

พฤติกรรมการณ์เรียนรู้ของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีเซรามิกส์ ชั้นปีที่ 3
จากการทำสมาธิก่อนเรียน รายวิชาวิธีวิทยาการวิจัย
เทคโนโลยีเซรามิกส์

The Behavior of 3rd Year Student in Technology Ceramics Program,
Who Has Meditation before Class, Course Research Methodology
of Ceramics Technology Semester

ธิติมา คุณยศยิ่ง

สาขาวิชาเทคโนโลยีเซรามิกส์ คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง 119 ตำบลชมพู อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง
52100 โทร 054-237399 โทรสาร 254-241079 E-mail: tiwpop4@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการณ์เรียนรู้ของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีเซรามิกส์ ชั้นปีที่ 3 จากการทำสมาธิก่อนเรียน รายวิชาวิธีวิทยาการวิจัยเทคโนโลยีเซรามิกส์ ภาคเรียนที่ 2/2552 และเพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการทำสมาธิก่อนเรียน รายวิชา วิธีวิทยาการวิจัยเทคโนโลยีเซรามิกส์ ภาคเรียนที่ 2/2552 วิธีดำเนินการวิจัยเริ่มด้วยการออกแบบกิจกรรมสำหรับการทำสมาธิก่อนเรียน โดยให้นักศึกษาทำสมาธิ เป็นเวลา 15 นาทีก่อนเริ่มกิจกรรมการเรียนการสอน ทำการประเมินผลพฤติกรรมการณ์เรียนรู้ของผู้เรียน หลังการทำสมาธิก่อนเรียนด้วยวิธีสังเกต สัมภาษณ์ และใช้แบบประเมินพฤติกรรมการณ์เรียนรู้จากการทำสมาธิก่อนเรียน พบว่านักศึกษามีความพึงพอใจในกิจกรรมการทำสมาธิก่อนเรียน อยู่ในระดับมาก มีความสนใจ ในเนื้อหาการเรียนเพิ่มขึ้นเป็นเวลาเฉลี่ย 25 นาที มีสมาธิในการเรียนเพิ่มขึ้น มีประสิทธิภาพ ในการเรียนเพิ่มขึ้น สามารถทำให้เกิดการพัฒนาตนเองด้านสมาธิ สติ ปัญญา อารมณ์ ความคิด และสุขภาพร่างกาย ในทางที่ดีขึ้น อีกทั้งในแง่ของคุณธรรม จริยธรรม นักศึกษา มีความรู้จักคิด และไตร่ตรองมากขึ้น มีการให้อภัยซึ่งกันและกัน มีความซื่อสัตย์ และมีความเป็นตัวของตัวเอง และเห็นด้วยต่อการทำสมาธิก่อนเรียนกับรายวิชาอื่น จากพฤติกรรมการณ์ที่เกิดขึ้น ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาเทคโนโลยีเซรามิกส์ ภายหลังจากจัดกิจกรรมการเรียนการสอน โดยการทำสมาธิก่อนเรียน สามารถสรุปได้ว่าการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยการทำสมาธิก่อนเรียน สามารถพัฒนาการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นได้จริง

คำสำคัญ: พฤติกรรมการณ์เรียนรู้, การทำสมาธิ, ประสิทธิภาพการเรียน

Abstract

This research investigated the effect of mediation on the behavior of 3rd year students in a Technology Ceramics Program. Students were asked to do 15 minutes of mediation before a class in research methodology for ceramics technology in the second semester of the 2009 academic year. Interviews, observations and assessment of learning behavior were used to investigate the effect of this mediation on students' behavior. The results showed that students were satisfied with the meditation activity at a high level. Their attention span increased by an average of 25 minutes. Students were able to concentrate and learn better in class. Their level of emotional intelligence, ideas and physical health were positively developed. In terms of morality and ethics, students reported that they were able to reflect critically, and they became more honest and forgiving. It can be concluded that meditation can effectively improve the process of learning and teaching.

