บทที่ 5
สรุปผลและอภิปรายผล

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Design) เพื่อศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติ ต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน โดยทำการศึกษาในกลุ่มนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์และที่มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ได้จำนวน 24 คน จากนักเรียน 2 แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่ม ๆ ละ 12 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง และโปรแกรมการฝึกอานาปานสติ ผู้วิจัยนำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 50 คน วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน พบว่าได้ข้อคำถามจำนวน 30 ข้อ โดยมีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .09 - .66 และวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบวัดโดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coeficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .86

การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการโดยประสานงานกับผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบางโฉลงใน ผู้วิจัยดำเนินการเลือกกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างได้ตอบแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการฝึกอานาปานสติ จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวมเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้ทำการเรียนตามปกติ ผู้วิจัยใช้แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนกับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และติดตามผลสองสัปดาห์หลังการทดลอง ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล ระหว่างวันที่ 1 สิงหาคม 2551 ถึง วันที่ 29 สิงหาคม 2551

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปมาตรฐานทางสถิติโดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated – measure Analysis of Variance) : One Between – subjects Variable and One Within – subjects Variable) คะแนนระดับการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง และวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ของคะแนนระดับการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนด้วยวิธีทดสอบแอลเอสดี LSD (Fisher's Least Significant Difference Test)

การวิจัยครั้งนี้มีสมมติฐานของการวิจัยดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาในการทดลองกับวิธีการในการทดลอง

2. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกอานาปานสติมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

3. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกอานาปานสติมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล

4. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกอานาปานสติ มีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

5. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกอานาปานสติ มีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

สรุปผลการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนที่ได้รับการฝึกอานาปานสติ มีการตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกอานาปานสติ มีการตระหนักรู้ในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักเรียนที่ได้รับการฝึกอานาปานสติ มีการตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. นักเรียนที่ได้รับการฝึกอานาปานสติ มีการตระหนักรู้ในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้อภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานดังนี้

1. จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง นั่นคือ วิธีการฝึกอานาปานสติมีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน คือ ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อเวลาผ่านไป คือ ในระยะหลังการทดลองและติดตามผล ได้ผลที่ต่างกันออกไป คือกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งนี้เพราะนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอานาปานสติ เป็นเวลา 4 สัปดาห์ จะได้รับการฝึกและเรียนรู้อานาปานสติ จนก่อให้เกิดสติ จึงทำให้ผู้ที่ได้รับการฝึกมีความมั่นคงทางอารมณ์ มีภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ตามรู้ทัน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

พฤติกรรมทางกาย วาจา ความรู้สึกนึกคิด และภาวะจิตของตนเองที่เป็นไปต่าง ๆ รู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง สามารถวิเคราะห์ความคิดตนเอง มีความคิดต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ในแง่มุมที่ต่างไปจากเดิม มีการเรียนรู้และปรับแนวคิดใหม่ได้อย่างถูกต้อง มีเหตุมีผลมากขึ้น และทำให้การตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มารยาท สุจริตวรกุล (2545) ที่ได้ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ต่อความตระหนักรู้ในตนเองของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลองและระยะติดตามผลนั้นส่งผลร่วมกัน

2. ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ได้รับการฝึกอานาปานสติมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกอานาปานสติ ได้รับการชี้นำเรื่องการตระหนักรู้ในตนเอง และได้เรียนรู้ว่าการฝึกอานาปานสติ มีอิทธิพลการตระหนักรู้ในตนเอง กล่าวคือด้านนักเรียนมีสติสัมปชัญญะ ซึ่งเป็นผลจากการฝึกอานาปานสติ ก็จะทำให้นักเรียนรู้จักยับยั้งชั่งคิด ควบคุมตนเองได้ มีอารมณ์มั่นคง รู้จักตนเองตามความเป็นจริง มีเหตุมีผลในการแยกแยะสิ่งที่เหมาะสม และไม่เหมาะสมได้ ส่งผลให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมะที่เหมาะสม มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น นอกจากนี้นักเรียนกลุ่มทดลองยังได้ใช้สติสัมปชัญญะฝึกคิดอย่างมีเหตุมีผลด้วยตนเองในเรื่องค่านิยม รูปแบบความคิด การปรับตัว และการมีความสัมพันธ์กับคนอื่น จากสถานการณ์ที่กำหนดและจากสถานการณ์จริงของนักเรียนเอง ทำให้นักเรียนได้แนวคิดใหม่ ๆ ซึ่งเป็นความคิดที่มีเหตุมีผล รู้จักแยกแยะความคิดที่มีเหตุมีผลกับความคิดที่ไม่มีเหตุมีผล ส่งผลให้นักเรียนเข้าใจตนเองมากขึ้น คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองจึงสูงขึ้น ในขณะที่นักเรียนกลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการฝึกอานาปานสติ ไม่ได้ใช้การฝึกคิดและชี้นำในเรื่องการตระหนักรู้ในตนเอง จึงทำให้ขาดโอกาสเรียนรู้ ฝึกฝนและพัฒนาความคิดไปในแนวทางที่เหมาะสม ส่งผลให้การตระหนักรู้ในตนเองแตกต่างจากนักเรียนกลุ่มทดลอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ เด่นดวง วราเวทย์ (2529) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเน้นทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เพื่อปรับเปลี่ยนมโนภาพเกี่ยวกับตนเองด้านส่วนรวมและในแต่ละด้าน คือ ด้านวิชาการ ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ และด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูอุตรดิตถ์ พบว่านักศึกษากลุ่มทดลองมีการปรับเปลี่ยนมโนภาพเกี่ยวกับตนเองด้านส่วนรวมและในแต่ละด้าน คือ ด้านวิชาการ ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ และด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สูงกว่านักศึกษา

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับการศึกษา ของเมคกิบบิน (Mekibbin, 1989, p. 189) ที่ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ที่มีต่อการปรับตัวในด้านต่าง ๆ ในโรงเรียนสำหรับเด็กที่ด้อยความสามารถ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนจำนวน 12 คน ที่ด้อยความสามารถในการปรับตัวในเรื่องการเรียน การวางตัวในสังคม การไม่เห็นคุณค่าตนเอง พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความสามารถที่จะเรียน จดจำเนื้อหาที่ได้เรียน ตลอดจนสามารถใช้ความคิดได้อย่างเหมาะสม มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น มีพฤติกรรมทางการเรียนดีขึ้น และมีปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมดีขึ้น

จากเหตุผลที่ได้กล่าวมาพอสรุปได้ว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกอานาปานสติ และนักเรียนกลุ่มควบคุม มีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่าในระยะหลังการทดลอง

3. ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ได้รับการฝึกอานาปานสติ มีการตระหนักรู้ในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 ทั้งนี้เนื่องจากขั้นตอนในการทดลองนั้น นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกอานาปานสติ ได้เรียนรู้ขั้นตอนและการฝึกอานาปานสติ ได้ใช้สติสัมปชัญญะฝึกคิดอย่างมีเหตุมีผลด้วยตนเองในเรื่องค่านิยม รูปแบบความคิด การปรับตัว และการมีความสัมพันธ์กับคนอื่น จากสถานการณ์ที่กำหนด และจากสถานการณ์จริง จนมีการปรับความคิดเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวไปในทางที่เหมาะสม ส่งผลให้นักเรียนรู้จักและตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น และเมื่อระยะเวลาผ่านไป 2 สัปดาห์ นักเรียนในกลุ่มทดลองก็ยังสามารถใช้สติสัมปชัญญะในการคิดอย่างมีเหตุมีผล มาใช้ปรับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมด้านค่านิยม รูปแบบความคิด การปรับตัว และการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ ส่งผลให้การตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลแตกต่างจากกลุ่มทดลอง สอดคล้องกับ พัชรา บุญเล่า (2535) ที่ศึกษาผลของการฝึกสติ และการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความโกรธของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกสติ และการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถลดความโกรธในระยะติดตามผลได้มากกว่ากลุ่มควบคุมที่ระดับ .05 และงานวิจัยของ ชมชื่น สมประเสริฐ (2536) ที่ศึกษาผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวลของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับรับการฝึกสมาธิ มีความวิตกกังวลน้อยลงในระยะติดตามผลกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเหตุผลที่ได้กล่าวมาพอสรุปได้ว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกอานาปานสติ และนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการตระหนักรู้ในตนเองแตกต่างกันในระยะติดตามผล

