น ระดับการศึกษา เจตคติต่ออาชีพ ขวัญกำลังใจในการทำงาน การพัฒนาความรู้ความเข้าใจในวิชาที่สอน ลักษณะวิธีสอน สุขภาพด้านร่างกายและคุณลักษณะทางด้านจิตใจ เป็นต้น

3. องค์ประกอบทางด้านครอบครัว เช่น สภาพความเป็นอยู่ของครอบครัว ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว วิธีการอบรมเลี้ยงดู ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว อาชีพของผู้ปกครอง เป็นต้น

4. องค์ประกอบทางด้านโรงเรียน เช่น ขนาดของโรงเรียน ความพร้อมทางด้านบุคลากร และสื่ออุปกรณ์การเรียนการสอน การจัดบรรยากาศสภาพแวดล้อม ทั้งในห้องเรียนและบริเวณโรงเรียน แหล่งค้นคว้าหาความรู้ต่าง ๆ เป็นต้น

นิตยสารในการเรียนมีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นภาพร เมฆรักษาวนิช (2514, หน้า 66 - 67) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างนิตยสารในการเรียน เจตคติในการเรียน กับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเกี่ยวกับนิตยสารในการเรียน และเจตคติในการเรียน จำแนกตามเพศ และแผนกวิชา โดยศึกษาจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนรัฐบาลในเขตพระนครสังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 400 คน เป็นนักเรียนแผนกวิทยาศาสตร์ ชาย - หญิง 200 คน นักเรียนแผนกศิลป์ ชาย - หญิง 200 คน เครื่องมือที่ใช้ผู้วิจัยได้แปลแบบสำรวจนิตยสารในการเรียน และเจตคติในการเรียนของ บราวน์ และ โฮลท์ซแมน (Brown & Holtzman, 1964) แบบสำรวจแบ่งเป็น 2 ตอน ตอนที่ 1 เป็นแบบสำรวจนิตยสารในการเรียน และตอนที่ 2 เป็นแบบสำรวจเจตคติในการเรียน แล้วคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation) ระหว่างคะแนนนิตยสารในการเรียน เจตคติในการเรียนกับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนที่กลุ่มตัวอย่างได้จากผลการสอบปลายภาคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2513 ผลการวิจัยปรากฏว่า นิตยสารในการเรียนมีความสัมพันธ์กับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักเรียนที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูง มีนิตยสารในการเรียนและเจตคติในการเรียนดีกว่านักเรียนที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ประหยัด ทองมาก (2518, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความวิตกกังวล ลักษณะนิตยสารทางการเรียนและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์สูงกว่าระดับความสามารถ 151 คน และนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ต่ำกว่าระดับความสามารถ 154 คน พบว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์สูงและต่ำกว่าระดับความสามารถมีนิตยสารในการเรียนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ระพินทร์ โพธิ์ศรี (2521, หน้า 87 - 89) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “สาเหตุของการสอบตกของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา” มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ การศึกษาสภาพทั่วไปของนักเรียนที่สอบตกในระดับมัธยมศึกษา ศึกษาสาเหตุซึ่งทำให้นักเรียนสอบตก ศึกษาเกี่ยวกับจำนวนนักเรียนที่สอบตก และประมาณค่าความสูญเสียทางการศึกษาอันเนื่องมาจากการสอบตกของนักเรียน โดยศึกษาจากครูประจำชั้น จำนวน 494 คน นักเรียนที่สอบตก 664 คน จากโรงเรียน 56 โรง เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบสอบถามแบบเลือกตอบ (multiple choice) และมาตราส่วนประเมินค่า (rating Scale)

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างระหว่างความคิดเห็นของครูประชั้นกับนักเรียนที่สอบตกโดยใช้ Z - test ผลการวิจัยพบว่าวิธีการเรียนของผู้เรียนเป็นสาเหตุของการสอบตกที่สำคัญประการหนึ่ง

พิทักษ์ พูลรัตน์ (2522, หน้า 181) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยบางประการที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของนักศึกษาวิทยาลัยครูยะลา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยบางประการว่าเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของนักศึกษาหรือไม่ โดยศึกษาจากนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา ชั้นปีที่ 2 ของวิทยาลัยครูยะลา ในปีการศึกษา 2520 - 2521 โดยศึกษาเฉพาะนักศึกษาที่จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 257 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่ามัชฌิมเลขคณิต (arithmetic mean) และค่าซี (Z - test) ผลการวิจัยพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรม ความตั้งใจ เจตคติต่ออาจารย์ผู้สอน เป็นปัจจัยที่ไม่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา

บจรสุดา เหล็กเพชร (2522, บทคัดย่อ) ได้สร้างแบบสำรวจนิสัยในการเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น แบบสำรวจที่สร้างขึ้นแบ่งเป็น 4 ด้าน คือ ด้านการหลีกเลี่ยง การผลัดเวลา ด้านวิธีการทำงาน ด้านการยอมรับในตัวครู และด้านการยอมรับคุณค่าทางการศึกษาแต่ละด้าน มีข้อความ 25 ข้อ รวมทั้งสิ้น 100 ข้อ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 1,105 คน เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 329 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 411 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 365 คน พบว่านิสัยในการเรียนและเจตคติในการเรียน (ด้านการยอมรับคุณค่าทางการศึกษา) มีความสัมพันธ์กับคะแนนหมวดวิชาภาษาไทย สังคมศึกษา วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ ภาษาอังกฤษและระดับคะแนนเฉลี่ยอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 แต่เจตคติทางการเรียน (ด้านการยอมรับในตัวครู) มีความสัมพันธ์กับหมวดคณิตศาสตร์และภาษาอังกฤษ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และมีความสำคัญทางหมวดภาษาไทยและระดับคะแนนเฉลี่ยอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนหมวดวิชาสังคมศึกษาและวิทยาศาสตร์มีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีความนัยสำคัญทางสถิติ

วีระวัฒน์ พูลศรี (2523, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและนิสัยและเจตคติทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอุโมงค์ จังหวัดลำพูนจำนวน 8 คน ผู้วิจัยดำเนินการทดลองให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มแก่กลุ่มทดลองด้วยตนเอง โดยผู้วิจัยได้ใช้เวลาพบปะกลุ่มนักเรียนทั้งสิ้น 12 ครั้ง ข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในวิชาสามัญ 5 วิชา ผลการทดสอบนิสัยเจตคติในการเรียนโดยใช้แบบสำรวจนิสัยและเจตคติในการเรียนก่อนและหลังเข้ากลุ่ม โดยผู้วิจัยนำข้อมูลทั้งหมดมาเปรียบเทียบกับการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มผลปรากฏว่าหลังจากการให้คำปรึกษาเชิง

จิตวิทยาเป็นที่แจ่มแจ้งแล้ว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นิสัยและเจตคติในการเรียนของนักเรียนสูงขึ้น และดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วัลลภา จันทรเพ็ญ (2526, บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ปัจจัยคัดสรรที่เกี่ยวข้องกับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนระหว่างนักเรียนที่มีความสามารถทางการเรียนสูง และนักเรียนที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนต่ำ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในเขตกรุงเทพมหานคร ” มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษานิสัยในการเรียน เจตคติต่อการเรียน และความรับผิดชอบของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง และนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ พร้อมทั้งทำการสำรวจลักษณะของเพื่อนที่คบ โดยศึกษาจากนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สังกัดกองการมัธยมศึกษา กรมสามัญศึกษา ในส่วนกลาง เขตกรุงเทพมหานคร กระทรวงศึกษาธิการจำนวน 320 คน โดยการแบ่งเป็นกลุ่มนักเรียนที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูง 160 คน และกลุ่มนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ 160 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสำรวจซึ่งพัฒนามาจากแบบสำรวจของ บราวน์ และ โฮลท์ซแมน (Brown & Holtzman, 1964) และแบบสำรวจที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าที (t - test) และวิเคราะห์ข้อมูลถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้น ๆ ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงมีนิสัยในการเรียน เจตคติต่อการเรียนดีกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

วิษุตา เตียวกุล (2528, บทคัดย่อ) ศึกษาผลการใช้กิจกรรม เนเนแนวกลุ่ม ต่อลักษณะนิสัยในการเรียนและเจตคติต่อการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 135 คน จากโรงเรียนวัดควนนครคีต แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้องเรียน และกลุ่มควบคุม 2 ห้องเรียน ห้องละ 45 คน ดำเนินการจัดกิจกรรมการเนเนแนวกลุ่มตามวิธีการที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น กับกลุ่มทดลองจำนวน 21 คาบ เป็นเวลา 18 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการจัดกิจกรรมตามที่ฝ่ายเนเนแนวของโรงเรียนจัดขึ้นเป็นเวลาเท่ากัน และให้ทุกกลุ่มทำการสำรวจลักษณะนิสัยและเจตคติในการเรียน พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเนเนแนวกลุ่มที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีลักษณะนิสัยและเจตคติในการเรียนดีกว่ากลุ่มควบคุมทั้งสองกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

โฮลท์ซแมน , บราวน์ และ ฟาร์กิวฮาร์ (Holtzman, Brown, & Farguhar, 1954) ได้ทำการศึกษาและพบว่าค่าสหสัมพันธ์ระหว่าง คะแนนนิสัยในการเรียนกับคะแนนสอบ 1 ภาคเรียนของนิสิตที่สนใจในความหมายของคะแนนจากการทำแบบสำรวจนิสัยในการเรียน จะแตกต่างกันไปจากค่าสหสัมพันธ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ไม่สนใจในคะแนนดังกล่าวอย่างเห็นได้ชัด กล่าวคือ ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนนิสัยในการเรียนของนิสิตที่สนใจไปถามคะแนนของคนหลังจากทำแบบสำรวจแล้ว ค่า r ที่ได้ เท่ากับ .65 และ .71 แต่สำหรับผู้ที่ไม่ติดตามถามคะแนนหรือไม่สนใจในคะแนนที่ได้จากการทำแบบสำรวจ ค่าสหสัมพันธ์ที่ได้ เท่ากับ .43 และ .41 ผู้วิจัยทั้ง 3 ท่าน ได้สรุป

การพยากรณ์สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนิสิตจะต้องยิ่งขึ้นเมื่อนิสิตให้ความสนใจ ติดตาม
คะแนนที่ได้จากทำแบบสำรวจนิสัยในการเรียน

คาร์เตอร์ (Carter, 1961, pp. 51 - 56) ได้ศึกษาเปรียบเทียบลักษณะนิสัยในการเรียน
ระหว่างนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 7 และ 8
จำนวน 725 คน โดยใช้คะแนนผลสัมฤทธิ์ที่ได้จากแบบสอบ SAT (standard achievement test)
กับคะแนนเชาว์ปัญญา จากแบบสอบเชาว์ปัญญาของ เฮอร์แมน และเนลสัน (Herman & Nelson
intelligence test) เป็นเกณฑ์ในการแบ่งกลุ่มตัวอย่างการศึกษาเปรียบเทียบ กระทำโดยใช้แบบ
สำรวจลักษณะนิสัยในการเรียน CSMS (california study methods survey) พบว่า นักเรียนที่มีผล
สัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงมีลักษณะนิสัยในการเรียนดีกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

ฮาซลาม และบราวน์ (Haslam & Brown, 1968, pp. 223 - 226) ได้ศึกษาว่าการสอน
ทักษะในการเรียนจะช่วยให้นักเรียนมีนิสัยในการเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ดีขึ้นหรือไม่
กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 118 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
ครั้งแรกให้ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบสำรวจนิสัยและเจตคติในการเรียน ต่อจาก
นั้นจึงให้กลุ่มทดลองเรียนวิธีการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ (the Brown - Holtzman effectiveness study
course) เป็นเวลา 9 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ให้เรียนวิชาดังกล่าว หลังจากนั้นให้นักเรียนทั้ง 2
กลุ่มทำแบบสำรวจนิสัยและเจตคติในการเรียนอีกครั้งหนึ่ง และแบบทดสอบการเรียนอย่างมีประ
สิทธิภาพ ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองได้คะแนนจากแบบทดสอบดังกล่าว และมีผลสัมฤทธิ์ทางการ
เรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติแสดงว่า การสอนทักษะในการเรียนช่วยปรับปรุง
ลักษณะนิสัยในการเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนให้ดีขึ้นได้

กาน และโรเบิร์ต (Khan & Roberts, 1969, pp. 951 - 954) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ศึกษาความ
สัมพันธ์ระหว่างนิสัยในการเรียน เจตคติในการเรียน ความถนัดทางการเรียน และผลสัมฤทธิ์ทาง
การเรียนของนักเรียนเกรด 8 กลุ่ม มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างนิสัยในการเรียน
เจตคติในการเรียน ความถนัดทางการเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนเกรด 8 กลุ่ม
ตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 8 จำนวน 240 คน ใน ปีเตอร์มอโร รัฐออนตาริโอ เครื่องมือที่ใช้วิจัย
ได้แก่ แบบสำรวจนิสัยในการเรียน และเจตคติในการเรียน (SSHA) แบบทดสอบ ซี เอ เอ ที
(C A A T) วัดความถนัดทางการเรียนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้จากเกรดเฉลี่ยปลายปี และคะแนน
จากแบบทดสอบดี จี เอ ที (D G A T) วิเคราะห์ข้อมูล โดยการวัดค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ผลวิจัย
พบว่า นิสัยในการเรียนมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บริกก์, โทซี, และมาร์เลย์ (Brigg, Tosi, & Morley, 1971, pp. 347 - 350) ได้ศึกษาการ
ปรับนิสัยในการเรียนที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นชั้นนักศึกษาปีที่ 1 จำนวน 20