Keywords: learning behavior, meditation, learning efficiency

1. บทนำ

การศึกษาในปัจจุบันมุ่งให้ผู้ศึกษาเรียนรู้ได้เร็ว เข้าใจได้เร็ว สามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้จริง การที่การเรียนการสอนจะสามารถบรรลุผลดังที่กล่าวมาข้างต้นนั้น ผู้เรียนจำเป็นที่จะต้องมีความสามารถในการเรียน ซึ่งจากประสบการณ์ในการสอนของผู้วิจัยพบว่า นักศึกษาในปัจจุบันมักมีความมั่นใจ ซึ่งส่งผลต่อประสิทธิภาพการเรียน การรับรู้ รวมถึงการทำความเข้าใจในเนื้อหา หากมีวิธีที่จะสามารถสร้างสมาธิให้กับนักศึกษาก่อนการเรียน อาจส่งผลให้ประสิทธิภาพในการเรียนการสอนมีมากขึ้น สมาธิคือการที่มีใจตั้งมั่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างแน่วแน่ กล่าวในภาษาชาวบ้าน ก็คือ การมีใจจดจ่ออยู่ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านนั่นเอง การทำสมาธิแบบนี้ไม่ได้เน้นการเข้าถึงนิพพาน หรือความสิ้นไปของอาสวะ แต่ก็เป็นพื้นฐานที่ดีหากต้องการปฏิบัติต่อไปในขั้นสูง หากแต่มีประโยชน์ที่เห็นได้ทันทีที่ได้จากในชีวิตประจำวัน ทำให้เรามีจิตใจผ่องใส ประกอบกิจการงานได้ราบรื่นและคิดอะไรก็รวดเร็วทะลุปรุโปร่ง เพราะวาระดับจิตใจได้ถูกฝึกมาให้มีความนิ่งค้ำแล้ว เมื่อมีความนิ่งเป็นสมาธิดีแล้ว ย่อมมีพลังแรงกว่าใจที่ไม่มีสมาธิ ดังนี้เมื่อจะคิดทำอะไร ก็จะทำได้ดี และได้เร็วกว่าคนปกติ ที่ได้ผ่านการฝึกสมาธิมาก่อน (ศาลาธรรม, 2552) การทำสมาธิมีหลายรูปแบบและมีปรากฏในหลายศาสนา ซึ่งรวมถึง พุทธศาสนา ฮินดู และ เต๋า และยังคงรวมถึงสิ่งที่ไม่เกี่ยวกับศาสนา เช่น โยคะ

ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 ผู้วิจัยได้รับผิดชอบสอนในรายวิชา 5523901 วิธีวิทยาการวิจัยเทคโนโลยีเซรามิกส์ มีผู้ลงทะเบียน 1 กลุ่มเรียน คือ นักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีเซรามิกส์ ชั้นปีที่ 3 กลุ่มเรียน 501227501 จำนวน 3 คน ซึ่งนักศึกษากลุ่มดังกล่าวผู้วิจัยเคยสอน มาก่อน และได้ทำการวิเคราะห์ผู้เรียนรายบุคคล จากการสังเกต นักศึกษามีความสนใจในเนื้อหาการเรียน ในเวลาสั้น และมีสมาธิในการเรียนสั้น เพื่อพัฒนาการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยมุ่งเน้นให้นักศึกษามีสมาธิในการเรียนนานขึ้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรม การเรียนรู้ของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีเซรามิกส์ ชั้นปีที่ 3 จากการทำสมาธิก่อนเรียน รายวิชาวิธีวิทยาการวิจัยเทคโนโลยีเซรามิกส์ ภาคเรียนที่ 2/2552

2. วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีเซรามิกส์ ชั้นปีที่ 3 จากการทำสมาธิก่อนเรียน รายวิชาวิธีวิทยาการวิจัยเทคโนโลยีเซรามิกส์ ภาคเรียนที่ 2/2552

2.2 เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการทำสมาธิก่อนเรียน รายวิชาวิธีวิทยาการวิจัยเทคโนโลยีเซรามิกส์ ภาคเรียนที่ 2/2552

3. ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาจากประชากร คือ นักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีเซรามิกส์ ชั้นปีที่ 3 จำนวน 3 คน จัดให้ผู้เรียนทำกิจกรรม ทำสมาธิก่อนเรียน โดยระยะเวลาในการทำสมาธิก่อนเรียน คือ 15 นาที เก็บข้อมูลพฤติกรรม การเรียนรู้ และความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการทำกิจกรรม ทำสมาธิก่อนเรียน โดยการสัมภาษณ์ สังเกตและใช้แบบสอบถาม และนำข้อมูลวิเคราะห์โดยหาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าคะแนนเฉลี่ย () ของคะแนนที่ได้จากแบบสอบถาม และวิเคราะห์ความคิดเห็นของนักศึกษาจากข้อมูลการสัมภาษณ์