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

4. ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ได้รับการฝึกอานาปานสติ มีการตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมการฝึกอานาปานสติที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนำมาใช้กับกลุ่มทดลองนั้น มีการปูพื้นฐานถึงเรื่องการตระหนักรู้ในตนเองว่าคืออะไร ประกอบด้วยอะไรบ้างที่สำคัญ แต่ละส่วนมีลักษณะอย่างไร และให้ความรู้เกี่ยวกับการคิดอย่างมีสติสัมปชัญญะ ซึ่งเป็นผลจากการฝึกอานาปานสติ ต่อจากนั้นได้อธิบายแบบการฝึกคิดอย่างมีสติสัมปชัญญะ แล้วให้นักเรียนฝึกคิดอย่างมีเหตุมีผลด้วยตนเอง ในเรื่องค่านิยม รูปแบบความคิด การปรับตัว และการมีความสัมพันธ์กับคนอื่น จากสถานการณ์ที่กำหนด และจากสถานการณ์จริง จนมีการปรับความคิดเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวไปในทางที่เหมาะสม จนนักเรียนเกิดทักษะในการแสดงความคิดได้อย่างมีเหตุผลมากขึ้น จากนั้นให้นักเรียนทำใบงานเรื่อง ผลของการฝึกอานาปานสติต่อการพัฒนาการตระหนักรู้ของนักเรียน 4 ด้านอย่างไร คือ ด้านค่านิยม ด้านรูปแบบความคิด ด้านการปรับตัว และด้านการมีความสัมพันธ์กับคนอื่น เมื่อนักเรียนสามารถคิดได้อย่างมีสติสัมปชัญญะ จนสามารถปรับความคิด ความเชื่อได้อย่างมีเหตุมีผล จึงทำให้นักเรียนเข้าใจและรู้จักตนเองดีขึ้น ส่งผลให้คะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนเพิ่มขึ้นจากก่อนทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อุไรวรรณ พาณิชเจริญผล (2546) ที่ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความเครียดของพนักงานหญิงโรงงานอุตสาหกรรม โรงงานผลิตชุดชั้นในและชุดว่ายน้ำ บริษัทไทรอัมพ์ จำนวน 18 คน พบว่า พนักงานหญิงโรงงานอุตสาหกรรม โรงงานผลิตชุดชั้นในและชุดว่ายน้ำ บริษัทไทรอัมพ์ มีความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ เพิร์ล และเคาโลซซี (Pearl & Caolozzi, 1994) ที่ศึกษาผลของการฝึกสมาธิต่อความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ และความวิตกกังวล จากกลุ่มผู้ฝึกสมาธิ จำนวน 26 คน โดยใช้เครื่องมือวัดลักษณะความเห็นอกเห็นใจ และความวิตกกังวล โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดต้องทำแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้สึก (The Affective Sensitivity Schedule) มาตรวัดความวิตกกังวล (The Trait Anxiety Inventory) ผลปรากฏว่า ผู้ที่ทำสมาธิมีความวิตกกังวลลดลงแต่ไม่มีผลทำให้ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเพิ่มขึ้น

จากเหตุผลที่ได้กล่าวมาพอสรุปได้ว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกอานาปานสติ มีการตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังการทดลองแตกต่างกับระยะก่อนการทดลอง

5. ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ได้รับการฝึกอานาปานสติ มีการตระหนักรู้ในตนเองในระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 เพราะว่า กลุ่มทดลองได้เรียนรู้การฝึกอานาปานสติ มีการตระหนักถึงผลดีที่ตนได้รับจากการฝึก จึงเลือกที่จะตัดสินใจฝึกอานาปานสติเพื่อให้เกิด

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สติสัมปชัญญะ ในการรู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด ซึ่งส่งต่อพฤติกรรมการแสดงออกทางบุคลิกภาพต่อไป จนเกิดเป็นความเคยชิน ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มสูงขึ้น และส่งผลต่อเนื่องกับช่วงระยะติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กนกศรี จาดเงิน (2543) ได้เปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียน ซึ่งใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีภาวะซึมเศร้าระดับต้นปีการศึกษา 2542 โรงเรียนอนุบาลชลบุรี จังหวัดชลบุรี พบว่า การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ สามารถลดภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ได้ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ก็สามารถลดภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แม้ระยะเวลาการทดลองจะผ่านไป ก็ไม่ได้ทำให้ภาวะซึมเศร้าเพิ่มขึ้นแต่อย่างใด

