



ผลการใช้กิจกรรมการฝึกสมาธิเพื่อพัฒนาการเรียนรู้
สำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ
The Results of Meditation Activities for Learning Development
for Special Kids

สิริธารณ์ พูลพิพัฒน์^{1*}, พระครูสุนทรสังฆพินิต², วิโรจน์ อินทนนท์³
Siritarn Poonpipat^{1*}, Ven. Phrakru Sunthornsanghapinit², Viroj Inthanon³

^{1,2}มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เลขที่ 139 ถนนสุเทพ ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200

¹Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

139 Suthep Road, Muang District, Chiang Mai Province 50200

³มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เลขที่ 239 ถนนห้วยแก้ว ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200

³Chiangmai University

239 Huay kaew Road, Muang District, Chiang Mai Province 50200

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาแบบทดลอง แบบทดสอบก่อนหลังและมีกลุ่มควบคุม และแบบ ABF control group design วัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อศึกษาใช้กิจกรรมการฝึกสมาธิเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของเด็กที่มีความต้องการพิเศษ 2) เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมการฝึกสมาธิเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของเด็กที่มีความต้องการพิเศษ กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2559 ที่เป็นเด็กที่มีความต้องการพิเศษคือ สมาธิสั้นโดยมีใบวินิจฉัยจากแพทย์หรือคัดกรองโดยครูประจำชั้นจากโรงเรียนเทศบาลวัดกู่คำ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 5 คน กำหนดเป็นกลุ่มทดลอง และโรงเรียนเทศบาลวัดเกตการาม อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 5 คน กำหนดเป็นกลุ่มควบคุมดำเนินการ 12 สัปดาห์ กลุ่มทดลองได้รับการฝึกสมาธิตามแนวหลวงพ่อเทียนจิตตสุโก วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิตินอนพาราเมตริก แบบ 2 กลุ่มตัวอย่างที่เป็นอิสระต่อกัน (Mann Whitney Test) และสถิตินอนพาราเมตริก แบบ 2 กลุ่มตัวอย่างที่สัมพันธ์กัน (Wilcoxon Signed Ranks Test) ผลการวิจัยพบว่ากิจกรรมการฝึกสมาธิได้แก่การเดินจงกรมและนั่งสมาธิ นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกสมาธิมีการเรียนรู้ในห้องเรียนดีขึ้น พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนหลังการทดลอง

*ผู้เขียนหลัก

อีเมล: siritarn@gmail.com



น้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีระดับนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 และพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนหลังการทดลองน้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ นักเรียนกลุ่มควบคุมมีการเรียนรู้ในห้องเรียนก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ

สมาธิสั้น เด็กที่มีความต้องการพิเศษ การฝึกสมาธิ

Abstract

This research was an experimental research along pretest-posttest control group design and ABF control group design aiming at 1) studying the meditation activities for developing the special needs children's learning, and 2) studying the results of using meditation activities. The experimental group sample used in this research was of 5 grade level 2 students enrolled in 2016 academic year classified at students with special needs who had attention deficit hyperactivity disorder and students having problem on learning with attention deficit syndrome diagnosed with medical report by physician or screened by the class teacher and the subject teacher from Wat Ku Kham School, Muang District, Chiang Mai Province. The control group sample was composed of 5 students from the from Wat Ketkaram School, Muang District, Chiang Mai Province. Operational period took 12 weeks. Experimental group subjects had been trained by meditation program along the guideline provided by Luangpor Teean Jittasubho. The data were analyzed using non-parametric statistics. The findings reveal that walking meditation and meditation are the activities that were used. After the experiment, the experimental group students who were trained to practice meditation along Luangpor Teean Jittasubho's guideline had less inattentive behaviour than the students in control group at 0.05 level of significance. The inattentive behaviour of the students in the experimental group after the experiment was less than that before the experiment with a level of significance. Students in the control group, their inattentive behaviour before and after the experiment had not significantly differed.