4. กรอบความคิดในการวิจัย

การทำสมาธิ เป็นแนวทางทำให้ภาวะจิตสงบ หากนักศึกษามีสมาธิ มีภาวะจิตที่สงบ จะทำให้การรับรู้และประสิทธิภาพในการเรียนดีขึ้น การทำสมาธิก่อนเรียนจะทำให้ภาวะจิตสงบพร้อมที่จะเรียน มากขึ้น

5. วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยนี้ แบ่งเป็นขั้นตอน ดังต่อไปนี้

5.1 ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย และรวบรวมข้อมูลสองส่วนคือ

5.1.1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้

5.1.2 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสมาธิ

5.2 ออกแบบกิจกรรมสำหรับการทำสมาธิก่อนเรียน

ผู้วิจัยออกแบบกิจกรรมสำหรับการทำสมาธิก่อนเรียน โดยให้นักศึกษาทำสมาธิ เป็นเวลา 15 นาทีก่อนเริ่มกิจกรรมการเรียนการสอน

5.3 ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการทำสมาธิก่อนเรียนกับผู้เรียน

ผู้วิจัยทำการชี้แจงวัตถุประสงค์ในการทำสมาธิก่อนเรียนกับผู้เรียน ก่อนเริ่มกิจกรรมการเรียนการสอน

5.4 กิจกรรมการทำสมาธิก่อนเรียน

ดำเนินกิจกรรมทำสมาธิก่อนเรียนตามกิจกรรมที่ออกแบบ ในห้องเรียนอาคารปฏิบัติการเทคโนโลยีเซรามิกส์ คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏรำปาง เป็นเวลา 15 สัปดาห์

5.5 ประเมินผลพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียนหลังการทำสมาธิก่อนเรียน

ผู้วิจัยประเมินผลพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียนหลังการทำสมาธิก่อนเรียน ด้วยวิธีสังเกต สัมภาษณ์ และใช้แบบสอบถาม เก็บข้อมูลจากนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีเซรามิกส์ ชั้นปีที่ 3 รายวิชาวิธีวิทยาการวิจัยเทคโนโลยีเซรามิกส์ ภาคเรียนที่ 2/2552 จำนวน 3 คน

5.6 วิเคราะห์ข้อมูล

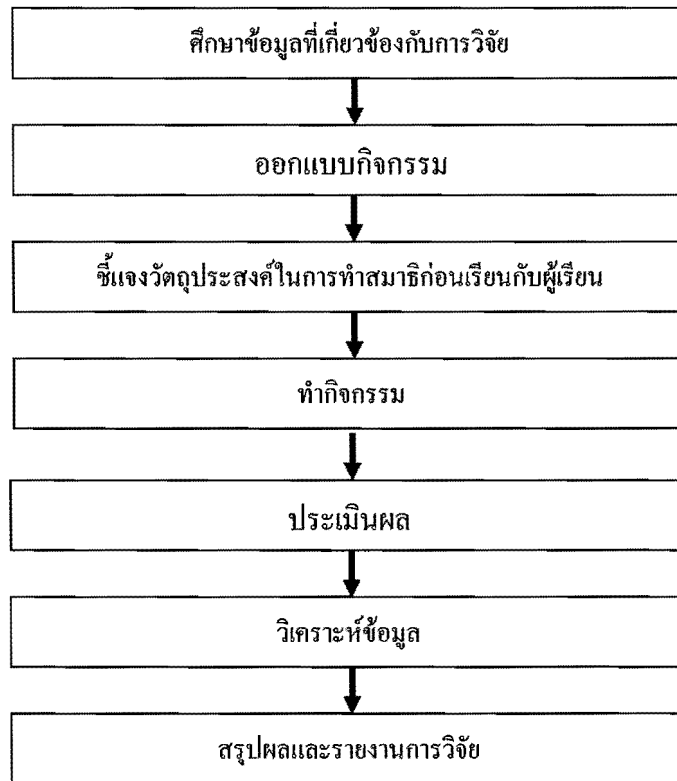
ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