จากเหตุผลที่ได้กล่าวมาพอสรุปได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการฝึกอานาปานสติในระยะติดตามผลเพิ่มขึ้นจากระยะก่อนการทดลอง

จากการดำเนินการวิจัยพบว่าการฝึกอานาปานสติสามารถเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนได้ โดยมีระดับการตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและยังคงสูงอยู่ในระยะติดตามผล ซึ่งแตกต่างจากนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกอานาปานสติ แต่ได้ทำกิจกรรมการเรียนในห้องเรียนตามปกติ แต่อย่างไรก็ตาม จากคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของผู้นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้ทำกิจกรรมการเรียนในห้องเรียนตามปกติ เมื่อทดสอบย่อยของระยะเวลาของนักเรียนกลุ่มควบคุม พบว่า นักเรียนกลุ่มควบคุมมีการตระหนักรู้ในตนเองต่ำลง การฝึกอานาปานสติสามารถนำไปใช้ร่วมกับวิธีการจัดกิจกรรมการเรียนตามปกติของทางโรงเรียน เพื่อให้ผลในการพัฒนาการศึกษามีประสิทธิภาพและเพิ่มความตระหนักรู้ในตนเองได้มากยิ่งขึ้น ทำให้เกิดมีความสุขในชีวิต สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างสมบูรณ์เมื่อทดสอบรายคู่ พบว่า คะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้การฝึกอานาปานสติจะช่วยให้นักเรียนที่มีการตระหนักรู้ในตนเองสามารถรู้เท่าทันพฤติกรรมของตนเองและรู้จักกำหนดทิศทางในชีวิตของตนเอง จะต้องดำเนินชีวิตต่อไป เลือกการดำเนินชีวิตในอนาคต รับผิดชอบต่อสิ่งที่เลือกกระทำ เน้นการกระทำในปัจจุบัน ปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม สามารถนำมาใช้แก้ปัญหาต่าง ๆ พัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองทั้ง 4 ด้านอย่างเหมาะสม จนส่งผลให้ชีวิตตนเองให้มีความสุขตามศักยภาพของแต่ละคน อันจะนำไปสู่การพิจารณาตนเองและเข้าใจตนเองอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า การฝึกอานาปานสติ สามารถช่วยเพิ่มความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน จึงควรมีการนำเทคนิคและวิธีการการฝึกอานาปานสติไปใช้ร่วมกับวิธีการเรียนการสอนตามปกติ เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนได้อย่างเหมาะสม

2. ครูในโรงเรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในงานส่งเสริมการพัฒนาการศึกษา ตลอดจนถึงใช้เป็นแนวทางในการเรียนรู้และนำไปใช้ในการช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาด้านการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม และสามารถนำไปปรับใช้ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและพัฒนาสังคมต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติกับนักเรียนที่มีปัญหาด้านอื่น ๆ เช่น ภาวะซึมเศร้า ความเครียด ความก้าวร้าว ความอ่อนน้อมถ่อมตน

2. ควรศึกษาการตระหนักรู้ในตนเองของคนในกลุ่มอื่น ๆ เช่น พระสงฆ์ นักการเมืองท้องถิ่น ครู ดารานักแสดง เด็กและเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กกำพร้า ผู้สูงอายุในบ้านพักคนชรา เพราะถือว่าเป็นกลุ่มคนที่ได้รับความสนใจจากประชาชน จึงควรที่จะเป็นผู้ที่ได้รับการพัฒนาในเรื่องคุณธรรมจริยธรรมในการดำเนินชีวิต เป็นแบบอย่างที่ดีของประชาชน โดยเฉพาะพระสงฆ์ นักการเมืองผู้บริหารประเทศ และดารานักแสดง จึงจำเป็นต้องมีการพัฒนาด้านการตระหนักรู้ในตนเองเป็นอย่างยิ่ง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University