Keywords

Attention Deficit Hyperactivity Disorders, Special Kid, Meditation

บทนำ

เด็กสมาธิสั้นจัดเป็นกลุ่มเด็กที่มีความต้องการพิเศษที่อยู่ในกลุ่มเด็กด้อยความสามารถในการเรียน กลุ่มใหญ่กลุ่มหนึ่ง โดยเด็กกลุ่มนี้ทางการแพทย์ได้ทำการศึกษาค้นคว้าและให้การช่วยเหลือมาเป็นเวลานาน แล้วซึ่งเป็นปัญหาที่เด็กถูกส่งมารับการรักษาจากแพทย์มากที่สุด เด็กสมาธิสั้น คือ เด็กที่มีพฤติกรรมที่แสดงออกเด่น ๆ 3 ลักษณะ ได้แก่ 1) ขาดสมาธิ 2) หุนหันพลันแล่น 3) ซุกซนอยู่ไม่นิ่ง โดยพฤติกรรมเหล่านี้ แสดงให้ปรากฏก่อนอายุ 7 ขวบ ต้องแสดงต่อเนื่องยาวนานพอสมควร และมีความรุนแรงที่กระทบ ต่อพัฒนาการและการปรับตัวด้านต่าง ๆ จนทำให้เด็กไม่สามารถประพฤติตนได้ตามที่คนทั่วไปคาดหวังว่า เขาควรจะเป็นเด็กที่ประพฤติตนในสถานการณ์นั้น ๆ อย่างไร ทำให้เขามีปัญหาในด้านการเรียน และในความสัมพันธ์ กับเพื่อนและผู้ใหญ่ จนอาจนำไปสู่ปัญหาทางจิตเวชได้ เช่น พฤติกรรมต่อต้านสังคม และโรคซึมเศร้า เป็นต้น อีกทั้งยังมีความเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาหลาย ๆ เรื่องในการดำรงชีวิต ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว เช่น ผลการเรียนตกต่ำ (แม้จะมีระดับสติปัญญาปกติ) มีปัญหาในความสัมพันธ์กับผู้อื่น มีความอดทนอดกลั้นน้อย มีความภูมิใจในตัวเองต่ำ มีปัญหาในการปรับตัวทั่ว ๆ ไป พฤติกรรมของเด็กเหล่านี้ก่อให้เกิดความยุ่งยากกับ บุคคลภายในครอบครัว และบุคคลภายนอก ลักษณะสมาธิสั้นนั้นไม่เพียงแต่เป็นปัญหาในวัยเด็ก แต่ยังสามารถมีต่อเนื่องไปถึงวัยรุ่นและผู้ใหญ่ถ้าไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกวิธี (Kaewkangwan, 2007, 376-377) สำหรับสาเหตุความบกพร่องนั้นได้มีการศึกษาค้นคว้ามานานซึ่งสาเหตุสำคัญ ๆ นั้นแบ่งเป็น 4 ประเภทได้แก่ 1) สาเหตุด้านระบบประสาทพัฒนาบกพร่อง เช่น เกิดจากการพัฒนาระบบประสาทที่ผิดปกติ ตั้งแต่ในครรภ์มารดา 2) การพัฒนาการด้านต่าง ๆ ช้ากว่าวัย 3) สาเหตุจากพันธุกรรม 4) สาเหตุจาก สิ่งแวดล้อม เช่น สารเคมี รังสี