5.6.1 หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าคะแนนเฉลี่ย () ของคะแนนที่ได้จากแบบสอบถาม

5.6.2 วิเคราะห์ความคิดเห็นของนักศึกษาจากข้อมูลการสัมภาษณ์

5.7 สรุปผลและรายงานการวิจัย

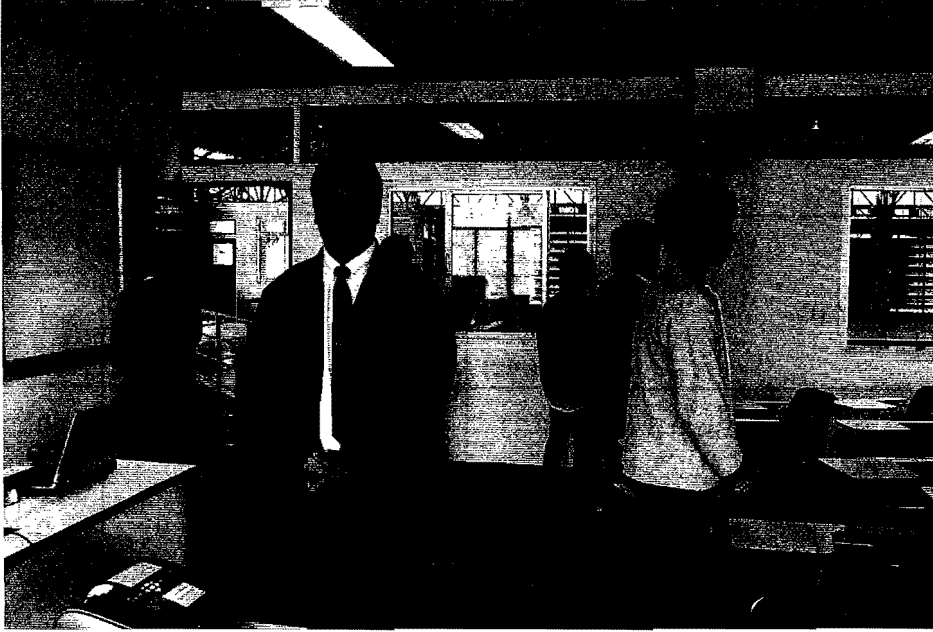
ผู้วิจัยได้สรุปลำดับขั้นตอนการวิจัยเป็นแผนผังลำดับขั้นตอนการวิจัยดัง รูปที่ 1



รูปที่ 1 ลำดับขั้นตอนการวิจัย



รูปที่ 2 กิจกรรมการทำสมาธิก่อนเรียนด้วยอิริยาบถนั่ง



รูปที่ 3 กิจกรรมการทำสมาธิก่อนเรียนด้วยอิริยาบถยืน

6. ผลการวิจัย

6.1 ผลการศึกษาพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีเซรามิกส์ ชั้นปีที่ 3 จากการทำสมาธิก่อนเรียน รายวิชาวิธีวิทยาการวิจัยเทคโนโลยีเซรามิกส์ ภาคเรียนที่ 2/2552

จากการใช้แบบสอบถามความคิดเห็นด้านความพึงพอใจในกิจกรรมการทำสมาธิ ก่อนเรียน มีข้อคำถาม 9 ข้อ ได้ผลที่มีคะแนนเฉลี่ยเรียงจากมากไปน้อย คือ โดยภาพรวมนักศึกษา มีความพึงพอใจกับรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในรายวิชานี้ อยู่ในระดับมาก โดยภาพรวมนักศึกษาได้รับประโยชน์จากรูปแบบการจัดการเรียนรู้ในรายวิชานี้ อยู่ในระดับมาก นักศึกษาพอใจกับกิจกรรมทำสมาธิก่อนเรียนของรายวิชานี้ อยู่ในระดับมาก นักศึกษาได้รับประโยชน์ในแง่ของการเรียนรู้ในเนื้อหาวิชาจากการทำสมาธิก่อนเรียน อยู่ในระดับมาก นักศึกษาได้รับประโยชน์ในแง่ของการเรียนรู้สิ่งอื่นที่นอกเหนือ จากบทเรียน จากการทำสมาธิก่อนเรียน อยู่ในระดับมาก นักศึกษาได้รับประโยชน์ในแง่ของความผ่อนคลายจากการทำสมาธิก่อนเรียน อยู่ในระดับมาก โดย และนักศึกษา มีความสนใจในเนื้อหาการเรียนได้ยาวนานขึ้นหลังการทำสมาธิก่อนเรียน อยู่ในระดับมาก นักศึกษาพอใจที่มีโอกาสแสดงความคิดเห็นในการเรียนรายวิชานี้ อยู่ในระดับมาก นักศึกษารู้สึกผ่อนคลายในการเรียนรายวิชานี้ อยู่ในระดับมาก และค่าเฉลี่ยของคะแนนประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้จากการทำสมาธิก่อนเรียน อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 1 ผลการศึกษาพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีเซรามิกส์ ชั้นปีที่ 3 จากการทำสมาธิ ก่อนเรียน รายวิชาวิธีวิทยาการวิจัยเทคโนโลยีเซรามิกส์ ภาคเรียนที่ 2/2552