160957

๑
๑๙๔.๓๔๔๓
๘๓๓๑๐
๐.๕๓

คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้รับเทคนิคการเรียนแบบ R S Q 3 R และสร้างกระบวนการบางอย่างเพื่อให้นักศึกษาพอใจกับสภาพการเรียนเป็นเวลา 20 วัน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับเทคนิคการเรียนแบบ R S Q 3 R ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวัดได้จากคะแนนเฉลี่ยปลายปี ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองได้คะแนนเฉลี่ยสะสมมากกว่ากลุ่มควบคุม แสดงว่าลักษณะนิสัยในการเรียนถ้าได้รับการปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นจะทำให้ผลสัมฤทธิ์ในการเรียนดีขึ้นด้วย

ผลจากการวิจัยดังกล่าวสรุปได้ว่า นิสัยในการเรียนเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน ซึ่งอาจมีในลักษณะในการช่วยส่งเสริมหรือขัดขวางการเรียน นอกเหนือไปจากองค์ประกอบทางด้านสติปัญญา นิสัยในการเรียนที่ดีที่สร้างขึ้นในระหว่างที่เรียนจะมีคุณค่าและมีประโยชน์ในการช่วยให้ประสบความสำเร็จในการเรียนได้

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสมาธิ และสมาธิแบบอานาปานสติ

ความเป็นมาของการฝึกสมาธิ จากการศึกษาเรื่องการทำสมาธิโดย เกรียงศักดิ์ จรัณยานนท์ (2532, หน้า 79) พบว่า การทำจิตให้สงบเป็นวิชาที่เก่าแก่นับย้อนหลังไปได้หลายพันปี หากดูหลักฐานทางโบราณคดีในหลายประเทศพบว่าการทำสมาธิเคยแพร่หลายในจีน อินเดีย ออฟริกา และบางเขตในทวีปยุโรป ถ้าดูจากหลักฐานอ้างอิงจากพระคัมภีร์ของศาสนาต่าง ๆ จะพบว่าหลักวิชาการทำให้ใจสงบมีในหลายศาสนา เช่น ศาสนาอิสลาม ฮินดู และศาสนาพุทธ ดูตามหลักฐานประวัติของศาสนาเหล่านี้ก็ยังไม่สามารถหาข้อยุติได้ว่าการฝึกสมาธิเริ่มเมื่อใด และใครเป็นผู้เริ่มสอนวิชานี้เป็นคนแรก ซึ่ง พุทธทาสภิกขุ (2535, หน้า 60-61) กล่าวว่าคนโบราณได้สังเกตเห็นประโยชน์ของสมาธิเขาจึงคิดนึกหาวิธีพัฒนามันให้มากขึ้น ๆ เขาก็ได้รับประโยชน์มากขึ้น ๆ จนเป็นที่นิยมว่าถ้าจะทำงานให้ดีทางจิตใจต้องมีสมาธิมีคนออกไปในปี เรียกว่า มุนีบ้าง ฤๅษีบ้าง เขาก็ฝึกสมาธิทั้งนั้น เมื่อสามารถทำให้สมาธิมากขึ้น ๆ แล้วก็รู้จักใช้สมาธิให้กว้างขวางออกไป อย่างนี้ก็มียุคก่อนพุทธกาล จาก แกททอสซี่ (Gattozzi, 1971, pp. 377 – 388) อ้างถึงใน อัมพล สงวนศิริธรรม, 2518, หน้า 11) มีผู้กล่าวว่าการฝึกสมาธิแบบต่าง ๆ มีรากฐานมาจากกฎเกณฑ์เก่าแก่ของการฝึกโยคะ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของปรัชญาฮินดู โยคะเป็นคำสันสกฤต มาจากคำว่า “โยค” (yoke) ซึ่งหมายถึง รวมกัน (union or conjunction) มีเรื่องเล่าว่าปรัชญาของโยคะเกิดขึ้นมาจากคำสั่งสอนของพระเจ้าในคัมภีร์ ภควัด-กิตา การที่โยคีปฏิบัติโยคะนั้นเพื่อเป็นการควบคุมตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยการออกกำลังกายและงดเว้นบางอย่าง พร้อมกับการฝึกสมาธิ เพื่อให้มีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่มีความสุขและการหลุดพ้นทางวิญญาณ มีโยคีไม่กี่คนที่แสดงความสามารถในการเปลี่ยนแปลงของการหมุนเวียนของโลหิต อุณหภูมิของผิวหนัง อัตราการเต้นของหัวใจ การย่อยอาหาร การใช้ออกซิเจน โดยขบวนการที่ไม่ได้ตั้งใจมีบางพวกสามารถที่จะเข้า

ไปอยู่ในหีบที่แทบจะไม่มีอากาศเลย หรือฝังทั้งเป็น เป็นเวลาหลายชั่วโมงหรือเดินบนถ่านที่ร้อนแดงด้วยเท้าเปล่าหรือทำความสะอาดลำไส้ด้วยการกลืนผ้าหลาย ๆ ผืน

ส่วนการฝึกสมาธิในพุทธศาสนา โสภณ ศรีภักษคาพร (2527, หน้า 3) กล่าวว่า การฝึกสมาธิในพุทธศาสนานั้น พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่ามีถึง 40 วิธี โดยเริ่มแรกหลังจากพระพุทธองค์ได้ตัดสินพระทัยอันแน่วแน่ว่าจะหาทางบรรลุโมกษธรรมแล้ว ก็เสด็จไปยังสำนักของลัทธินิโฆทกัลลามะ (อาหารคาวรส) และสำนักของอุทกธรรมบุตร (อุทก คาวรส) ตามลำดับ พระพุทธองค์ทรงได้ศึกษาและปฏิบัติทางจิตจนได้ฌานสมาบัติสูงถึงขั้นที่ 7 คือ ขั้น อากิญจัญญายคณะและฌานสมาบัติขั้นที่ 8 คือ เนวสัญญานาสัญญายคณะ จากสำนักทั้งสองตามลำดับจนท่านอาจารย์รู้สึกสิ่งใด พระพุทธองค์ก็ทรงรู้หมดแล้ว แม้พระพุทธองค์จะทรงได้ฌานจิตขั้นสูงถึงเพียงนั้นแล้ว ก็ยังไม่พอพระทัยเพราะมันเป็นแต่เพียงทำให้จิตสงบได้อย่างสูงเท่านั้น พระองค์จึงทรงลาพระอาจารย์ แล้วจากไปเพื่อแสวงหาโมกษธรรมต่อไปในที่สุดด้วยความอดสาหะพากเพียรเป็นเวลา 6 ปี พระพุทธองค์ก็พบทางแห่งโมกษธรรมด้วยการใช้ปัญญาแทนที่จะให้จิตจมดิ่งลงสู่สมาธิจมลึกอยู่ในอารมณ์ของสมาธินั้น มาพิจารณากาย และจิตเพื่อหาความจริง พระองค์พิจารณาและจิตอยู่เช่นนั้น ปัญญาที่ถูกอบรมโดยสมาธิทำให้เกิดวิปัสสนาญาณ ปัญญาที่เกิดจากการอบรมของสมาธิเป็นปัญญาที่เฉียบแหลมคมทำให้เกิดความสว่างไสวภายในจิต และทำให้พระพุทธองค์บรรลุถึงโมกษธรรมตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา

สาเหตุที่วิธีการฝึกสมาธิกล่าวถึงไว้หลายวิธีก็เพื่อที่จะสนองความต้องการระหว่างบุคคลในด้านต่าง ๆ เช่น บุคลิกภาพ ทัศนคติ หรือภูมิหลังที่ต่างกัน เป็นต้น เพราะวิธีการฝึกแบบหนึ่งอาจเหมาะสมกับคนหนึ่ง แต่อาจไม่เหมาะสมกับอีกคนหนึ่งก็ได้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงสอนไว้หลายวิธีเพื่อความเหมาะสมในแต่ละคน พระพุทธศาสนาถือว่าการฝึกสมาธิเป็นเพียงวิธีการเพื่อเข้าถึงจุดหมายไม่ใช่ตัวจุดหมาย การฝึกสมาธิก็เพื่อให้จิตใจสงบนุ่มนวล ควรแก่งาน สมาธิจึงเป็นตัวช่วยเพื่อให้เกิดสติไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอยไม่ปล่อยให้ความคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ แต่คอยเฝ้าระวังอารมณ์ที่ผ่านมามาก่อนอย่างเมื่อกำหนดอารมณ์ใดแล้วก็เฝ้าพินิจดูตลอดไป ใช้สติเป็นตัวควบคุมการปฏิบัติหน้าที่ของปัญญา และเป็นสิ่งคอยป้องกันยับยั้งตนเองตลอดเวลา ไม่ให้ตั้งอยู่ในความประมาท สมาธิจึงเป็นสิ่งช่วยเพื่อเข้าถึงจุดหมายของพุทธธรรม (โมกษธรรม) โดยใช้ปัญญาพิจารณาตรวจสอบ และทำหน้าที่อย่าง ได้ผลดีที่สุด ดังนั้นการฝึกสมาธิเพื่อสิ่งนี้จึงไม่จำเป็นต้องเป็นขั้นที่เจริญสูงสุด

ส่วนการใช้สมาธิและญาณเพื่อประโยชน์อื่น ไหน ถือว่าเป็นผลได้พิเศษ พระพุทธองค์ไม่ทรงสนับสนุนให้มีการบำเพ็ญสมาธิเพื่ออิทธิปาฏิหาริย์เพราะอาจก่อให้เกิดอันตรายเสียได้และเป็นเหตุให้หมกมุ่นหลงเพลิดเพลน และอาจไม่บรรลุถึงพุทธธรรมได้ แม้พระพุทธองค์จะมี

อิทธิปาฏิหาริย์มากมาย แต่พระพุทธองค์ทรงใช้เพื่อระงับปาฏิหาริย์หรือเพื่อระงับความอยากในอิทธิปาฏิหาริย์เท่านั้น

การฝึกสมาธิได้รับการถ่ายทอดและฝึกปฏิบัติเรื่อยมา และ เกรียงศักดิ์ จรรย์ยานนท์ (2532, หน้า 79) กล่าวว่า ปัจจุบันการฝึกสมาธิเป็นที่นิยมกันทั้งในโลกตะวันตกและตะวันออก มีการกล่าวถึงสมาธิกันอย่างกว้างขวาง และมีหนังสือเกี่ยวกับสมาธิพิมพ์ออกจำหน่ายอย่างแพร่หลาย บทความเกี่ยวกับสมาธิได้ถูกตีพิมพ์อยู่ตามวารสารต่าง ๆ ซึ่งแตกต่างจากเมื่อก่อนที่เรื่องนี้จะกล่าวกันเฉพาะในวัด และกลุ่มบุคคลที่อุทิศตนให้กับศาสนาเท่านั้น ในสหรัฐและอังกฤษมีการเปิดสำนักขึ้นเป็นจำนวนมาก มีการจัดสัมมนาตามโรงแรมขนาดใหญ่ในปัจุบันบางคนได้แนะนำคนไข้ให้ฝึกสมาธิเพื่อรักษาโรคที่เป็นอยู่ให้หายเร็วขึ้นอีกทางหนึ่งด้วย สมาธิยังได้รับการปฏิบัติในหมู่นักกีฬาและผู้บริหารระดับสูง แสดงให้เห็นว่าการฝึกสมาธิได้เป็นที่นิยม และยอมรับมากขึ้นในหลาย ๆ ประเทศ สำหรับประเทศไทย พุทธศาสนาได้เข้ามาเผยแผ่มานานนับพันปีแล้ว ซึ่ง ประเสริฐ วิทยารัฐ และคณะ (2528, หน้า 81) กล่าวว่าพุทธศาสนาได้เข้ามาเผยแผ่อาณาจักร โคตรบูรราว พุทธวาระที่ 12-16 และได้มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของประชาชนชาวไทยเรื่อยมาจนปัจจุบัน

ความหมายของสมาธิ สมาธิมีหลายความหมาย ได้แก่ วสิน อินทสระ (2516, หน้า 570) กล่าวว่า คือความสงบของใจเป็นขั้น ๆ จนใจสงบประณีตขึ้นเป็นลำดับ

นงเยาว์ ชาญณรงค์ (2525, หน้า 8) ได้กล่าวว่า สมาธิ คือ จิตสงบ พระพุทธเจ้าตรัสเทศนาสรรเสริญการทำให้จิตสงบว่า ความสงบจิตเป็นยอดคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย เมื่อจิตสงบ กายสงบ วาจาสงบ เมื่อกายวาจาสงบก็เป็นศีลสังวร เมื่อรักษาจิตได้สงบแล้วก็บริบูรณ์พร้อมทั้งศีล สมาธิ ปัญญา หาอุบายทำให้จิตสงบลงได้เมื่อใด เมื่อนั้นจะเป็นผู้บริบูรณ์ไปด้วยศีล ด้วยสมาธิ ด้วยปัญญา

หมวดศาสนา (ม.ป.ป., หน้า 1250) สมาธิ หมายถึงความตั้งใจมั่น และในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2525, หน้า 774) ได้ให้ความหมายว่า “สมาธิ” เป็นคำนามคือความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจแน่วแน่ เพื่อเพ่งเล็งในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยพิจารณาอย่างเคร่งเครียด เพื่อให้เกิดปัญญา เห็นแจ้งในสิ่งนั้น และพระราชมุนี (ประยูรค์ ปยุตโต, 2529, หน้า 834) กล่าวถึง ความหมายของสมาธิดังนี้ สมาธิหมายถึงความตั้งมั่นของจิต หรือสภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และความหมายสมาธิของ พระครูวชิรจิต โสภณ (พระมหาสุรจิต โชติญา โณ, คร., 2535, หน้า 6) สมาธิคือความที่จิตตั้งมั่น จิตมั่นคงแน่วแน่ ไม่หวั่นไหวไม่กระสับกระส่าย กระวนกระวายซึ่งสอดคล้องกับ พระมหาวิระ ถาวโร (2525, หน้า 36) ได้ให้ความหมายว่าสมาธิคือความตั้งมั่นแห่งจิต และพุทธทาสภิกขุ (2535, หน้า 12) ได้ให้ความหมายว่าสมาธิ คือจิตที่ตั้งมั่นในอารมณ์หนึ่งเดียว และความหมายตามพระราชนิโรธรังสีคัมภีร์ปัญญาจารย์ (เทศก์ เทสรังสี, 2532, หน้า 26)