สารตะกั่ว คาร์บอนหรือ การสอนที่ไร้ประสิทธิภาพ ยา เป็นต้น ซึ่งปัญหาของ เด็กเหล่านี้อาจจะมีลักษณะเฉพาะด้านที่ปรากฏให้เห็น ได้แก่ 1) ปัญหาเรื่องความจำ ทั้งความจำระยะสั้น และระยะยาว ความจำระยะสั้น ได้แก่ ไม่สามารถนึกออกได้ในสิ่งที่ตนเพิ่งได้ฟัง ได้เห็น ได้เรียน ได้รับคำสั่งไป เมื่อสักครู่นี้ ส่วนความจำระยะยาวได้แก่ ไม่สามารถนึกออกได้ถึงสิ่งที่ตนได้เรียนไปแล้ว แม้ว่าจะไม่นานนัก ทั้งนี้เพราะกระบวนการจำของเขาไม่ค่อยมีประสิทธิภาพ เนื่องจากการไม่รู้จักจัดระบบระเบียบและกลวิธี ในการเก็บข้อมูลในหน่วยความจำ 2) ปัญหาด้านความคิด เนื่องจากความคิดและความจำเป็นสิ่งที่มี ความสัมพันธ์กัน เมื่อเด็กมีอาการด้อยทางความจำ ก็มักจะส่งผลให้เขามีความด้อยทางความคิด ซึ่งหมายถึง ความคิดแบบต่าง ๆ ความสามารถในการแก้ปัญหา การคิดแบบมีกลยุทธ์ การรู้จักการวางแผนการและมีขั้นตอนต่าง ๆ ในการแก้ไขปัญหา 3) การรับรู้ คือ ลักษณะการเรียนที่บ่งชี้ความบกพร่องในการเรียนรู้ รวมถึงการเห็น การได้ยิน การสัมผัส มีความบกพร่องตั้งแต่ระดับน้อยถึงมาก 4) การประมวลข้อมูล เด็กกลุ่มนี้มีความยากลำบากในการจำสิ่งที่เรียน และการดึงเอาสิ่งที่รู้ออกมาใช้ได้ 5) ขาดความกระตือรือร้น ในการเรียน เด็กกลุ่มนี้จะขาดความกระตือรือร้นในการเรียน และขาดกลวิธีที่จะจัดการเกี่ยวกับกระบวนการเรียน ของตนเอง อีกทั้งยังขาดความเชื่อในความสามารถและวิธีจัดการกับการเรียนของตน ไม่สามารถ เริ่มต้นเรียนรู้สิ่งใด ๆ ด้วยตนเองได้ 6) ขาดแรงจูงใจ เด็กกลุ่มนี้มักจะมีอาการเชื่อว่าตนเองถูกควบคุมโดย สิ่งแวดล้อมภายนอกตัวเอง มีทัศนคติทางลบ และมักจะมีแนวโน้มที่จะพัฒนาความเชื่อว่าตนจะไม่พบ ความสำเร็จ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถือว่าเป็นปัญหาที่สำคัญสำหรับตัวบุคคลนั้นและต่อสังคมเศรษฐกิจ เพราะหาก ไม่มีการช่วยเหลือเพื่อให้เกิดพัฒนาการทางบวกและลดความบกพร่อง เด็กเหล่านี้จะเติบโตขึ้นมาเป็นบุคคล ที่มีปัญหาในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม (Kaewkangwan, 2013, 50-56)