| คำถาม | ระดับความคิดเห็น | | | | | คะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) |
|--|------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------------------------------|
| | 5 (ร้อยละ) | 4 (ร้อยละ) | 3 (ร้อยละ) | 2 (ร้อยละ) | 1 (ร้อยละ) | |
| 1. โดยภาพรวมฉันพอใจกับรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในรายวิชานี้ | 33.33 | 66.66 | 0 | 0 | 0 | 4.33 |
| 2. โดยภาพรวมฉันได้รับประโยชน์จากรูปแบบการจัดการเรียนรู้ในรายวิชานี้ | 33.33 | 66.66 | 0 | 0 | 0 | 4.33 |
| 3. ฉันพอใจกับกิจกรรมทำสมาธิก่อนเรียนของรายวิชานี้ | 33.33 | 66.66 | 0 | 0 | 0 | 4.33 |
| 4. ฉันพอใจที่มีโอกาสแสดงความคิดเห็นในการเรียนรายวิชานี้ | 33.33 | 33.33 | 33.33 | 0 | 0 | 4.00 |
| 5. ฉันรู้สึกผ่อนคลายในการเรียนรายวิชานี้ | 33.33 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3.66 |
| 6. ฉันได้รับประโยชน์ในแง่ของการเรียนรู้ในเนื้อหาวิชา จากการทำสมาธิก่อนเรียน | 66.66 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4.33 |
| 7. ฉันได้รับประโยชน์ในแง่ของการเรียนรู้สิ่งอื่นที่นอกเหนือ จากบทเรียน จากการทำสมาธิก่อนเรียน | 66.66 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4.33 |
| 8. ฉันได้รับประโยชน์ในแง่ของความผ่อนคลายจากการทำสมาธิก่อนเรียน | 33.33 | 66.66 | 66.66 | 0 | 0 | 4.33 |
| 9. ฉันมีความสนใจในเนื้อหาการเรียนได้ยาวนานขึ้นหลังการทำสมาธิก่อนเรียน | 66.66 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4.33 |
| คะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) | | | | | | 4.22 |

6.2 ผลการศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการทำสมาธิก่อนเรียน รายวิชาวิธีวิทยาการวิจัยเทคโนโลยีเซรามิกส์ ภาคเรียนที่ 2/2552

จากการศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการทำสมาธิก่อนเรียน รายวิชาวิธีวิทยาการวิจัยเทคโนโลยีเซรามิกส์ ภาคเรียนที่ 2/2552 ด้วยการสัมภาษณ์และการสังเกตพฤติกรรมนักศึกษาในกระบวนการเรียนการสอนพบว่า นักศึกษาร้อยละ 100 มีความสนใจในเนื้อหาการเรียนเพิ่มขึ้นเป็นเวลา 30 25 และ 20 นาที นักศึกษาร้อยละ 100 มีสมาธิในการเรียนเพิ่มขึ้น นักศึกษาร้อยละ 100 มีประสิทธิภาพในการเรียนเพิ่ม

ตารางที่ 2 ผลการประเมินระยะเวลาต่อความสนใจในเนื้อหาการเรียน

| นักศึกษาคนที่ | ระยะเวลาต่อความสนใจ ในเนื้อหาการเรียน | | | ระยะเวลาที่มีผล ต่อความสนใจ ในเนื้อหาการเรียน (นาที) |
|----------------------|--|---------|------|---|
| | เพิ่มขึ้น | ไม่มีผล | ลดลง | |
| 1 | ✓ | - | - | 30 |
| 2 | ✓ | - | - | 25 |
| 3 | ✓ | - | - | 20 |
| เฉลี่ย (\bar{X}) | | | | 25 |