สมาธิแปลว่า ทำจิตให้แน่วแน่ในอารมณ์อันเดียว การฝึกหัดทำสมาธิเป็นการค้นคว้าหาจิตของตนเอง และเป็นการฝึกหัดจิตใจโดยเฉพาะให้มีอารมณ์อันเดียว และพระภิกษุวิฑูรธ (หลวงพ่อบุช ฐานิโย, 2532, หน้า 83) กล่าวถึงการทำสมาธิว่า คืออุบายที่พยายามพรากความคิดที่แผ่ซ่านอยู่ทั่วทุกทิศให้ไปอยู่ร่วมกับสิ่ง ๆ หนึ่ง และ มหามกุฏราชวิทยาลัย (2522, หน้า 3) กล่าวถึงความหมายของสมาธิว่า สมาธิ หมายถึง การมีอารมณ์เดียวของจิตที่เป็นกุศลไม่ซัดส่าย นอกจากนี้ พระอาจารย์มั่นภูริทัตโต (2511, หน้า 15) ได้ให้ความหมายไว้ในหนังสือมุตโตทัยว่า สมาธิคือการที่จิตสงบไม่ฟุ้งซ่าน

กล่าวโดยสรุปได้ว่า สมาธิ คือ การที่จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว จิตมั่นคง ไม่หวั่นไหว มีสติรู้ตัวอยู่ทุกขณะ

วิธีเจริญสมาธิ พระเทพเวที (ประยูรค์ ปยุตโต, 2532, หน้า 838) กล่าวว่า การเจริญสมาธิมีหลายวิธีเช่น การเจริญตามวัชรธรรมชาติ การเจริญสมาธิตามหลักอิทธิบาท การเจริญสมาธิอย่างสามัญ และการเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน เป็นต้น

ชาติ หวานฉ่ำ (2530, หน้า 12) กล่าวว่า สาเหตุที่วิธีเจริญสมาธิมีหลายวิธีก็เพื่อสนองความแตกต่างระหว่างบุคคลในด้านต่าง ๆ เช่น บุคลิกภาพ เจตคติ หรือภูมิหลังที่แตกต่างกัน

การเจริญสมาธิแบบอานาปานสติเป็นการเจริญสมาธิแบบหนึ่งใน 40 แบบ ของการเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน ซึ่งการเจริญสมาธิแบบนี้ พระเทพเวที (ประยูรค์ ปยุตโต, 2532, หน้า 849) ได้สรุปขั้นตอนในการเจริญสมาธิ ดังนี้คือ เบื้องแรกเมื่อมีสติบริสุทธ์แล้ว :

1. ตัดเครื่องผูกพัน (ปถิโพธ) 10 ประการ เช่น ที่อยู่ ตระกูล ลาก คณะ เป็นต้น
2. เข้าหาครู – อาจารย์ ผู้มีคุณสมบัติเหมาะที่จะให้อุปกรณ์ในการฝึกอบรมจิต (กรรมฐาน)

3. รับกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง ใน 40 อย่าง ซึ่งในที่นี้ได้แก่ อานาปานสติ
4. หาสถานที่ปฏิบัติซึ่งเหมาะแก่การเจริญสมาธิ
5. ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิดังต่อไปนี้

5.1 ขั้นเตรียมการ เลือกอิริยาบถที่ทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะผ่อนคลายที่สุด สามารถปฏิบัติอยู่ได้นาน ๆ โดยไม่เมื่อยล้า การหายใจคล่องสะดวก อิริยาบถที่ได้ผลดีตามหลักการดังกล่าว คือ การนั่งในท่าที่เรียกว่า ชัคสมาธิ

5.2 ขั้นปฏิบัติ เป็นขั้นของการกำหนดลมหายใจ บังคับสติให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ คือ ลมหายใจเข้าออกนั้น ใช้สติติดตามลมหายใจโดยกำหนดอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบ (ฐานลม) ไม่ให้ขาดระยะ กำหนดอารมณ์กรรมฐานนั้นต่อไป จนภาพที่เห็นในใจซึ่งเป็นตัวแทนของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน (นิมิต) ปรากฏขึ้น ต่อจากนั้นก็ตั้งจิตไว้ในนิมิตนั้นเรื่อยไป พยายามรักษานิมิตนั้น

ไว้ไม่ให้เสื่อมหายไป โดยหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่เกื้อกูลต่อการเจริญสมาธิ (อัสปายะ) และเลือกหาสิ่งที่เกื้อกูลเหมาะสมกัน (สัสปายะ) เช่น สถานที่ บุคคล อาหาร เป็นต้น ปฏิบัติตามวิธีที่จะช่วยให้เกิดอัปนาสมาธิ (อัปนาโกศล 10) เช่น ประกอบความเพียรให้สม่ำเสมอ เป็นต้น จนในที่สุดอัปนาสมาธิก็จะเกิดขึ้น เป็นการบรรลุขั้นปฐมฌาน เมื่อบรรลุฌานแล้วต่อจากนั้นก็เป็นการความชำนาญให้เกิดขึ้นในปฐมฌานและทำความเพียรเพื่อให้บรรลุฌานขั้นต่อ ๆ ไปตามลำดับจนถึงขั้นสูงสุด คือ จตุตถฌาน

ระดับของสมาธิ พระราชวรมณี (ประยูรช ปรยุตโต, 2529, หน้า 826) ได้แบ่งระดับสมาธิเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 เรียกว่า ขณิกสมาธิ หรือสมาธิชั่วขณะ (momentary concentration) เป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดีและจะให้เป็นจุดเริ่มต้นในการฝึกให้มีสมาธิขั้นต่อไปได้ และ นงเยาว์ ชาญณรงค์ (2525, หน้า 11) กล่าวว่า ขณะที่บุคคลตั้งใจทำงานนั้น จิตและร่างกายสัมพันธ์ถึงกันอย่างมีประสิทธิภาพนั้นแหละ “สมาธิ” เกิดแก่บุคคลนั้นแล้ว โดยที่เราเองไม่รู้ตัว เป็นสมาธิขั้นขณิกสมาธิซึ่งเกิดขึ้นแก่คนทั่วไปได้ทุกเวลาทุกสถานที่ แม้จะเกิดเพียงชั่วขณะหนึ่งก็ให้ผลดีสามารถทำการงานต่าง ๆ ได้สารพัด หากได้รับการฝึกฝนทำสมาธิอยู่เสมอแล้วจนยังมีสมาธิได้รวดเร็วบ่อย ๆ หรือเกือบตลอดเวลา จิตใจก็จะเกิดพลังจิต พลังปัญญา ทั้งนี้ส่งผลดีแก่สุขภาพร่างกายด้วย

ระดับที่ 2 เรียกว่า อุปจารสมาธิ หรือสมาธิเฉียด ๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ (access concentration) เป็นสมาธิระดับขั้นนิรวณได้ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌานหรือสมาธิในบุพภาค แห่งอัปนาสมาธิและ พุทธทาสภิกขุ (นงเยาว์ ชาญณรงค์, 2525, หน้า 13 อ้างอิงมาจาก พุทธทาสภิกขุ, 2535, หน้า 58) กล่าวว่า การที่บุคคลเพียรพยายามฝึกสมาธิควบคุมจิตนาน ๆ เข้า สมาธิก็เข้มแข็งขึ้นทำให้จิตเป็นสมาธิได้เร็วขึ้น ๆ จนสามารถบังคับจิต ควบคุมอารมณ์ให้เกิดสมาธิได้ในสภาวะที่วุ่นวาย จอแจ มีเสียงดังรบกวนเป็นลักษณะของผู้ที่ทำสมาธิอยู่ในระดับอุปจารสมาธิ ลักษณะที่เป็นอุปจารสมาธิจิตจะสงบไม่ซัดส่ายสนใจในสรรพเสียงใด ๆ รอบข้าง คือได้ยินเหมือนไม่ได้ยิน ไม่ได้ใจแม้จะลืมนึกถึงสิ่งใดหนึ่งสงบได้ เนื่องจากสายตาจับนิ่งอยู่ที่จุดเดียวหรือภาพที่ปรากฏเพียงภาพเดียวตาไม่ส่ายดูสนใจสิ่งใด คือเห็นเหมือนไม่เห็น

ระดับที่ 3 เรียกว่า อัปนาสมาธิ หรือสมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิแนบสนิท (attainment concentration) เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในญาณทั้งหลายถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิและ นงเยาว์ ชาญณรงค์ (2525, หน้า 15) กล่าวว่า การทำสมาธิเป็นเวลานาน ๆ อย่างสม่ำเสมอจิตจะมีความแน่วแน่นิ่งคง และแม่นยำมีคุณภาพมาก สอดคล้องกับมหามกุฏราช

วิทยาลัย (2522, หน้า 187) ผู้ปฏิบัติสมาธิขั้นนี้จนเชี่ยวชาญจนจิตมีพลังแก่กล้าก็จะเกิดมีความพิเศษต่าง ๆ เห็นอภินิหารสามารถทำในสิ่งที่เหนือธรรมชาติได้

ฌาน (absorption) ตามความหมายของราชบัณฑิตยสถาน (2525, หน้า 228) คือการเพ่งอารมณ์จนใจแน่วแน่ เป็นสมาธิหรือภาวะที่จิตแน่วแน่เนื่องมาจากการเพ่งอารมณ์ และพระราชวรมุนี (ประยูรค์ ปยุตโต, 2529, หน้า 867) กล่าวว่า การเจริญสมาธินั้นจะประณีตขึ้นไปเป็นขั้น ๆ โดยลำดับ ภาวะจิตเป็นสมาธิถึงขั้นอัปปนาสมาธิแล้วเรียกว่า ฌาน โดยทั่วไป ฌาน แบ่งเป็น 2 ระดับใหญ่ ๆ และแบ่งย่อยออกไปอีกระดับละ 4 รวมเป็น 8 อย่าง เรียกว่า ฌาน 8 หรือ สมาบัติ 8

ความสำคัญของอานาปานสติสมาธิ พุทธทาสภิกขุ (2532, หน้า 90) กล่าวว่า การฝึกอานาปานสติสมาธิ เป็นวิธีที่ทำให้คนเรามีสติได้ดีที่สุด ทำให้หาความสุขได้ทันที ควบคุมเวทนาได้ดี อบรมจิตใจได้ดี บังคับจิตใจได้ไม่มีอะไรมาหลอกให้เกิด โลภะ โทสะ โมหะ และ พระราชวรมุนี (ประยูรค์ ปยุตโต, 2529, หน้า 589) กล่าวว่า วิธีอานาปานสติ เป็นวิธีที่สามารถปฏิบัติได้สะดวก เพราะลมหายใจมีอยู่กับคนทุกคนสามารถใช้ได้ทุกเวลาทุกสถานที่ ไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์ ขณะเดียวกันอารมณ์ก็เป็นรูปธรรมสามารถกำหนดได้ชัดเจน เมื่อเริ่มปฏิบัติก็ได้รับประโยชน์ทันทีไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนในระดับสูง ประการสำคัญ เมื่อปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติแล้วจะไม่กระทบกระเทือนสุขภาพ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้ถึงประสพการณ์ของพระองค์ดังนี้ เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมอันมีอานาปานสติ แม้ทำมากตาก็ไม่เมื่อยกายก็ไม่เมื่อย ตรงกันข้ามกลับเกื้อกูลแก่สุขภาพให้ดีขึ้น การใช้พลังงานจะลดลง และ สมพจน์ เอื้อกุลสมบูรณ (2528, หน้า 25) กล่าวว่า การฝึกสมาธิมีหลายวิธีด้วยกัน แต่วิธีที่เห็นว่ามีประโยชน์และเหมาะกับทุกจริตใช้ได้กับบุคคลทั่วไป และพระองค์ทรงยกย่องวิธีนี้เรียกว่า “อานาปานสติสมาธิ” คือมีสติกำหนดพิจารณากำหนดลมหายใจเข้าออก พระพุทธองค์ทรงยกย่องการฝึกสมาธิวิธีนี้ในพระไตรปิฎกสังยุตตนิกายมหาราวรรค เล่มที่ 19 หน้า 400, 401, 412, 413, 417 ซึ่งรวมความว่า “เพราะอารมณ์ทำให้มาก ซึ่งสมาธิ มีสติกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ กายข่มไม่หวั่นไหว, จิตข่มไม่หวั่นไหว, เมื่อก่อนตรัสรู้ทรงเจริญอานาปานสติมาก เมื่อตรัสรู้แล้วก็ทรงอยู่ด้วยอานาปานสติโดยมาก และพระอรหันต์โดยมากก็เจริญอานาปานสติสมาธิ” และพระพุทธองค์ทรงตรัสยกย่องอานาปานสติสมาธิว่า ถ้าเจริญธรรมในข้อนี้ ทำให้มากแล้ว ก็จะได้ชื่อว่าเจริญธรรมอย่างอื่นอีกมาก ดังนั้นจึงทรงตรัสอานาปานสติสมาธิไว้เป็นหมวดแรกในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นธรรมประการแรกในบรรดาโพธิปักขิยธรรม (ธรรมอันเป็นเครื่องตรัสรู้ทั้ง 7 หมวด) ซึ่งสอดคล้องกัน พระราชนิโรธรังสีคัมภีร์ปัญญาจารย์ (เทศก์ เทสรังสี, 2532, หน้า 18) กล่าวว่า อานาปานสติสมาธิ เป็นของดีเลิศทำให้คนเราพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผลเข้าใจตนเองเข้าใจธรรมชาติและรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง แม้พระพุทธเจ้าก็ใช้อานาปานสติสมาธิพิจารณาจึงได้สำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