ในการให้ความช่วยเหลือเพื่อให้เกิดพัฒนาการทางบวกสำหรับเด็กเหล่านี้ได้มีการศึกษาแนวทางหลากหลายวิธี เช่น การฝึกทักษะการรับรู้และประสาทสัมผัส การฝึกทักษะการประสานสายตากับมือ การฝึกวิธีคิด การสอนโดยตรง และการฝึกสมาธิ เหตุที่การฝึกสมาธิเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาและให้ความช่วยเหลือเด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ เนื่องจากว่าเด็กเหล่านี้จะมีจุดด้อยที่ชัดเจนอีกประการหนึ่ง คือ จิตไม่ตั้งมั่นในสิ่งที่ตนกระทำทั้งด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม การที่มีจิตตั้งมั่น แน่วแน่ ไม่วอกแวกง่ายถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ทุกประเภท ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการฝึกหัด ให้เด็กรู้จักมีใจจดจ่อกับสิ่งที่ตนคิด ทำ รู้ลึก เรียน เพราะสมาธิเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในชีวิตประจำวัน และยิ่งสำหรับเด็กแล้ว สมาธิเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก

งานวิจัยต่าง ๆ มากมายทั้งในและต่างประเทศได้กล่าวถึงผลการฝึกสมาธิที่ใช้ในการศึกษา เช่น การทำสมาธิก่อนการเรียนช่วยให้ผลสัมฤทธิ์ในการเรียนดีขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับการที่ไม่ได้นั่งสมาธิก่อนเรียน (Madede, 1990, 54) การทำสมาธิช่วยนักเรียนมีพฤติกรรมสนใจในการเรียนมากขึ้นกว่าตอนก่อนทำสมาธิ (Chalermasuk, 2000, 92-93) นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยที่เกี่ยวกับการฝึกสมาธิในเด็กที่มีความบกพร่องด้านการเรียนรู้หรือเด็กแอลดี (LD) ซึ่งได้ผลว่า การฝึกสมาธิอาจจะช่วยให้ความเครียดของเด็กลดลง และเพิ่มพัฒนาการด้านการเรียนรู้มากขึ้น (Beauchemin, Hutchins & Patterson, 2008, 13-14) อีกทั้งยังช่วยให้อาการที่รุนแรงของเด็กที่ป่วยเป็นโรคสมาธิสั้นลดลงเช่นกัน (Harrison, Manocha & Rubia, 2004, 479-497) เห็นได้ว่า สมาธิเป็นตัวเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กระทำไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลือนลอย ย่อมช่วยให้เรียน คิด ทำงาน ได้ผลดี มีความรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และเมื่อมีสมาธิย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย ดังที่ท่านเรียกว่าจิตเป็น กัมมณีเยะ หรือกรรมนิย แปลว่าควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน (Phra Brahmagunabhorn (P. A. Payutto), 2014, 435-438) ในพระพุทธศาสนานั้นมีวิธีการอบรมจิตให้เกิดสมาธิและมีสติระลึก รู้ เรียกว่า ภavana มี 2 ประเภท คือ 1) สมถภavana คือ การอบรมจิตให้เกิดความสงบและเป็นสมาธิ หมายถึง การสำรวจจิตให้แน่วแน่ สงบเยือกเย็น ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วิตกกังวล ซึ่งสมาธิที่สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาปัญญา มีลักษณะ 8 ประการ คือ 1.1) ตั้งมั่น 1.2) บริสุทธิ์ 1.3) ผ่องใส 1.4) โปร่งโล่งเกลี้ยงเกลา 1.5) ปราศจากสิ่งมัวหมอง 1.6) นุ่มนวล 1.7) ควรแก่งาน 1.8) ไม่วอกแวกหวั่นไหว องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญสัมมาสมาธิว่าเป็นธรรมสะอาด ให้ผลโดยลำดับ สมาธิที่เสมอด้วยสัมมาสมาธิ นั้นไม่มี สมาธิภavana ที่บุคคลเจริญทำให้มาก แล้วยอมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ และ 2) วิปัสสนาภavana หมายถึง การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริง โดยการฝึกสติให้รู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน จนเกิดความเห็นแจ้ง เข้าใจสภาวะของสิ่งทั้งปวงจึงกล่าวได้ว่าการฝึกสมาธิสามารถช่วยพัฒนาจิตให้มีประสิทธิภาพเพื่อนำไปใช้กับกิจการงานต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ด้วยเหตุดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลการใช้กิจกรรมการฝึกสมาธิเพื่อพัฒนาการเรียนรู้อำนาจสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ เพื่อเป็นหนทางในการพัฒนาและให้ความช่วยเหลือแก่เด็กที่มีความต้องการพิเศษเหล่านี้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษากิจกรรมการฝึกสมาธิเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของเด็กที่มีความต้องการพิเศษ
2. เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมการฝึกสมาธิเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของเด็กที่มีความต้องการพิเศษ