ตาราง 3 ผลการประเมินสมาธิในการเรียน

| นักศึกษาคนที่ | สมาธิในการเรียน | | |
|---------------|-----------------|---------|------|
| | เพิ่มขึ้น | ไม่มีผล | ลดลง |
| 1 | ✓ | - | - |
| 2 | ✓ | - | - |
| 3 | ✓ | - | - |

ตาราง 4 ผลการประเมินประสิทธิภาพในการเรียน

| นักศึกษาคนที่ | ประสิทธิภาพในการเรียน | | |
|---------------|-----------------------|---------|------|
| | เพิ่มขึ้น | ไม่มีผล | ลดลง |
| 1 | ✓ | - | - |
| 2 | ✓ | - | - |
| 3 | ✓ | - | - |

วิเคราะห์จากข้อมูลคำถามปลายเปิดที่นักศึกษามองเห็นตามข้อคำถามดังนี้
ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรต่อรูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยการทำสมาธิก่อนเรียน

1. นักศึกษาแสดงความคิดเห็นในเชิงบวกต่อการทำสมาธิก่อนเรียน เช่น มีสมาธิในการฟังยาวนานขึ้น รู้สึกผ่อนคลาย มีความเข้าใจในการเรียน และทำให้มีสมาธิจากไม่เคยมีสมาธิ ในการเรียนเลย

2. หากเปรียบเทียบกับรูปแบบการสอนแบบเดิม (ไม่มีการทำสมาธิก่อนเรียน)กับรูปแบบการจัดการเรียนรู้ในรายวิชานี้ ท่านมีความพึงพอใจกับรูปแบบการเรียนรู้ รูปแบบใดมากกว่ากัน ด้วยเหตุผลใด

นักศึกษามองเห็นในเชิงบวก โดยแสดงความพึงพอใจกับรูปแบบ การเรียนรู้โดยมีการทำสมาธิก่อนเรียน มากกว่ารูปแบบการเรียนรู้โดยไม่มีการทำสมาธิก่อนเรียน โดยนักศึกษบางส่วนแสดงความคิดเห็นว่ารูปแบบการเรียนรู้โดยมีการทำสมาธิก่อนเรียนเหมาะสมกับรายวิชาทางทฤษฎีมากกว่ารายวิชาปฏิบัติการ

3. ท่านคิดว่ารูปแบบการจัดการเรียนรู้ด้วยการทำสมาธิก่อนเรียนในรายวิชานี้ ส่งผลให้เกิดการพัฒนาตัวท่านหรือไม่ อย่างไร

นักศึกษาแสดงความคิดเห็นในเชิงบวก ต่อการทำสมาธิก่อนเรียนส่งผลให้เกิดการพัฒนาตนเองด้านสมาธิ สถิติ ปัญหา อารมณ์ ความคิด และสุขภาพร่างกาย ในทางที่ดีขึ้น

4. ท่านคิดว่ารูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยการทำสมาธิก่อนเรียนในรายวิชานี้ ส่งผลให้เกิดการพัฒนาตัวท่านในแง่ของคุณธรรม จริยธรรม หรือไม่ อย่างไร

นักศึกษาแสดงความคิดเห็นในเชิงบวก ต่อการทำสมาธิก่อนเรียนส่งผลต่อการพัฒนาตนเองในแง่ของคุณธรรม จริยธรรม คือ มีความรู้จักคิดและไตร่ตรองมากขึ้น มีการให้อภัยซึ่งกันและกัน มีความซื่อสัตย์ และมีความเป็นตัวของตัวเอง

5. ท่านคิดว่ารูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยการทำสมาธิก่อนเรียน ควรนำไปใช้กับรายวิชาอื่นหรือไม่ อย่างไร

นักศึกษาแสดงความคิดเห็นในเชิงบวก ต่อการนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยการทำสมาธิก่อนเรียนกับรายวิชาอื่น เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปรับตัวเข้าได้กับทุกรายวิชา เพื่อให้ผู้เรียนมีสมาธิและตั้งใจเรียนมากขึ้น