นอกจากนี้ ซิน โอสถ หัสปาเรอ (2525, หน้า 78) ได้กล่าวไว้ว่าอานาปานสติสมาธิเป็นวิธีการฝึกสมาธิที่พุทธศาสนิกชนนิยมปฏิบัติการมากวิธีหนึ่ง พระองค์สรรเสริญว่าใช้ฝึกสมาธิให้เกิดขึ้นอย่างได้ผลดี สะดวกง่ายและมีผลเหมาะสมแก่คนส่วนใหญ่ทั่วไป ซึ่ง พุทธทาสภิกขุ (2532, หน้า 15) กล่าวว่าสามารถใช้ได้กับคนทุกระดับ อายุ แม้แต่ในวัยเด็กที่เพิ่งแต่เริ่มฟังรู้เรื่องและเข้าใจภาษาแล้ว ก็สามารถฝึกให้ทำอานาปานสติสมาธิได้

วิธีฝึกอานาปานสติสมาธิ การฝึกสมาธิที่กล่าวถึงต่อไปนี้เป็นวิธีการฝึกที่ผู้วิจัยศึกษาตามแนวคำสอนของพระราชินีโรจรงศ์กัมภีร์ปัญญางารย์ (2530, หน้า 2534) การฝึกสมาธินั้นจะทำที่ไหนเวลาใด และอิริยาบถใดก็ได้ แต่ ณ ที่นี้จะกล่าวถึงเฉพาะการนั่งสมาธิเท่านั้น ซึ่งกระทำได้ดังนี้

1. ควรสวดมนต์ภาวนาบูชาคุณพระศรีรัตนตรัย และแผ่เมตตาก่อน ซึ่งใครทำมากน้อยเพียงใดก็ได้แต่บุคคลขึ้นอยู่กับความเหมาะสมตามโอกาสหากมีเวลาน้อยหรือสถานที่ไม่เหมาะสมจะไม่สวดมนต์ภาวนาเลยก็ได้

2. ใช้ทำนั่งตามความเหมาะสมที่จะนั่งได้นาน ๆ หรือจะนั่งขัดสมาธิ คือขาขวาทับขาซ้าย มีอวางบนตัก โดยมีมือขวาวางไว้บนมือซ้าย ตัวตั้งตรง หลังไม่พึ่งสิ่งใด ๆ หรือจะนั่งพับเพียบก็ได้

3. ควรหลับตา เพื่อตัดบ่อเกิดของความคิดนึก ไปตามสิ่งที่ตามองเห็น

4. จิต สติ และใจ มีความสำคัญและสัมพันธ์กันดังนี้

4.1 จิต คือผู้นึก คิด ปรุงแต่งอารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ ส่งสายไปมา ไม่เคยหยุดนิ่ง (ผู้นึก, ผู้คิด)

4.2 สติ คือ ผู้รู้ คอยควบคุมดูแลจิตใจให้นึกคิดอยู่ในอารมณ์เดียว สติจึงเป็นผู้คอยตรวจสอบว่าจิตคิดอะไรยังคิดอยู่ที่สิ่งเดียวหรือไม่ รู้ยู่ตลอดเวลา (ผู้รู้)

4.3 ใจ คือ ความเป็นกลาง เป็นจิตอันเดิมของคน จิตที่บริสุทธิ์ ไม่นึก ไม่คิด สงบนิ่งเฉยอยู่อย่างนั้น (ผู้ไม่นึกไม่คิด, เป็นกลาง ๆ)

4.4 ใช้สติ กำหนดให้จิตพิจารณาอยู่ที่ลมหายใจเข้า - ออก เพียงอย่างเดียว โดยสติเป็นผู้คอยกำกับดูแลให้จิตอยู่ที่ลมหายใจเข้า - ออก อยู่อย่างนั้น หายใจเข้าจะนึกคำบริกรรมว่า “พุท” หายใจออกจะนึกคำบริกรรมว่า “โธ” ด้วยก็ได้หรือจะใช้คำบริกรรมอื่น หรือจะพิจารณาแต่ลมหายใจก็ได้

นึกเอาคำบริกรรมพุท โธ ๆ ไว้ที่ท่ามกลางอก คือหัวใจ อย่าให้จิตส่งสายไปมา พึงตั้งสติสำรวมจิตให้อยู่คงที่เป็น เอกัคคตาจิต แน่วแน่ จิตก็จะเข้าถึงสมาธิได้เลย หากจิตอยู่ที่ลมหายใจก็ให้สติรู้ว่าจิตยังอยู่ หากจิตคิดเรื่องอื่นก็ให้สติรู้ว่าคิดเรื่องอะไร แล้วให้สตินำจิตให้อยู่ที่ลมหายใจเท่า

นั่น หากทำได้สติรู้ว่าทำได้ ทำไม่ได้ ก็ให้สติรู้ว่าทำไม่ได้ แต่ก็ให้ตั้งสติคอยควบคุมอยู่อย่างนั้น ให้รู้เท่าทันจิต ไม่ใช่รู้ตาม ถ้ารู้ตามแล้วจะตามตลอด สติจึงไม่ทันจิตสักที ควบคุมไม่ได้สักที ดังนั้นสติจึงรู้เท่าทันจิต เมื่อสติคอยควบคุมจิตให้อยู่ในอารมณ์เดียวอย่างนั้นตลอดเวลา แล้วจิตก็จะรวมสงบลงเป็นใจไม่นึก ไม่คิดอะไร ลักษณะเช่นนี้เรียกว่า “สมาธิ” คือ อาการที่จิตรวมสงบลงเป็นใจที่มีสติควบคุมอยู่เป็นจิตอันเดิมที่ไม่นึกคิดปรุงแต่งอารมณ์ ความรู้สึกใด ๆ (จิตเดิม) อันใด ใจอันนั้น ซึ่งถ้าทำได้อย่างนี้จะรู้สึกมีความสุขและไม่อยากออกจากสมาธิ ในขณะที่จิตรวมลงสู่ความสงบนั้น คำบริกรรมจะหายไป ลมหายใจเหมือนไม่มี ตัวตนเหมือนไม่มี แต่ให้มีสติรู้อยู่ หากสติไม่รู้จะมีลักษณะคล้ายหลับ ลักษณะเช่นนี้ก็จะเป็ “ฉาน” ให้เอาสติเฝ้าดูลักษณะของความสงบอยู่อย่างนั้น

เมื่อเข้าถึงสมาธิแล้ว บางทีก็รู้ตัวอยู่ว่าจิตของเราเข้าถึงสมาธิเป็นหนึ่ง แล้วบางทีก็ไม่วู๊ หายเงียบไปเลย ไม่รู้ว่าเรานั่งนานเท่าไร กว่าจะออกจากสมาธิก็เป็นเวลาดังหลายชั่วโมง เพราะฉะนั้นการนั่งสมาธิ จึง ไม่ต้องกำหนดเวลา

การออกจากสมาธิ ไม่ควรออกจากสมาธิทันทีทันใด เพราะร่างกายและจิตใจอาจปรับตัวไม่ทัน เมื่อต้องการออกจากสมาธิให้กระจายความรู้สึกไปทั่วลำตัวแล้วจึงค่อย ๆ ลืมตา แล้วจึงเคลื่อนไหวร่างกายต่อไป ตามปกติ

และจากการศึกษา ตามแนวการสอนของพระภิกษุญาณพิศาลเถร (พุทธ ฐานิโย, 2532) ได้อธิบายว่า ในการฝึกอาภาสนสมาธินั้น สติเป็นผู้คอยกำกับดูแลให้จิตอยู่ที่ลมหายใจเข้า – ออก โดยหายใจเข้าพร้อมกับคำบริกรรมว่า “พุท” และหายใจออกพร้อมกับคำบริกรรมว่า “โธ” หรือใช้คำบริกรรมอื่น ๆ เช่น บุษหนองพองหนอง สัมมาอะระหัง เป็นต้น หรือพิจารณาดูแลลมหายใจก็ได้

การทำสมาธินี้ เรามีความมุ่งหวังที่จะให้เรามีสติสัมปชัญญะต่อผู้ปฏิบัติงาน กับหน้าที่เรารับผิดชอบอยู่ สามารถที่จะแก้ไขปัญหาชีวิตประจำวันได้ สามารถที่จะแก้ปัญหาสังคมได้ ไม่ใช่ทำสมาธิแล้ว ไปหลับหูหลับตาไม่เอาไหนแบบนั้น ไม่ถูกต้องแน่ ทำสมาธิเป็นแล้วต้องสนใจในการทำงาน สนใจในหมู่คณะ สนใจในการรับผิดชอบ สนใจในทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้ มันเป็นสภาวะธรรม

วิธีฝึกสมาธิในชีวิตประจำวัน พระภิกษุญาณพิศาลเถร (พุทธ ฐานิโย, 2532, หน้า 138) ภายกับใจเป็นสภาวะธรรม เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ส่วนประกอบของกายกับใจก็มี ตา หู จมูก ลิ้น กายกับใจ สิ่งที่จะผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็คือ รูป เสียง กลิ่น รสสัมผัส ธรรมารมณ์ เมื่อกายกับใจเป็นสภาวะธรรม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เป็นสภาวะธรรม สิ่งทีผ่านเข้ามาคือ รูป เสียง กลิ่น รส เป็นสภาวะธรรม เป็นเครื่องรู้ของจิตเป็นเครื่องระลึกของสติเมื่อเป็นเช่นนั้น วิชาความรู้ทุกสาขาวิชาหรือทุกศาสตร์ที่เราเรียนรู้นั้นก็เป็นสภาวะธรรมเหมือนกัน ทำให้จึงว่าอย่างนั้น เพราะสิ่งที่เราเรียนรู้นั้นเรามองเห็นด้วยตาใช้ไหม ได้ยินด้วยหูใช้ไหม ได้สัมผัสด้วยการ

ถือการขีดเขียนใช้ใหม่ แล้งจิตของเราเก็บเอาไว้เป็นภูมิความรู้ จนสะสมไว้เป็นผู้มีความรู้มาก เพราะฉะนั้นในทางที่จะนำธรรมะเข้ามาเพื่อเป็นประโยชน์แก่ชีวิตประจำวัน เราสามารถที่จะนำเอา ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราเรียนรู้มาเอามาวิตก เป็นอารมณ์ของใจ เอาใจรู้ไว้กับสิ่งนั้น จะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม สมมุติว่า ท่านเรียนมาทางสายวิชาแพทย์ ท่านเคยวิจารณ์วิจัยสรีระร่างกายของคนไข้ หรือซากศพที่ท่านเคยผ่าตัดแล้วเอาเรื่องนั้นมาเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ โดยกำหนดตามแนวทางที่เรียนมา จนสามารถทำจิตของท่านให้ข้งต่อการพิจารณา ในเมื่อเป็นเช่นนั้น โดยหลักธรรมชาติของจิตแล้ว ในเมื่อจิตมีเครื่องรู้แล้ว มีสติ มีเครื่องระลึกข่มเกิดความสงบขึ้นมาได้ เมื่อเวลาท่านทำงานเอาจิตไปจดจ่ออยู่ที่งาน จะเป็นงานอะไรก็ได้เอาจิตไปรู้อยู่ที่งานที่ท่านทำ เอาสติไประลึกอยู่กับงานที่ท่านทำด้วยความจดจ่อด้วยความตั้งใจ จิตกับสติอย่าให้พราวจากกัน แล้วงานนั้น จะกลายเป็นอารมณ์ของจิต เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องรู้ของสติเป็นฐานสร้างสติให้เป็นมหาสติ ปัญญาได้ สามารถที่จะยังสมาธิให้มีปิติ ให้มีความสุข และมีความสงบละเอียดไปตามขั้นตอนของสมาธิได้

วิธีการปฏิบัติแบบนี้เหมาะสมกับนักศึกษา และนักธุรกิจ เพียงแต่เราทำสติตามรู้ การขยับเดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ค้ม ทำ พูด คิด ไม่ต้องไปนั่งสมาธิหลับตาภาวนากันที่ไหน ไม่ต้องเข้าห้องกรรมฐาน 7 วัน 15 วัน ไม่ต้องสละงานในหน้าที่ที่เรารับผิดชอบอยู่ไปสู่สถานวิเวกแห่งใด ไม่ต้องเลือกกาล เลือกเวลา

ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ พระราชวรมุนี (ประยูร ปยุตโต, 2529, หน้า 830) อธิบายถึงลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิไว้ว่าจะต้องมีลักษณะแข็งแรง มีพลังงาน ราบเรียบสงบเหมือนกับน้ำที่นิ่งใสกระจ่างมองเห็นได้ชัด นุ่มนวลควรแก่งานไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย ซึ่งสอดคล้องกับที่ วรศักดิ์ วรธมโม (2525, หน้า 22) กล่าวถึงจิตที่เป็นสมาธิว่า จะต้องประกอบด้วยจิตที่บริสุทธิ์ปราศจากสิ่งรบกวน มีความมั่นคงของอารมณ์ไม่วอกแวก จิตมีความว่องไวในการทำงาน ระดับของจิตแบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ ระดับธรรมดา สามารถเกิดความแม่นยำเกิดปัญญา มหามกุฏราชวิทยาลัย (2522, หน้า 184) ได้อธิบายระดับของสมาธิในระดับฌณิกสมาธิ ว่าเป็นสมาธิที่เกิดเพียงชั่วขณะที่คนทั่วไปใช้ประโยชน์ ในการปฏิบัติหน้าที่การทำงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี หรือใช้ให้เป็นจุดเริ่มต้นในการเจริญวิปัสสนา สมาธิระดับนี้สามารถบรรเทาความว้าวุ่น ความฟุ้งซ่านของจิตใจ สมาธิระดับฌณิกสมาธิเกิดขึ้นโดยที่บุคคลนั้นอาจไม่รู้ตัวว่ากำลังมีสมาธิซึ่งถ้าบุคคลฝึกได้อย่างสม่ำเสมอจนจิตเป็นสมาธิจะมีผลต่อร่างกาย ส่วนระดับอุปปจารสมาธิ หรือที่เรียกสมาธิจวนจะแน่วแน่ เป็นสมาธิที่สามารถระงับนิรวณได้ สมาธิระดับอุปปจารสมาธินี้จะต้องเกิดก่อนที่จะเกิดในระดับอัปปนาสมาธิ (ฌาน) บุคคลที่มีความพยายามในการฝึกจิตให้เป็นสมาธิในระดับอุปปจารสมาธิ จะมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์

จิตเป็นสมาธิไม่ซัดส่าย ไม่สนใจในสรรพสิ่งใด ๆ ที่อยู่รอบข้าง กล่าวคือ ได้ยินก็เหมือนไม่ได้ยิน เห็นก็เหมือนไม่เห็น และ หลวงปู่ชา สุภทโท (2534, หน้า 26) กล่าวว่าลมหายใจเบา กายเบา จิตเบา จะเป็นกายควรแก่การงาน และเป็นจิตควรแก่การงานต่อไป และหลวงพ่อดสนอง กตปุญโญ (2535, หน้า 62) กล่าวว่าสิ่งที่จิตเข้าถึงความสงบนั้นเป็นเรื่องที่รู้ได้เฉพาะคนว่าจิตขณะนี้มีวิคกวิจารณ์เกิดขึ้น จิตมันจะต้องสัมผัสเวลาเราภาวนาอารมณ์มันจะละเอียด จิตเราเริ่มไม่ฟุ้งซ่าน เราก็รู้ว่าจิตเราไม่ฟุ้งซ่าน อันนี้เราก็จะทราบสภาพของจิตเราได้ทันทีที่เกิดปิติ ขนลุก ขนพอง และก็มีใจความอึ้งใจ เบิกบานใจเหลือเกิน เราไม่เคยมีความอึ้งอะไรเท่ากับสมาธิ เกิดความสงบสุขเย็นลึกลงไปจนถึงใจวางเฉยไม่ยินดียินร้ายกับใครในเรื่องต่าง ๆ อดีตอนาคตก็ดับไป นอกจากนี้ วินิตฺร มาติ (2533, หน้า 20) กล่าวว่า ในพระสูตรได้แสดงลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิไว้ 8 ประการ ดังนี้

1. ตั้งมั่น (สมาหิตะ)
2. บริสุทธิ์ (ปาริสុทระ)
3. ผ่องใส (ปริโยทาทะ)
4. ปลอดโปร่งไร้กังวล (อนังคณะ)
5. ปราศจากสิ่งมัวหมอง (วิคคูปกิเลส)
6. นุ่มนวล (มุกฺขุตตะ)
7. ควรแก่การงาน (กัมมณียะ)
8. ไม่หวั่นไหว (อาเนญชัปปตตะ)

สอดคล้องกับ นงเยาว์ ชาญณรงค์ (2525, หน้า 11) ซึ่งกล่าวว่า ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ จะมีลักษณะราบเรียบ บริสุทธิ์ มีอารมณ์เดียว สมองปลอดโปร่งปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองต่าง ๆ ที่เกิดจากความรู้สึกของตนเอง

องค์ประกอบที่มีผลต่อการเจริญสมาธิ โดยธรรมชาติทุกคนจะมีสมาธิชนิดที่เรียกว่าสมาธิเล็กน้อย (ขณิกสมาธิ) และทุกคนสามารถที่จะฝึกฝนตนเองให้เกิดสมาธิได้มากหรือน้อยเร็วหรือช้า ย่อมขึ้นอยู่กับความแตกต่างระหว่างบุคคล กล่าวคือ แต่ละคนที่เจริญสมาธิอาจเกิดสมาธิไม่เท่ากัน ความแตกต่างที่มีผลต่อการเจริญสมาธิ คือ

1. อัจฉาศัย คือ ความต้องการของผู้เจริญสมาธิว่ามีจุดมุ่งหมายในการเจริญสมาธิอย่างไร เช่น เพื่อระงับกิเลส ให้มีความรู้ความสามารถพิเศษ (มานทศนะ) หรือมีฤทธิ์ เป็นต้น ผู้เจริญสมาธิจะต้องเจริญให้ตรงกับอัจฉาศัยของตนจึงจะเกิดผลสำเร็จ (วิระ ถาวโร, 2525, หน้า 1)
2. ศีล ผู้ที่เจริญสมาธิให้ได้ผลดีและรวดเร็ว ต้องระมัดระวังให้คำอยู่ในกรอบของศีลที่เป็นศีลที่เหมาะสมกับตนเอง อาจจะเป็นศีล 5 หรือศีล 8 หรือศีล 10 ตามแต่ความจำเป็นและข้อบัญญัติ ศีลเป็นข้อปฏิบัติที่หยาบเพราะเป็นข้อปฏิบัติทางจิตใจ ฉะนั้น หากเรื่องหยาบ ๆ ยัง

ปฏิบัติไม่ได้ดี การปฏิบัติในส่วนที่ละเอียดลึกซึ้งยิ่งขึ้นก็ยอมไม่ได้ไปด้วย แม้ในหลักไตรสิกขาที่ถือว่าศีลเป็นพื้นฐานของสมาธิ (ชาติ หวานฉ่ำ, 2530, หน้า 17)

3. ศรัทธา คือ ความเชื่อในหลักคำสอนของพุทธศาสนา เช่น เชื่อในอริยสัจสี่ เชื่อในกฎแห่งกรรม เป็นต้น ความเชื่อยอมเป็นพื้นฐานขั้นแรกของจิตใจที่จะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลที่จะเจริญสมาธิตามแนวพุทธศาสนาประพฤติกปฏิบัติอย่างมุ่งมั่นในขั้นต่อไป (วิภาวรรณ เฉชะโกศยะ และคณะ, 2531, หน้า 101)

4. ความสามารถในการตัดความกังวลหรือตัดเครื่องผูกพัน (ปถิโพธ) ถ้าผู้ใดสามารถละหรือตัดความกังวลของคนในเรื่องต่าง ๆ เช่น สุขภาพ การงาน ครอบครัว เป็นต้น ได้ดี สมาธิจะเกิดขึ้นรวดเร็ว พระเทพเวที (ประยูรค์ ปยุตโต, 2532, หน้า 850)

5. ความสามารถในการระงับเครื่องกีดขวางความดี (นิวรณ) ซึ่งมี 5 อย่าง คือ ความพอใจในกาม (กามฉันทะ) ความคิดร้าย (พยาบาท) ความหุดหู่และเซื่องซึม (ถีนมิทธะ) ความฟุ้งซ่านและรำคาญ (อุทธัจจกุกกุงจะ) และความลังเลสงสัย (วิจิกิจฉา) เหล่านี้เป็นสิ่งที่ต้องกำจัดเสียจึงจะเกิดสมาธิได้ (วีระ ถาวโร, 2525, หน้า 40)

ประโยชน์ของการเจริญสมาธิ พระเทพเวที (ประยูรค์ ปยุตโต, 2532, หน้า 833)

ประมวลประโยชน์ของสมาธิไว้ 4 ประการ คือ

1. ประโยชน์ที่เป็นจุดมุ่งหมาย หรืออุดมคติทางศาสนา คือ ส่วนสำคัญแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุดอัน ได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลส และทุกข์ทั้งปวง

2. ประโยชน์ด้านการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย ได้แก่ การใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐานที่ทำให้เกิดฤทธิ์ และอภิญญาชั้น โลกีย์อื่น ๆ คือ หูทิพย์ ตาทิพย์ ทายใจคนอื่นได้ จำพวกที่ปัจจุบันเรียกว่า ESP (extrasensory perception)

3. ประโยชน์ด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ ได้แก่ การทำให้เป็นผู้มีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกัน โรคจิต

4. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

4.1 ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลายหายเครียด เกิดความสงบ เป็นเครื่องพักผ่อนกายให้สบายใจและมีความสุข

4.2 เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง

4.3 ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้

นอกจากนี้ พระอาจารย์โร วัดทองกลาง อำเภอโพธิ์ทอง จังหวัดอ่างทอง (ลม เปลี่ยนทิศ, 2541, หน้า 5) ได้กล่าวถึงวิธีการสร้างปัญญาเพื่อแก้ความโง่เขลาไว้ว่า “อาตมาอยากให้นักเรียนของเราทุกคนได้ฝึกสร้างสติปัญญากันตั้งแต่ชั้นประถมขึ้นมาเลย เราสามารถแนะนำให้เด็กทุกคนทำใจ

สงบก่อนเรียนทุกวัน เช่น 5 – 10 นาที รวมทั้งครู อาจารย์ก็ควรทำใจสงบง่าย ๆ ด้วย เพราะจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองอย่างยิ่ง เด็กทำใจสงบได้ง่าย อายุมากขึ้นก็ทำได้ยากขึ้น เป็นการ “แยกจิต” ซึ่งเป็นพลังอย่างหนึ่ง “ให้พ้นจากสมอง” พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้นึกถึงหรือเพ่งที่ปลายจมูกให้ “รู้” ลมหายใจเข้าออกให้ชัดเจนด้วยความมีสติ เมื่อจิตพ้นจากสมอง ไปอยู่ที่หนึ่งในร่างกายเรา เรียกว่า จิตสงบ หรือ จิตเป็นสมาธิ หรือที่เรียกว่า อานาปานสติ แต่เรียกง่าย ๆ ว่า ทำใจสงบจะดีกว่า ทุกคนสามารถทำตามได้ง่าย ถ้าเด็กได้ทำทุกนก่อนเรียนจะช่วยให้มีสมาธิดีขึ้น มีสติปัญญาดีขึ้น จะเรียนดีขึ้น จะสอนอะไรก็รับ ได้ง่ายขึ้น จิตจะสะอาดขึ้น จะมีความประพฤติดีขึ้น และสุขภาพดีขึ้น เด็กจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี มีความรู้ความสามารถ มีศีลธรรม ไม่คดโกง ไม่อยากทำให้ใครเดือดร้อน"

จากเอกสารที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่าสมาธิเป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งในการทำงานและการศึกษาเล่าเรียนทุกระดับ การเจริญสมาธิก็คือความพยายามเพิ่มความมีสมาธิตามธรรมชาติของคนให้มากขึ้น ผู้ที่ทำให้เป็นสมาธิอยู่เสมอจะสามารถช่วยควบคุมจิตของตนเองให้อยู่ในความสงบได้ง่าย ไม่ฟุ้งซ่าน มีความขยับยั้งชั่งใจสูง ประพฤติตนอยู่ในศีลธรรมอันดี ตลอดจนการมีความพร้อมในการเรียนอยู่เสมอ

งานวิจัยเกี่ยวกับการเจริญสมาธิ

สำหรับงานวิจัยเกี่ยวกับสมาธินั้น ได้มีผู้ทำการวิจัยไว้หลายท่าน และมีการศึกษาแตกต่างกันออกไปหลายแนวดังนี้

โรจน์ สุวรรณสุทธิ และคณะ (2516, หน้า 6) ได้ทำการศึกษาผลของสมาธิที่มีต่อการเรียนของนักศึกษาแพทย์ที่ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล จุดประสงค์ในการศึกษาคือ ต้องการทราบว่าสมาธิจะช่วยในการศึกษามากน้อยเพียงใด กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาแพทย์ชาย – หญิง รวม 32 คน อายุระหว่าง 19-23 ปี การทดลองฝึกสมาธิกระทำในวันเรียนทั้ง 5 วัน รวมเวลาการทดลอง 20 สัปดาห์ ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาร้อยละ 62 ตั้งใจเรียนมากขึ้นมีนักศึกษาจำนวนร้อยละ 31 ได้คำตอบว่ามีความรู้สึกรักการเรียนมากขึ้น ร้อยละ 65 ตอบว่าการฝึกสมาธิมีประโยชน์ต่อการเรียน ส่วนคะแนนในการทดลอง โดยใช้แบบทดสอบชนิด digital symbol test พบว่า กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งที่ก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มีค่าคะแนนต่างกันอย่างไรไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนคะแนนการทดสอบวิชากายวิภาคศาสตร์ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คริสคอลล (Driscoll, 1959 อ้างถึงใน อัมพล สงวนศิริธรรม, 2518, หน้า 47) ที่ได้ทำการศึกษาผลของการเจริญสมาธิของนักเรียน โรงเรียนมัธยมอีสท์เชสเตอร์ (east chester public school)

นิวออร์ด พบว่า การเจริญธรรมามีประโยชน์ต่อการเรียนมากโดยช่วยในการปรับปรุงการเรียนรู้ของนักเรียนให้ดีขึ้นและช่วยให้ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนด้วยกันดีขึ้น

กรรณิการ์ รักษุมแก้ว (2524, หน้า ๙ – ๑) ได้ศึกษาผลของการเจริญธรรมที่มีต่อเวลาปฏิบัติศาสนกิจแบบง่ายและแบบเชิงซ้อนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา พบว่า เวลาในการตอบสนองสิ่งเร้าทุกแบบของนักเรียนที่เจริญธรรมน้อยกว่านักเรียนที่ไม่เจริญธรรม

ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล (2527, หน้า 51) ได้ศึกษาผลของการเจริญธรรมแบบอานาปานสติกับเวลาปฏิบัติศาสนกิจในการออกวิ้งระยะสั้นของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักเรียนที่เจริญธรรมมีเวลาปฏิบัติศาสนกิจในการออกตัวของวิ้งระยะสั้นน้อยกว่านักเรียนที่ไม่เจริญธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชาติ หวานฉ่ำ (2530, หน้า 86) ได้ทดลองเจริญธรรมแบบอานาปานสติที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์และระดับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนที่เจริญธรรมสูงกว่านักเรียนที่ไม่เจริญธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วิภาวรรณ เศษะโกศยะ และคณะ ฯ (2531, หน้า 100) ได้ทำการศึกษาผลของการเจริญธรรมแบบอานาปานสติที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาวิทยาลัยครูธนบุรี พบว่า ระดับคะแนนเฉลี่ยของนักศึกษาหลังการเจริญธรรมสูงกว่าระดับคะแนนเฉลี่ยก่อนการเจริญธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุรพล ชูเดช (2542, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาที่มีต่อการพัฒนาวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมวินัยในตนเองตามแนวทางไตรสิกขา มีวินัยในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมวินัยตามวิธีปกติ ทั้งนี้เมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรมและเมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรมแล้ว 1 เดือนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากงานวิจัยที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การเจริญธรรมมีผลต่อการพัฒนาความสามารถทางการเรียนรู้ของนักเรียน ทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น ผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่าควรจะได้มีการนำเอาการเจริญธรรมแบบอานาปานสติมาเป็นส่วนหนึ่งของการจัดกิจกรรมเพื่อแก้ปัญหานิสัยทางการเรียนที่ไม่เหมาะสมของนักเรียน

การปรับพฤติกรรม

ความหมายของการปรับพฤติกรรม ฟิชเชอร์ และกลอโรส (Fischer & Gochros, 1975, p. 8) ให้ความหมายของการปรับพฤติกรรม (behavior modification) ว่าเป็นการประยุกต์

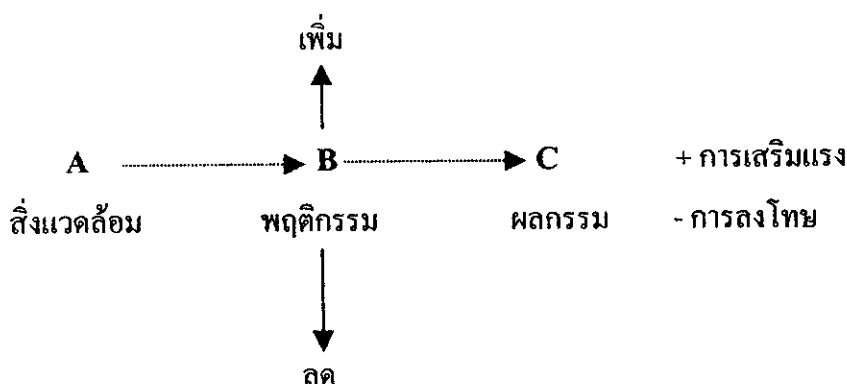
หลักการเรียนรู้ที่ได้จากการทดลองทางจิตวิทยาใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายได้อย่างเป็นระบบระเบียบ

วิลสัน และ โอเลอรี (Wilson & O'leary, 1989, p. 11) กล่าวถึงว่า พฤติกรรมเป้าหมายควรเป็นพฤติกรรมที่สามารถวัดและสังเกตได้ มาร์กี้ (Marky, 1983, p. 66) ให้ความหมายว่าเทคนิคที่พัฒนาขึ้นเพื่อใช้ในการเสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และจำกัดหรือลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และคาลิช (Kalish, 1981, p. 3) กล่าวถึงการปรับพฤติกรรมว่า วิธีการที่นำมาใช้ในการลดหรือหยุดยั้งการเกิดพฤติกรรมในแบบต่าง ๆ ส่วน ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530, หน้า 1) ให้ความหมายว่า

1. การประยุกต์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์โดยเฉพาะความรู้ทางจิตวิทยาเชิงวิทยาศาสตร์มาใช้ในการสร้างสรรค์ให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์
 2. กลวิธีในการนำความรู้และหลักการพฤติกรรมศาสตร์และทางจิตวิทยา โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางการเรียนรู้และการจูงใจมาประยุกต์อย่างมีระบบอย่างจริงจังในการสร้างสรรค์ และการเสริมสร้างให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์
 3. กลวิธีเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่สามารถวัดหรือวิจัยได้
 4. การประยุกต์หลักพฤติกรรมเพื่อปรับพฤติกรรมของมนุษย์ในสภาพการณ์ต่าง ๆ
- ไวป (สม โภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2536, หน้า 2 อ้างอิงจาก Wolpe, 1969) ให้ความหมายว่าเป็นการใช้ผลที่ได้จากการทดลองหลักการของการเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลที่ไม่เหมาะสมให้เหมาะสมขึ้น

แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (operant conditioning)

สม โภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536, หน้า 32) กล่าวว่า ทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำนั้นมีความเชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลเป็นผลเนื่องมาจากการปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมและพฤติกรรมที่เกิดขึ้น (emitted) ของบุคคลจะแปรเปลี่ยนไปเนื่องจากผลกรรม (consequences) ที่เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมนั้น สกินเนอร์ (Skinner) ให้ความสนใจกับผลกรรม 2 ประเภท ได้แก่ ผลกรรมที่เป็นตัวเสริมแรง (reinforcer) ทำให้พฤติกรรมที่บุคคลกระทำอยู่นั้นมีอัตราการกระทำเพิ่มมากขึ้น และผลกรรมที่เป็นตัวลงโทษ (punisher) ที่ทำให้พฤติกรรมที่บุคคลกระทำนั้นยุติลง (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2527, หน้า 27) จากแนวคิดดังกล่าวสามารถแสดงเป็นแผนภาพได้ดังนี้



ภาพที่ 1 แสดงแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ

โดย A คือ Antecedents สภาพแวดล้อม

B คือ Behavior พฤติกรรมของบุคคล

C คือ Consequence ผลกรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมที่เกิดขึ้น โดยที่

C+ หมายถึง ผลกรรมที่เป็นตัวเสริมแรงที่จะทำให้ผู้แสดงพฤติกรรมเกิดความพึงพอใจและมีแนวโน้มในการแสดงพฤติกรรมดังกล่าวเพิ่มขึ้น

C- หมายถึง ผลกรรมที่เป็นตัวกลางลงโทษ ที่จะทำให้ผู้แสดงพฤติกรรมไม่พึงพอใจและมีแนวโน้มในการแสดงพฤติกรรมดังกล่าวลดลง (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2527, หน้า 27)

จากแผนภาพแสดงว่าในสภาพแวดล้อมมีสิ่งเร้าที่เราให้อินทรีย์แสดงพฤติกรรมหรือมีการตอบสนองแล้วมีผลกรรมเกิดขึ้น ผลกรรมที่เกิดขึ้นนี้ถ้าเป็นผลกรรมที่ทำให้อินทรีย์เกิดความพอใจหรือเป็นผลทางบวก อินทรีย์จะมีแนวโน้มในการแสดงพฤติกรรมดังกล่าวเพิ่มขึ้น แต่หากผลกรรมที่เกิดขึ้นทำให้อินทรีย์เกิดความไม่พอใจ ถือเป็นผลกรรมทางลบ หรือผลกรรมลงโทษ แนวโน้มที่อินทรีย์จะแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ จะลดลง แสดงให้เห็นว่าผลกรรมหรือผลที่เกิดจากการกระทำของอินทรีย์นั้นมีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรม หรือการตอบสนองของอินทรีย์ อีกทั้งทำให้อินทรีย์เกิดการเรียนรู้ที่จะควบคุม (control) พฤติกรรมของตนเองซึ่งการควบคุมในที่นี้จะหมายถึง การทำให้เกิดหรือไม่ให้เกิดปรากฏการณ์หนึ่งตามความต้องการ ดังนั้นผลกรรมในอดีตจนถึงปัจจุบันจึงเป็นตัวควบคุมการเกิดพฤติกรรมในอนาคต โดยผลกรรมทางบวกเป็นการเพิ่มความถี่ของการเกิดพฤติกรรม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผลกรรมที่บุคคลได้รับในครั้งก่อน เมื่อลักษณะดังนี้เกิดขึ้นก็แสดงว่า บุคคลได้เรียนรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้ากับผลกรรมแล้ว

แคชดิน (Kazdin, 1977, p. 3) กล่าวว่าตามแนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้แบบเงื่อนไขการกระทำนั้น จะให้ความสำคัญที่เงื่อนไขผลกรรมเป็นหลัก ซึ่งผลกรรมนั้นสามารถแบ่งออกได้

เป็น 2 ประเภท คือ การเสริมแรงและการลงโทษ การเสริมแรง (reinforcement) คือ การทำให้ความถี่ของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นอันเป็นผลเนื่องมาจากผลกรรมที่ตามหลังพฤติกรรม ผลกรรมที่ทำให้พฤติกรรมมีความถี่เพิ่มขึ้นเรียกว่า ตัวเสริมแรง (reinforcer)

สม โภชน์ เข็ยมสุภาวิช (2536, หน้า 33) กล่าวว่าตัวเสริมแรงที่ใช้กันอยู่นั้น แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. ตัวเสริมแรงปฐมภูมิหรือตัวเสริมแรงที่ไม่ต้องวางเงื่อนไข (primary of unconditioned reinforcers) หมายถึง ตัวเสริมแรงที่มีคุณสมบัติเป็นตัวเสริมด้วยตัวของมันเองที่ไม่ต้องอาศัยกระบวนการเรียนรู้หรือไม่ต้องไปสัมพันธ์กับสิ่งอื่น สามารถตอบสนองความต้องการของอินทรีย์ได้โดยตรง เช่นอาหารสำหรับคนที่หิวหรือน้ำสำหรับคนที่กระหาย เป็นต้น
2. ตัวเสริมแรงทุติยภูมิ หรือ ตัวเสริมแรงที่ต้องวางเงื่อนไข (secondary or conditioned reinforcers) หมายถึง ตัวเสริมแรงที่ไม่มีคุณสมบัติของการเสริมแรงอยู่ในตัวเอง เป็นสิ่งเร้าที่เป็นกลาง (neutral stimulus) แต่ได้นำมาเข้ากับตัวเสริมแรงปฐมภูมิบ่อยครั้ง จึงทำให้นุคคลเกิดความรู้อันว่า สิ่งเร้านั้นมีคุณสมบัติเป็นตัวเสริมแรง เช่น เงิน คະแนน คำชมเชย เป็นต้น ซึ่งตัวเสริมแรงบางตัวสามารถนำไปแลกเปลี่ยนเป็นตัวเสริมแรงอื่น ๆ ได้หลายอย่าง จึงทำให้มีประสิทธิภาพในการเสริมแรงได้ดีกว่าตัวเสริมแรงที่ไม่สามารถนำไปแลกเปลี่ยนเป็นตัวเสริมแรงอื่น ๆ ได้ ตัวเสริมแรงชนิดนี้เรียกว่า ตัวเสริมแรงแผ่ขยาย (generalized reinforcers) เช่น เงินหรือคูปองแลกของตามห้างสรรพสินค้า การให้ความสนใจหรือคำชมเชย เป็นต้น ตัวเสริมแรงแผ่ขยายไม่ก่อให้เกิดสภาวะที่เรียกว่า การหมดประสิทธิภาพเป็นตัวเสริมแรง (satiation) ได้ง่าย

นอกจากนั้นการเสริมแรงสามารถดำเนินการได้ 2 วิธี คือ

1. การเสริมแรงทางบวก (positive reinforcement) หมายถึง กระบวนการในการให้ผลกรรมบางสิ่งบางอย่างหลังจากบุคคลแสดงพฤติกรรมแล้วทำให้นุคคลแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ อย่างสม่ำเสมอหรือเพิ่มขึ้น ผลที่บุคคลได้รับเรียกว่า ตัวเสริมแรงบวก (positive reinforcer)
2. การเสริมแรงทางลบ (negative reinforcement) หมายถึง กระบวนการในการถอดถอนผลกรรมที่บุคคลไม่พึงพอใจ (aversive stimuli) ออกหลังจากบุคคลแสดงพฤติกรรมแล้วทำให้นุคคลแสดงพฤติกรรมนั้นอย่างสม่ำเสมอหรือเพิ่มขึ้น การที่บุคคลได้รับการถอดถอนผลกรรมที่ไม่พึงพอใจออกนั้น เท่ากับว่าบุคคลได้รับการเสริมแรงโดยการลดสภาพการณ์ที่ไม่พึงพอใจลง ผลกรรมที่บุคคลได้รับนั้นเรียกว่า ตัวเสริมแรงทางลบ (negative reinforcer)

ในการปรับพฤติกรรม นิยมใช้การเสริมแรงทางบวกเพราะเป็นวิธีการเพิ่มพฤติกรรมและไม่ก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์เหมือนกับการใช้วิธีการหยุดยั้งการลงโทษหรือการเสริมแรงทางลบ

ประเภทของตัวเสริมแรงทางบวก ตัวเสริมแรงทางบวก แบ่งได้เป็น 5 ชนิด (Rim & Master, 1979) ได้แก่

1. ตัวเสริมแรงที่เป็นสิ่งของ
2. ตัวเสริมแรงทางสังคม
3. ตัวเสริมแรงที่เป็นกิจกรรม
4. ตัวเสริมแรงที่เป็นเบี้ยอรรถกร (token economy)
5. ตัวเสริมแรงภายใน

การเสริมแรงเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการเพิ่มพฤติกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเสริมแรงทางบวกด้วยเบี้ยอรรถกรเพราะไม่ก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ ซึ่ง สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต กล่าวเสริมว่า การที่เบี้ยอรรถกรสามารถนำไปแลกกับตัวเสริมแรงอื่น ๆ เช่น ขนมอบกรณ์การเรียนและสิทธิพิเศษต่าง ๆ ฯลฯ ได้มากกว่า 1 ตัว จึงทำให้ตัวของมันเองมีคุณสมบัติเป็นตัวเสริมแรงแผ่ขยาย (generalized reinforcers) และมีประสิทธิภาพในการเป็นตัวเสริมแรงอย่างมาก (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2536, หน้า 104) ในงานวิจัยนี้จึงเลือกใช้การเสริมแรงทางบวกด้วยเบี้ยอรรถกรในการแก้ปัญหานิสัยการเรียนที่ไม่เหมาะสมของนักเรียน

แบบแผนการปรับพฤติกรรม การวิจัยแบบสลับกลับ (reversal or a single - subject Intra replication of ABAB design) รูปแบบการวิจัยแบบสลับกลับใช้แบบการทดลองของ ซิดแมน (Sidman, 1960) คือเป็นกระบวนการปรับพฤติกรรมของนักเรียนที่ละคน (a single subject intra replication design) โดยถูกนำมาใช้ในการวิเคราะห์พฤติกรรมประยุกต์โดยเบียร์ วูล์ฟ และริสลีย์ (Baer , Wolf, & Risley, 1968) ตั้งแต่นั้นมารูปแบบนี้ก็ได้ถูกนำมาใช้ในการศึกษาอย่างกว้างขวางและเหมาะสมที่จะนำมาใช้ในการวิจัยประยุกต์ดังนี้

1. โดยตัวรูปแบบของการวิจัยครั้งนี้ เป็นวิธีการประเมินประสิทธิภาพของ โปรแกรมการปรับพฤติกรรมโดยวิธีการสลับเงื่อนไขได้
2. โดยใช้วิธีสลับกลับเป็นการสลับเงื่อนไขควบคุมและเงื่อนไขทดลองกลับไปมาภายในบุคคลเดียวกันได้
3. เป็นการทำให้พฤติกรรมบางอย่างเกิดการดับสูญ (extinction) โดยการงดให้แรงเสริมแก่พฤติกรรมนั้น
4. เมื่อพฤติกรรมนี้จะฟื้นกลับมาอีกหากได้รับแรงเสริมอีก และเมื่อฟื้นกลับมาแล้วก็สามารถทำให้ดับสูญได้อีกสลับกันเป็น ABAB
5. เป็นการง่ายทั้งครูและผู้ปกครองที่จะนำมาใช้ในการวิจัยได้ (ชัยพร วิชาวุธ, 2522, หน้า 145)

การพิจารณาสิ่งที่จะต้องคำนึงถึงในการทำวิจัยแบบวิธีการสลับกลับ (reversal or a Single - subject intra replication of ABAB design) ก่อนเริ่มทำการวิจัยมีดังนี้

1. ในบางครั้งผู้ปรับพฤติกรรมจะพบว่า เมื่อยุติการปรับพฤติกรรมในช่วงที่สามแล้วพบว่า พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงนั้นมีได้กลับไปสู่ระดับเดียวกับพฤติกรรมที่เริ่มต้น ซึ่งถ้าเป็นเช่นนี้อาจจะกล่าวได้ว่าโปรแกรมการปรับพฤติกรรมนั้นไม่ได้มีส่วนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียน หรือถ้าโปรแกรมการปรับพฤติกรรมนั้นมีส่วนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ก็อาจเป็นได้ว่ามีสิ่งแวดล้อมบางประการ มาช่วยให้พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปนั้นคงอยู่ แต่อย่างไรก็ตาม ถ้าเหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้น จะไม่สามารถบอกได้ว่าอะไรคือสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่แท้จริง

2. ในบางพฤติกรรมไม่เป็นการสมควรอย่างยิ่งที่จะใช้วิธีสลับกลับ เมื่อพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงแล้ว เช่น พฤติกรรมกรหิบบของ โดยไม่ได้รับอนุญาต ซึ่งการถอดโปรแกรมเท่ากับว่าเป็นการสนับสนุนให้ทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอีก ดังนั้น ถ้าจำเป็นที่จะต้องใช้วิธีสลับกลับ ก็ควรที่จะกำหนดช่วงเวลาที่ใช้ในช่วงถอดโปรแกรมนั้นให้สั้นที่สุดเท่าที่จะสั้นได้ จากนั้นให้รับดำเนินขั้นตอนที่ 4 โดยเร็ว

วิธีการสลับกลับ (reversal or a single - subject intra replication of ABAB design) ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนในการทดลอง 4 ขั้นตอนด้วยกัน ดังนี้

1. ขั้นเสถียรฐาน (baseline phase หรือ A_1 phase) ขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้ทดลองสังเกต และบันทึกความถี่ของพฤติกรรมที่ศึกษาในสภาพการณ์ปกติก่อนการทดลองการบันทึกพฤติกรรมนี้จะบันทึกไปจนกระทั่งเห็นแนวโน้มของพฤติกรรมนั้นชัดเจน

2. ขั้นใช้วิธีการปรับพฤติกรรม (treatment phase หรือ B_1 phase) ขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้ทดลองดำเนินการปรับพฤติกรรมที่ศึกษานั้น โดยใช้วิธีการที่กำหนดเพื่อศึกษาผลของวิธีการดังกล่าวที่มีต่อพฤติกรรมที่ศึกษา

3. ขั้นสลับกลับ (reversal phase หรือ A_2 phase) เป็นขั้นที่ผู้ทดลองหยุดใช้วิธีการในการปรับพฤติกรรมแล้วบันทึกความเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่ศึกษา

4. ขั้นใช้วิธีการปรับพฤติกรรม (treatment phase หรือ B_2 phase) เป็นขั้นที่ดำเนินการเช่นเดียวกับระยะที่สอง

ความเที่ยงตรงภายใน (internal validity) เมื่อนำเอาความถี่ของพฤติกรรมในขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 มาเปรียบเทียบกันถ้าพบว่าพฤติกรรมมีแนวโน้มไปในทิศทางตรงกันข้ามแสดงว่า วิธีการที่นำมาใช้ปรับพฤติกรรมนั้นน่าจะมีส่วนต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดังกล่าว แต่อย่างไรก็ตามผู้ทดลองยังไม่สามารถสรุปออกมาอย่างชัดเจนว่าพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปนั้นเป็นผลของวิธีการปรับพฤติกรรม

ที่นำมาใช้ จึงต้องมีการทดลองในขั้นที่ 3 และ 4 เพื่อทดสอบว่าพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงในขั้นที่ 2 เป็นเพราะวิธีการปรับพฤติกรรมที่ใช้หรือเป็นเพราะสาเหตุอื่น ฉะนั้นถ้าพฤติกรรมในขั้นที่ 3 มีแนวโน้มไปสู่ลักษณะของพฤติกรรมในระยะเส้นฐานผู้ทดลองจึงจะสรุปได้ว่าพฤติกรรมที่ศึกษาเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากวิธีการปรับพฤติกรรมที่ใช้นั้น และเพื่อให้เกิดความชัดเจนยิ่งขึ้น ก็สามารถดูได้จากแนวโน้มของพฤติกรรมในขั้นที่ 4 โดยพฤติกรรมในขั้นนี้จะต้องมีแนวโน้มไปสู่พฤติกรรมในขั้นที่ 2

หัวใจสำคัญของการสรุปผลการศึกษาวิจัยที่ใช้รูปแบบสลับกลับก็คือการเปรียบเทียบลักษณะของพฤติกรรมในขั้นที่ 2 กับขั้นที่ 3 ถ้าพฤติกรรมดังกล่าวนั้นมีทิศทางตรงกันข้าม ก็จะสรุปได้ว่าการที่พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปนั้นเป็นผลมาจากวิธีการปรับพฤติกรรมที่ใช้ ถ้าพฤติกรรมในขั้นสลับกลับไม่มีแนวโน้มไปในทางตรงกันข้ามกับพฤติกรรมในขั้นที่ 2 ทั้ง ๆ ที่ตามความเป็นจริงแล้ว จริง ๆ ก็เป็นไปได้ แต่พฤติกรรมบางอย่างนั้นเมื่อถูกปรับให้เปลี่ยนไปเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์แล้วจะไม่สลับกลับไปเป็นพฤติกรรมเดิมอีก แม้จะหยุดใช้วิธีการในการปรับพฤติกรรมแล้วก็ตาม เช่น ในการปรับพฤติกรรมช้อย ไม่ยอมเข้าสังคมของนักเรียนคนหนึ่ง ด้วยการให้คำชมเชยเป็นแรงเสริมทุกครั้งที่ยกเรียนเข้าร่วมกิจกรรมพูดคุยและเล่นกับเพื่อน ๆ และผลของการร่วมกิจกรรมดังกล่าวกับเพื่อน ๆ นั้น เป็นที่พึงพอใจของนักเรียนเอง เพราะเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน เกิดความสนุกสนาน ดังนั้นแม้ผู้ทดลองจะหยุดใช้คำชมเชยแล้วก็ตาม นักเรียนคนนั้นก็ยังคงแสดงพฤติกรรมเข้าสังคมกับเพื่อนอยู่เช่นเดิม ไม่เปลี่ยนกลับไปเป็นพฤติกรรมช้อยไม่เข้าสังคมอีก อย่างไรก็ตามขั้นสลับกลับนี้ไม่ควรจะใช้เวลายาวนานนัก โดยอาจจะใช้เวลาเพียง 2 – 3 วัน เมื่อเห็นว่าพฤติกรรมเริ่มมีแนวโน้มไปสู่พฤติกรรมในระยะเส้นฐาน ก็เริ่มให้วิธีปรับพฤติกรรม ซึ่งใช้ในขั้นที่ 2 แล้ว ต่อไปทันที (อาภา จันทรสกุล, 2534, หน้า 74)

การเสริมแรงทางบวก ความหมายของการเสริมแรงทางบวก กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ (2527, หน้า 159) กล่าวว่า การเสริมแรงทางบวก หมายถึง การที่อินทรีย์ได้รับสิ่งเร้าแล้วเกิดความพอใจ เช่น รางวัล คำชมเชย ฯลฯ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530, หน้า 71) กล่าวว่า การเสริมแรงทางบวก หมายถึง การที่อินทรีย์แสดงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งเพิ่มขึ้น หรือเกิดบ่อยครั้งขึ้นหรือมีความถี่สูงขึ้น ซึ่งเป็นผลจากการที่อินทรีย์ได้รับผลกระทบที่พึงพอใจหลังจากแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ แล้ว

สม โภชน์ เอี่ยมสุภามิต (2536, หน้า 95) กล่าวว่า การเสริมแรงทางบวก หมายถึง การเพิ่มความถี่ของพฤติกรรมอันเป็นผลเนื่องมาจากการที่ได้สิ่งทีอินทรีย์พึงพอใจ หลังจากทีแสดงพฤติกรรม นั้นแล้ว

จากความหมายของ “การเสริมแรงทางบวก” ที่กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่า การเสริมแรงทางบวก คือ การทำให้บุคคลมีความถี่ของพฤติกรรมนั้น ๆ เพิ่มขึ้น อันเป็นผลมาจากการได้รับสิ่งที่พึงพอใจ

ตัวเสริมแรงที่ใช้ในการเสริมแรงทางบวกมี 5 ชนิด คือ

1. ตัวเสริมแรงที่เป็นสิ่งที่เสพได้ หรือเสพไม่ได้ เช่น อาหาร ขนม น้ำ นุหรี เหล้า คุกคา เป็นต้น

2. ตัวเสริมแรงทางสังคม (social reinforcer) เช่น การยิ้ม การยอมรับ การยกย่อง ชมเชย การสัมผัส เป็นต้น

3. หลักของฟรีแม็ก (premack's principle) คือ การใช้พฤติกรรมที่บุคคลชอบทำมากที่สุดมาเสริมแรงพฤติกรรมที่บุคคลชอบทำน้อยที่สุด เช่น การใช้พฤติกรรมชอบดูทีวี ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เด็กชอบทำมากที่สุด มาเสริมแรงพฤติกรรมทำการบ้านซึ่งเด็กชอบทำน้อยที่สุด มีผลทำให้เด็กทำการบ้านเพิ่มขึ้น

4. เบี้ยอรรถกร (token economy) คือ การใช้การเสริมแรงด้วย เบี้ย แด้ม คะแนน หรือ ดาว ฯลฯ ซึ่งสามารถนำไปแลกเปลี่ยนเป็นตัวเสริมแรงอื่นได้ เช่น นำไปแลกขนม สิ่งของ เครื่องใช้ หรือ สิทธิพิเศษต่าง ๆ

5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (informative feedback) เป็นการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการกระทำของบุคคล ทำให้บุคคลรู้ว่าตนได้ทำพฤติกรรมเหมาะสมหรือไม่ ข้อมูลนั้นจะเป็นตัวชี้ หรือแนะนำทางไปสู่การปรับพฤติกรรมต่อไป

นอกจากนี้ตัวเสริมแรงทางบวกยังสามารถแบ่งออกเป็น 2 พวก คือ

1. ตัวเสริมแรงปฐมภูมิหรือตัวเสริมแรงที่ไม่ต้องวางเงื่อนไข (primary or unconditioned reinforcers) เป็นสิ่งเร้าที่มีอำนาจการเสริมแรงในตัวเองตามธรรมชาติ เพราะมีผลต่อบุคคลโดยไม่ต้องอาศัยกระบวนการเรียนรู้ เช่น อาหาร น้ำ ขนม เป็นต้น