บททวนวรรณกรรม

1. ความหมายของเด็กที่มีความต้องการพิเศษ

เด็กที่มีความต้องการพิเศษ คือ เด็กที่ไม่อาจพัฒนาความสามารถได้เท่าที่ควรจากการเรียนการสอนตามปกติ ทั้งนี้เนื่องจากสภาพความบกพร่องหรือความแตกต่างทางร่างกาย สติปัญญาและอารมณ์ รวมถึงเด็กที่มีความสามารถพิเศษอีกด้วย ซึ่งเด็กสมาธิสั้นนั้นก็ถูกจัดว่าเป็นหนึ่งในประเภทของเด็กที่มีความต้องการพิเศษ (Kademan, 2007, 8)

2. ความหมายของสมาธิสั้น

สมาธิสั้น (Attention Deficit Hyperactivity Disorders หรือ ADHD) เป็นความผิดปกติทางพฤติกรรมชนิดหนึ่ง ที่ประกอบไปด้วยรูปแบบพฤติกรรมที่แสดงออกบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับอายุหรือระดับพัฒนาการ และได้แสดงออกต่อเนื่องยาวนานพอสมควร ซึ่งอาการที่จะแสดงออกนั้นจะต้องปรากฏก่อนอายุ 7 ปี และพฤติกรรมเหล่านี้จะมีความรุนแรงพอที่ทำให้มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ทำให้มีความยากลำบากในการควบคุมตนเองสำหรับการทำกิจกรรมต่าง ๆ มีความยากลำบากในการควบคุมสมาธิ และมีความยากลำบากในการเข้าสังคมกับคนอื่น และในที่สุดอาจจะนำไปสู่ปัญหาทางจิตเวชอื่น เช่น พฤติกรรมต่อต้านสังคม โรคซึมเศร้า เป็นต้น (Limsuwan, 1995, 17)

3. ลักษณะของเด็กสมาธิสั้น

เด็กสมาธิสั้นมักมีปัญหาพฤติกรรมมากกว่าเด็กปกติ เกิดจากอาการหลักของโรคสมาธิสั้น 3 กลุ่ม คือ

- 3.1 ชน ยุกยิก อยู่ไม่นิ่ง เคลื่อนไหวมาก เล่นมาก ติดเล่น
- 3.2 ขาดสมาธิ ไม่สามารถจดจ่อกับงานได้นาน เบื่อง่าย ขาดความตั้งใจ ซ้ำลิ้ม ไม่ใส่ใจการเรียน ไม่รับผิดชอบการทำงาน ทำงานไม่สำเร็จ ทิ้งงาน หลบเลี่ยงงาน
- 3.3 ขาดการยับยั้งใจตนเอง ทำตามใจตนเอง หุนหันพลันแล่น ขาดการยั้งคิด ทำไปด้วยอารมณ์ สะเพร่า ประมาท เลินเล่อ ทำงานบกพร่องผิดพลาด คือ ก้าวร้าว เกเร มีอุบัติเหตุ และพฤติกรรมเสี่ยงอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น (Kademan, 2007, 10)

4. แนวทางการรักษา

วิธีการรักษาโรค ADHD นั้นมีมากมายหลากหลายวิธี เนื่องด้วยไม่มีวิธีใดวิธีหนึ่งที่สามารถใช้รักษา ADHD ได้ทุกราย วิธีต่าง ๆ ที่ใช้กันอยู่มากนี้แต่ละวิธีได้รับการศึกษาค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์มาบ้างน้อยบ้าง โดยวิธีการรักษา ADHD ที่ใช้อยู่ในปัจจุบันนี้ ได้แก่ 1) การรักษาด้วยยา (Limsuwan, 1995, 124-125) 2) การรักษาด้วยสารเคมีอื่นที่ไม่ใช่ยา เช่น การกำจัดสารอาหารหรือสารบางอย่างในอาหาร (Arpornsuwan, 2007, 135-136) 3) พฤติกรรมบำบัด โดยใช้หลักการลดสิ่งกระตุ้น การเพิ่มสมาธิ และ