6. อภิปรายผล

จากผลของการศึกษาพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีเซรามิกส์ ชั้นปีที่ 3 จากการทำสมาธิก่อนเรียน รายวิชาวิธีวิทยาการวิจัยเทคโนโลยีเซรามิกส์ ภาคเรียนที่ 2/2552 ผู้วิจัยกำหนดประชากรในการศึกษา คือ นักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีเซรามิกส์ ชั้นปีที่ 3 รหัสหมู่เรียน 501227501 จำนวน 3 คน เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีเซรามิกส์ ชั้นปีที่ 3 จากการทำสมาธิก่อนเรียน รายวิชาวิธีวิทยาการวิจัยเทคโนโลยีเซรามิกส์ ภาคเรียนที่ 2/2552 และเพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการทำสมาธิก่อนเรียน รายวิชาวิธีวิทยาการวิจัยเทคโนโลยีเซรามิกส์ ภาคเรียนที่ 2/2552 โดยให้นักศึกษาทำสมาธิ เป็นเวลา 15 นาที ก่อนเริ่มกิจกรรมการเรียนการสอน จากการศึกษาพฤติกรรมนักศึกษาหลังจากการทำสมาธิ เป็นเวลา 15 นาที ก่อนเริ่มกิจกรรมการเรียนการสอนพบว่านักศึกษามีความตั้งใจเรียนสูงขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับที่ผู้วิจัยได้เคยสอนนักศึกษา กลุ่มนี้ในภาคเรียนที่ผ่านมา ประกอบกับการเก็บข้อมูลจากการสังเกต สัมภาษณ์และการใช้แบบสอบถาม ปรากฏผลว่านอกจากนักศึกษา จะมีพฤติกรรมในการตั้งใจเรียนสูงขึ้น สนใจในเนื้อหาการเรียนเพิ่มขึ้น มีสมาธิในการเรียนเพิ่มขึ้น และมีประสิทธิภาพในการเรียนเพิ่มขึ้นแล้ว นักศึกษายังมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่ให้ทำสมาธิ เป็นเวลา 15 นาที ก่อนเริ่มกิจกรรมการเรียนการสอน โดยนักศึกษาให้เหตุผลว่าได้รับประโยชน์ในแง่ของการเรียนรู้และความสนใจในเนื้อหาวิชาที่ศึกษา สามารถเรียนรู้ สิ่งอื่นที่นอกเหนือ จากบทเรียนได้ง่าย เกิดความผ่อนคลายจากการทำสมาธิก่อนเรียน และนักศึกษายังแสดงแนวคิดในเชิงบวกต่อผลของการทำสมาธิก่อนเรียน ว่าสามารถทำให้เกิดการพัฒนาตนเองด้านสมาธิ สถิติ ปัญหา อารมณ์ ความคิด และสุขภาพร่างกาย ในทางที่ดีขึ้น อีกทั้งในแง่ของคุณธรรม จริยธรรม นักศึกษามีความรู้จักคิดและไตร่ตรองมากขึ้น มีการให้อภัยซึ่งกันและกัน มีความซื่อสัตย์ และมีความเป็นตัวของตัวเอง และเห็นด้วยต่อการทำสมาธิก่อนเรียนกับรายวิชาอื่น จากพฤติกรรม ที่เกิดขึ้นของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาเทคโนโลยีเซรามิกส์ ภายหลังจากจัดกิจกรรมการเรียน การสอนโดยการทำสมาธิก่อนเรียนเป็นเวลา 15 นาที สอดคล้องกับแนวคิดเรื่องการเรียนรู้ ตามทฤษฎีของไทเลอร์ตามรูปแบบการบูรณาการ (วิกิพีเดีย, 2552) ที่ว่าการจัดประสบการณ์ จึงควรเป็นในลักษณะที่ช่วยให้ผู้เรียน ได้เพิ่มพูนความคิดเห็นและได้แสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับเนื้อหาที่เรียน เป็นการเพิ่มความสามารถทั้งหมด ของผู้เรียนที่จะได้ใช้ประสบการณ์ได้ในสถานการณ์ต่างๆ กัน ประสบการณ์การเรียนรู้ จึงเป็นแบบแผนของปฏิสัมพันธ์ ระหว่างผู้เรียนกับสถานการณ์ที่แวดล้อมซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้กระบวนการทำสมาธิก่อนเรียนบูรณาการในการจัดประสบการณ์จึงควร