2. ตัวเสริมแรงทุติยภูมิหรือตัวเสริมแรงที่ต้องวางเงื่อนไข (secondary or conditioned reinforcers) เป็นสิ่งเร้าที่ไม่มีอำนาจในการเสริมแรงโดยตัวของมันเอง แต่เมื่อนำมาใช้กับตัวเสริมแรงปฐมภูมิบ่อยครั้งเข้า ก็จะมีอำนาจเป็นตัวเสริมแรงที่มีคุณสมบัติเช่นเดียวกับตัวเสริมแรงปฐมภูมิ ตัวอย่างของตัวเสริมแรงทุติยภูมิ ได้แก่ เงิน คะแนน คำชมเชย เป็นต้น

หลักในการเสริมแรงทางบวกอย่างมีประสิทธิภาพ

1. ต้องเสริมแรงทันทีที่พฤติกรรมที่พึงปรารถนาเกิดขึ้น โดยเฉพาะการเรียนรู้ที่เป็นทักษะใหม่ (Kazdin, 1975, p. 93)

2. ต้องเป็นตัวเสริมแรงที่มีคุณภาพหรือชนิดที่บุคคลต้องการ (Kazdin, 1975, p. 94)

3. ตัวเสริมแรงที่ให้อาจมีขนาดและจำนวนมากพอแก่ความต้องการ (Kazdin, 1975, p. 94)
4. ใช้ตารางการเสริมแรง ในกรณีที่ต้องการให้การเรียนรู้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ครูหรือนักปรับพฤติกรรมควรจะให้การเสริมแรงทุกครั้งที่เกิดพฤติกรรมที่พึงปรารถนาเกิดขึ้น เมื่อพฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นบ่อยครั้งขึ้นและสม่ำเสมอ จึงเปลี่ยนมาให้การให้แรงเสริมเป็นครั้งคราว เพื่อให้พฤติกรรมนั้นอยู่คงทนต่อไป (สม โภชน์ เอี่ยมสุภานิต, 2536, หน้า 108)
5. ควรจัดให้มีตัวเสริมแรงชนิดต่าง ๆ ไว้เพื่อแลกเปลี่ยนได้อย่างกว้างขวางใช้เป็นตัวเสริมแรงที่มีประสิทธิภาพสำหรับทุกคนและทุกเวลา (Catania & Brigham, 1978, p. 182 อ้างถึงใน ปรานี สถาปิตานนท์, 2527, หน้า 9)
6. ต้องแน่ใจว่าบุคคลทราบว่าพฤติกรรมใดที่ได้รับการเสริมแรง
7. อย่าเสริมแรงบ่อยเกินความจำเป็น หรือใช้ตัวเสริมแรงที่มีค่ามากเกินไปเกินความจำเป็น (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2530, หน้า 83)
8. ค่อย ๆ ลดความถี่ในการเสริมแรงลงทีละน้อย
9. ต้องให้การเสริมแรงทางสังคมควบคู่กับการเสริมแรงที่เป็นสิ่งของ และค่อย ๆ เปลี่ยนจากการเสริมแรงที่เป็นสิ่งของไปสู่การเสริมแรงทางสังคมอย่างเดียว (O'Leary et al., 1969, p. 113)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ การเสริมแรงทางบวกนั้น ได้มีผู้นำไปใช้ในการลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์โดยวิธีการที่ต่าง ๆ กัน เช่น วิภาพร ลากสมบูรณานนท์ (2522, หน้า 100) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้แรงจูงใจที่มีต่อการทำงานของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่มีความวิตกกังวลสูงและต่ำ โรงเรียนวัดวิเศษการ กรุงเทพมหานคร การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลของ อ่าพล โอ่งเคลือบ จำนวน 160 ข้อ แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 4 กลุ่ม คือ กลุ่มได้รับรางวัล กลุ่มรับการลงโทษ กลุ่มแข่งขัน และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 42 คน ผลการวิจัยพบว่า การได้แรงจูงใจด้านการให้รางวัลและการแข่งขันจะเกิดผลดีต่อการทำงานของนักเรียนมากกว่าการให้แรงจูงใจด้านการลงโทษ

วันทนา กิ่งจงเจริญสุข (2526, หน้า 43) ศึกษาผลของการเสริมแรงทางบวกโดยการวางเงื่อนไข เป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคลเพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาคมน กรุงเทพมหานคร 1 ห้องเรียนจำนวน 40 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนห้องที่นักเรียนมีพฤติกรรมก่อนวัน ในชั้นเรียนมากที่สุด ตามคำรายงานของ

ครูผู้สอนและจากการสังเกตของผู้วิจัย การวิจัยแบ่งออกเป็น 5 ระยะ โดยใช้การทดลองแบบ ABB' BB' สำหรับกลุ่มที่ 1 และแบบ AB' BB'B สำหรับกลุ่มที่ 2 โดยมี A คือระยะเส่นฐาน B' คือ ระยะที่ให้การเสริมแรงทางบวกโดยการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม B คือ ระยะที่ให้การเสริมแรงเป็นรายบุคคล การทดลองทั้ง 5 ระยะนี้ใช้เวลาทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ โดยระยะที่ 1 ใช้เวลา 2 สัปดาห์ ระยะที่ 2 – 5 ใช้ระยะละ 1 สัปดาห์ ซึ่งในแต่ละระยะ ได้มีการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมสัปดาห์ละ 5 ครั้ง ผลการทดลองพบว่า การเสริมแรงทางบวกด้วยเบียร์รถกร โดยการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม และเป็นรายบุคคล สามารถลดพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้ และให้ผลไม่แตกต่างกัน

สุดา เหลือววิริยกิจ (2528, หน้า 52) ได้ศึกษาผลของการสอน โดยกลุ่มเพื่อนและการสอน โดยกลุ่มเพื่อนร่วมกับการวางเงื่อนไขการเสริมแรงเป็นกลุ่มในการเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาคณิตศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดหัวลำโพง กรุงเทพมหานคร จำนวน 3 ห้องเรียน จำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 75 คน นักเรียนในแต่ละห้องเป็นเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับต่าง ๆ อยู่ร่วมกัน ความสามารถทางคณิตศาสตร์ของนักเรียนทั้ง 3 ห้องนี้ไม่แตกต่างกัน จากนั้นรับสลาทเพื่อกำหนดกลุ่มทดลอง โดยแบ่งกลุ่มตามการแบ่งจำนวน ห้องเรียน กลุ่มที่ 1 สอน โดยกลุ่มเพื่อนเพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ 2 สอน โดยกลุ่มเพื่อนร่วมกับการวางเงื่อนไขการเสริมแรงเป็นกลุ่ม กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม การวิจัยนี้ใช้เวลาทดลองทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ กลุ่มทดลองทั้งสองได้รับการสอน โดยกลุ่มเพื่อนสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที สำหรับกลุ่มที่มีเงื่อนไขการเสริมแรงนั้นใช้เบียร์รถกร กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการสอน โดยกลุ่มเพื่อน และการเสริมแรงใด ๆ หลังจากสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยได้ทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนทั้ง 3 กลุ่ม พบว่ากลุ่มที่มีการสอน โดยกลุ่มเพื่อนร่วมกับการวางเงื่อนไขการเสริมแรงเป็นกลุ่มสามารถทำคะแนนจากแบบทดสอบคณิตศาสตร์ได้สูงกว่ากลุ่มที่มีการสอน โดยกลุ่มเพื่อนเพียงอย่างเดียวและกลุ่มควบคุม สำหรับกลุ่มที่มีการสอน โดยกลุ่มเพื่อนเพียงอย่างเดียวกับกลุ่มควบคุม นั้น พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ไม่แตกต่างกัน แสดงว่าการสอน โดยกลุ่มเพื่อนร่วมกับการวางเงื่อนไขการเสริมแรงเป็นกลุ่มสามารถเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ได้

งานวิจัยต่างประเทศ เอลลอน และ โรเบิร์ตส์ (Ayllon & Roberts, 1974 อ้างถึงใน วันทนา กิ่งจงเจริญสุข, 2526, หน้า 114) ได้ทดลองใช้การเสริมแรงพฤติกรรมกรอ่านด้วยเบียร์รถกรเพื่อลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่คือ พฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 5 จำนวน 5 คน ซึ่งเป็นเด็กที่มีพฤติกรรมก่อกวนมากที่สุด ครูเสริมแรงพฤติกรรมกรอ่านของนักเรียน โดยดูจากความถูกต้อง ของการทำแบบฝึกหัดหลังการอ่าน คะแนนจากการทำแบบฝึกหัดที่

นักเรียนได้นี้สามารถนำมาแลกเปลี่ยนสิทธิพิเศษ การเล่นเกม และกิจกรรมอื่น ๆ ได้ ผลการวิจัยพบว่า ในระยะที่ยังไม่มีการเสริมแรง นักเรียนแสดงพฤติกรรมก่อนนอนในชั้นเรียนประมาณร้อยละ 40 – 50 ของเวลาทั้งหมด แต่หลังจากที่ให้การเสริมแรงพฤติกรรมก่อนนอนแล้ว ทำให้พฤติกรรมก่อนนอนในชั้นเรียนลดลงเหลือร้อยละ 15 เมื่อหยุดการเสริมแรงพฤติกรรมก่อนนอนเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 40 และเมื่อมีการเสริมแรงอีกครั้ง พฤติกรรมก่อนนอนลดลงเหลือเพียงร้อยละ 15 และความสามารถในการทำแบบฝึกหัด ได้ถูกต้องเป็นปริมาณเพิ่มขึ้นเกือบถึงร้อยละ 85 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยกับงานวิจัยของ คริสตี้ (Christy, 1975, p. 187) ที่ศึกษาผลการใช้การเสริมแรง ทางบวกในการลดพฤติกรรม ลุกจากที่นั่งของนักเรียนประถมศึกษาตอนต้นจำนวน 11 คน จากผลการวิจัยพบว่า การเสริมแรง ทางบวกสามารถลดพฤติกรรมการลุกจากที่นั่งของนักเรียนลงได้ พร้อมทั้งพฤติกรรมก้าวร้าวและ พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอื่น ๆ ก็ลดลงด้วย

นอกจากนี้ยังมีการเสริมแรงทางบวกเป็นกลุ่มไปใช้ในการปรับพฤติกรรมอื่น ๆ เช่น พฤติกรรมขโมย ซึ่ง สวิตเซอร์ และคณะ (Switzer et al., 1977, p. 267 อ้างถึงใน สุคา เหลี้ยววิริยกิจ, 2528, หน้า 17) ได้ทดลองกับเด็กเกรด 2 จำนวน 3 ห้องเรียนห้องเรียนละ 26 คน โดยนักเรียนห้องที่ 1 และ 2 ใช้การบรรยายการต่อต้านขโมยในระยะที่ 1 และการวางเงื่อนไข เป็นกลุ่มในระยะที่ 2 ส่วนห้องเรียนที่ 3 ได้รับเฉพาะการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มเท่านั้น ในระยะที่มีการเสริมแรงทางบวก เป็นกลุ่มนั้นนักเรียนได้รับตัวเสริมแรงเป็นเวลาพิเศษ 10 นาที ต่อจากเวลารับประทานอาหารว่าง ถ้าวันนั้นไม่มีของหายในห้อง แต่ถ้ามีของหายแล้วของนั้น ได้กลับคืนมาภายในวันเดียว นักเรียนจะถูกลงโทษโดยการลดเวลาพิเศษ 10 นาที แต่จะได้พักเมื่อถึงเวลาอาหารว่างตามปกติ แต่ถ้าของที่ หายไปนั้น ไม่ได้กลับคืนมานักเรียนจะถูกทำโทษโดยการงดเวลาอาหารว่างและเวลาพักพิเศษ 10 นาที ผลการทดลองปรากฏว่า การวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มมี ประสิทธิภาพในการลดพฤติกรรมขโมยได้ ส่วนการบรรยายการต่อต้านพฤติกรรมขโมยนั้นพบว่าทั้งห้องเรียนที่ 1 และห้องเรียนที่ 2 มีการ ขโมยสูงขึ้นกว่าระยะเสันฐาน

จากงานวิจัยจะเห็นว่า การเสริมแรงทางบวกนั้นสามารถนำไปใช้ในการปรับพฤติกรรม ต่าง ๆ เช่น พฤติกรรมการทำงาน พฤติกรรมก่อนนอน พฤติกรรมขโมย ซึ่งเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นใน ชั้นเรียนและการเสริมแรงทางบวกนี้ยังนำไปใช้ในการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์อื่น ๆ ได้อีกด้วย เนื่องจากการเสริมแรงทางบวกน่าจะนำมาใช้ปรับนิสัยการเรียนของนักเรียนให้ดีขึ้นได้ และยังไม่มีการวิจัยที่ใช้การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการปรับพฤติกรรม ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะใช้ 2 วิธีที่ ดีมาทำควบคู่กัน ซึ่งน่าจะได้ผลมากยิ่งขึ้นในการทดลองปรับนิสัยในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยม ศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนชุมชนวัดหนองค้อ อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ซึ่งมีลักษณะดังนี้ คือ มีผล

สัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ต่ำ มีนิสัยในการเรียนที่ไม่เหมาะสม (จากการตอบแบบสำรวจ และการสังเกตเบื้องต้นของครู) โดยให้นักเรียนได้ฝึกสมาธิก่อนการปรับพฤติกรรมด้วย การเสริมแรงทางบวก ซึ่ง 2 วิธีการที่ดีดังกล่าว น่าจะปรับเปลี่ยนนิสัยการเรียนของนักเรียนให้ดีขึ้น ได้