การเพิ่มการควบคุมตนเอง (Limsuwan, 1995, 147) 4) การรักษาทางการศึกษา อาหาร (Arpornsuwan, 2007, 142) และ 5) การรักษาด้วยการแพทย์ทางเลือก (Arpornsuwan, 2007, 60-66) เช่น การฝังเข็ม การฝึกฝนการเปลี่ยนแปลงและตอบรับทางสมอง เป็นต้น

5. ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

สมาธิ คือ ความมีใจตั้งมั่น ความตั้งมั่นแห่งจิต การทำให้ใจสงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน ภาวะที่จิตตั้งเรียบแน่วอยู่ในอารมณ์คือ สิ่งอันหนึ่งอันเดียว (Phra Brahmagunabhorn (P. A. Payutto), 2014, 402) ซึ่งประโยชน์ของการฝึกสมาธินั้นมีมากมายสามารถแบ่งได้ 3 หลักใหญ่ ๆ คือ 1) ประโยชน์ที่เป็นจุดหมายหรืออุดมคติทางศาสนา 2) ประโยชน์ในด้านการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย ได้แก่ การสำเร็จผลอย่างสูงในทางจิต 3) ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ ทำให้เป็นผู้ที่มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง และ 4) ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เช่น ช่วยให้อารมณ์ผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ อีกทั้งเป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง (Phradhampidok (P. A. Payutto), 1999, 21-22)

6. การทำสมาธิตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

การทำสมาธิตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ยึดวิธีการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวเป็นหลัก เป็นการใช้สติกำหนดรู้เท่าทันความเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกาย โดยไม่ต้องใส่คำบริกรรมซึ่งวิธีนี้จะแตกต่างจากการปฏิบัติสมาธิโดยทั่วไป สำหรับวิธีการของหลวงพ่อเทียนนั้นให้กำหนดใจไว้กับความเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกายโดยไม่จำเป็นต้องใช้คำบริกรรม มีการสร้างจังหวะในการกำหนดรวม 14 จังหวะ คือ ในเบื้องต้น ผู้ปฏิบัตินั่งในอิริยาบถที่สบาย จะนั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ หรือนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ โดยไม่ต้องหลับตา เอาฝ่ามือทั้งสองวางคว่ำไว้กับขาเหนือเข่าทั้งสองข้าง แล้วเริ่มต้นด้วยการเคลื่อนไหวมือข้างขวาก่อน ดังต่อไปนี้ จังหวะที่ 1 พลิกมือข้างขวาดั้งขึ้นแล้วหยุด ขณะที่พลิกมือขวาดั้งขึ้น และหยุด ให้รู้สึกตัว จังหวะที่ 2 ยกมือข้างขวาขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนไหวมือข้างขวายกขึ้นถึงระดับหน้าอกและหยุด ให้รู้สึกตัว จังหวะที่ 3 เคลื่อนมือข้างขวาลดลงมา โดยให้ฝ่ามือแนบอยู่ที่สะดือแล้วหยุด ขณะที่มือข้างขวาเคลื่อนลงมาแนบที่สะดือและหยุด ให้รู้สึกตัว จังหวะที่ 4 พลิกมือข้างซ้ายตั้งขึ้นแล้วหยุด ขณะที่พลิกมือข้างซ้ายตั้งขึ้นและหยุด ให้รู้สึกตัว จังหวะที่ 5 ยกมือข้างซ้ายขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนไหวมือข้างซ้ายยกขึ้นถึงระดับหน้าอกและหยุด ให้รู้สึกตัว จังหวะที่ 6 เคลื่อนมือข้างซ้ายลดลงมาโดยให้ฝ่ามือแนบบนมือข้างขวาที่แนบอยู่ที่สะดือแล้วหยุด ขณะที่มือข้างซ้ายเคลื่อนลงมาทับบนมือข้างขวาและหยุด ให้รู้สึกตัว จังหวะที่ 7 ยกมือข้างขวาเลื่อนขึ้นมาให้ขนานกับลำตัวจนถึงอกแล้วหยุด ขณะที่ยกมือข้างขวาเลื่อนขึ้นมาจนถึงหน้าอกและหยุด ให้รู้สึกตัว จังหวะที่ 8 เคลื่อนมือข้างขวาออกไปด้านข้างซึ่งขนานกับขาข้างขวาแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนไหวมือข้างขวาออกไปด้านข้างและหยุด ให้รู้สึกตัว จังหวะที่ 9 ลดมือข้างขวาลงมาตั้งให้ฝ่ามือชนไว้บนขาข้างขวาแล้วหยุด ขณะที่ลดมือข้างขวาลงมาตั้งให้ฝ่ามือชนไว้บนขาข้างขวาและหยุด ให้รู้สึกตัว จังหวะที่ 10 คว่ำมือข้างขวาลงบนขาข้างขวาแล้วหยุด ขณะที่คว่ำมือข้างขวาลงบนขาข้างขวาและหยุด ให้รู้สึกตัว จังหวะที่ 11 ยกมือข้างซ้ายเลื่อนขึ้นมาให้ขนาน