เป็นในลักษณะที่ช่วยให้ผู้เรียน ได้เพิ่มพูนความคิดเห็น และความสามารถในการเรียนรู้ของนักศึกษา และกิจกรรมการเรียนการสอนโดยการทำสมาธิ ก่อนเรียนนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดเรื่องสมาธิในการเรียนที่วัชร ทรัพย์มี (2552) ได้กล่าวไว้ว่า สมาธิ คือ สภาพของจิตซึ่งจดจ่อความสนใจ ไปในสิ่งเดียวหรือเรื่องเดียว ไม่วอกแวก สนใจ เรื่องอื่น และการทำสมาธิก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติไม่เพียงแต่นำไปใช้ในการเรียนเท่านั้นสมาธิเป็นเครื่องมือที่จะทำให้จิตใจสงบเยือกเย็น ทำให้เป็น คนที่มีบุคลิกภาพดี มองตนเองมองผู้อื่น และสภาพการณ์ต่างๆตามความเป็นจริง สามารถแก้ปัญหาในเรื่องต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งการทำสมาธิเป็นกุญแจสำคัญไปสู่ความสำเร็จในการเรียน ช่วยให้สามารถศึกษาหาความรู้ได้อย่างรวดเร็ว จึงสามารถสรุปได้ว่าการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยการทำสมาธิก่อนเรียน สามารถพัฒนาการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นได้จริง

8. ข้อเสนอแนะ

8.1 ในการจัดกิจกรรมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในกิจกรรมการเรียนการสอน อาจทดลองใช้กิจกรรมอื่นๆ ในการจัดกิจกรรม เพื่อเพิ่มแนวทางพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนการสอนที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น

8.2 ในการวิจัยครั้งต่อไปอาจเจาะจงทำการวิจัยกับกลุ่มนักศึกษา ที่มีปัญหาในการเรียน เพื่อหาแนวทางในการช่วยเหลือและแก้ไขต่อไป

9. กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัย ขอขอบคุณนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีเซรามิกส์ ชั้นปีที่ 3 ที่เปิดใจและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมการเรียนการสอนเป็นอย่างดี ตลอดจนพนักงานพิมพ์ รวมถึงคนอื่นๆ ที่มีส่วนช่วยให้งานวิจัยนี้สำเร็จ ขอให้ท่านทั้งหลายจงมีความสุข

10. บรรณานุกรม

ธรรมจักร (2552). ประโยชน์ของสมาธิ, [ระบบออนไลน์], แหล่งที่มา <http://www.dhammadjak.net/smati/10.html>, เข้าดูเมื่อวันที่ 12/10/2552.

วัชร ทรัพย์มี (2552). สมาธิในการเรียน, [ระบบออนไลน์], แหล่งที่มา <http://www.psy.chula.ac.th/psy/sarapsy/brochure/brochure16.pdf>, เข้าดูเมื่อวันที่ 15/10/2552.

วิกิพีเดีย (2552). ทฤษฎีการเรียนรู้, [ระบบออนไลน์], แหล่งที่มา <http://th.wikipedia.org/wiki/ทฤษฎีการเรียนรู้>, เข้าดูเมื่อวันที่ 12/10/2552.

วิกิพีเดีย (2552). โยคะ, [ระบบออนไลน์], แหล่งที่มา <http://th.wikipedia.org/wiki/โยคะ>, เข้าดูเมื่อวันที่ 12/10/2552.

ศาลาธรรม (2552). การฝึกสมาธิเบื้องต้น, [ระบบออนไลน์], แหล่งที่มา <http://www.salatham.com/meditation/basicmed.htm>, เข้าดูเมื่อวันที่ 12/10/2552.

สยามเฮลท์ (2552). การฝึกการหายใจแบบโยคะ Pranayama, [ระบบออนไลน์], แหล่งที่มา http://www.siamhealth.net/public_html/alter/yoga/breathing.htm, เข้าดูเมื่อวันที่ 15/10/2552.

อุดม เพชรสังหาร (2552). สมาธิการเรียนรู้และความจำ, [ระบบออนไลน์], แหล่งที่มา http://www.elib-online.com/doctors50/child_memory003.html, เข้าดูเมื่อวันที่ 12/10/2552.