กับลำตัวจนถึงอกแล้วหยุด ขณะที่ยกมือข้างซ้ายเลื่อนขึ้นมาจนถึงอกและหยุด ให้รู้สึกตัว จังหวะที่ 12 เคลื่อนมือข้างซ้ายออกไปด้านข้างซึ่งขนานกับขาข้างซ้ายแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือข้างซ้ายออกไปด้านข้างและหยุด ให้รู้สึกตัว จังหวะที่ 13 ลดมือข้างซ้ายลงมาตั้งให้ฝ่ามือชนไว้บนขาข้างซ้ายแล้วหยุด ขณะที่ลดมือข้างซ้ายลงมาตั้ง ให้ฝ่ามือชนไว้บนขาข้างซ้ายและหยุด ให้รู้สึกตัว จังหวะที่ 14 คว่ำมือข้างซ้ายลงบนขาข้างซ้ายแล้วหยุด ขณะที่คว่ำมือข้างซ้ายลงบนขาข้างซ้ายและหยุด ให้รู้สึกตัว โดยเมื่อได้ครบ 1 รอบแล้วให้ทำในรอบใหม่ต่อไปอีกต่อเนื่องกันไปโดยวิธีเดียวกันนี้จนกว่าจะเห็นสมควร (Luangpoh Tian Cittasubho, 2006, 37) ซึ่งผู้วิจัยได้นำการทำสมาธิตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับเด็กที่มีความต้องการพิเศษที่มีภาวะสมาธิสั้นแต่ละคน ซึ่งระยะเวลาในการฝึกสมาธินั้นจะไม่เท่ากัน เพราะความเข้มข้นของอาการสมาธิสั้นในแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ในขั้นแรกให้เด็กแต่ละคนเริ่มทำโดยให้มีระยะเวลาทำคนละ 1 นาที หลังจากนั้น เมื่อเด็กทำได้คล่องมากขึ้น จึงจะเพิ่มเวลานานขึ้นไปตามลำดับตามพัฒนาการและความสามารถของเด็กแต่ละคน

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยมีการทดลองแบบ Pretest-Posttest Control Group Design และ ABF Control Group Design

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนเทศบาลในจังหวัดเชียงใหม่ทั้งหมด 11 โรงเรียน ที่เป็นเด็กที่มีความต้องการพิเศษ คือ เป็นเด็กสมาธิสั้น และเด็กที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ (LD) ที่มีอาการสมาธิสั้นร่วมด้วยจำนวน 42 คน

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2559 ที่เป็นเด็กที่มีความต้องการพิเศษ คือ เป็นเด็กสมาธิสั้นและเด็กที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ (LD) ที่มีอาการสมาธิสั้นร่วมด้วย โดยมีใบวินิจฉัยจากแพทย์ และคัดกรองโดยครูประจำชั้น ครูผู้สอนรายวิชา ได้มาโดยการคัดเลือกแบบสุ่มอย่างง่ายจำนวน 2 โรงเรียน คือ โรงเรียนเทศบาลวัดกู่คำ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 5 คน โดยกำหนดให้เป็นกลุ่มทดลอง และโรงเรียนเทศบาลวัดเกตการาม อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 5 คน โดยกำหนดให้เป็นกลุ่มควบคุม

2. เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

2.1 แบบคัดกรองนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น บทพร้อมทางการเรียนรู้ และออทิสซึม (KUS-SI Rating Scales: ADHD/LD/Autism [PDDs])

2.2 แบบสัมภาษณ์ครูประจำชั้น และครูสอนประจำวิชา

2.3 แบบสังเกตและบันทึกพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนแบบช่วงเวลา

2.4 แผนการจัดกิจกรรมการฝึกสมาธิตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้แก่ การเดินจงกรม และการทำสมาธิ 14 จังหวะ

2.5 แบบบันทึกเล่าความรู้สึกนักเรียน



3. ระยะเวลาการดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

3.1 ระยะที่ 1 ระยะพื้นฐาน (A) ใช้เวลา 1 สัปดาห์ เป็นระยะที่ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตและบันทึกพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของเด็กที่มีความต้องการพิเศษลงในแบบบันทึกช่วงเวลา ในวิชาภาษาไทยและคณิตศาสตร์โดยข้อมูลที่ได้จากการบันทึกจะนำไปหาค่าเฉลี่ยพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนในระยะก่อนการทดลอง

3.2 ระยะที่ 2 ระยะทดลอง (B) ใช้เวลา 10 สัปดาห์ โดยให้เด็กที่มีความต้องการพิเศษเข้าร่วมกิจกรรมฝึกสมาธิตามแนวหลวงพ่อเทียนจิตตสุโก วันละ 30 นาที ในช่วงเวลาหลังเคารพธงชาติตอนเช้า

3.3 ระยะที่ 3 ระยะติดตามผล (F) ใช้เวลา 1 สัปดาห์ เป็นระยะที่หยุดการฝึกกิจกรรมสมาธิเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของเด็กที่มีความต้องการพิเศษ

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิตินอนพาราเมตริกแบบ 2 กลุ่มตัวอย่างที่เป็นอิสระต่อกัน (Mann Whitney Test) และสถิตินอนพาราเมตริกแบบ 2 กลุ่มตัวอย่างที่สัมพันธ์กัน (Wilcoxon Signed Ranks Test)

ผลการวิจัย

จากการทดลอง ได้ผลการวิจัยดังต่อไปนี้

1. ผลการศึกษากิจกรรมการฝึกสมาธิ พบว่า กิจกรรมการฝึกสมาธิมีหลายประเภท เช่น การฝึกสมาธิแบบพุทโธ การฝึกสมาธิแบบเซน การฝึกสมาธิแบบยูนหนอพองหนอ การฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ไม่ว่าจะเป็นการฝึกสมาธิในรูปแบบไหน สามารถช่วยพัฒนาจิตให้มีประสิทธิภาพที่สามารถนำไปใช้กับกิจกรรมงานในชีวิตประจำวันได้

2. ผลการใช้กิจกรรมการฝึกสมาธิตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้นำเสนอในตารางที่ 1-4 ต่อไปนี้

ตารางที่ 1

ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยของความถี่พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนในระยะพื้นฐาน (ก่อนการทดลอง) ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ Mann Whitney Test

	M	SD	จำนวน (คน)	Mean Rank	Z	ค่า p (2-tailed)
พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน					-1.362	0.173
กลุ่มทดลอง	9.20	2.53	5	6.80		
กลุ่มควบคุม	6.92	1.86	5	4.20		

จากตารางที่ 1 ผลการทดสอบกรณี 2 กลุ่มตัวอย่างที่อิสระกันโดยการใช้ Nonparametric test ชนิด Mann Whitney Test ได้ค่า $Z = -1.362$ ค่า $p(2\text{-tailed}) = 0.173$ มากกว่า 0.05 นั่นคือ ความถี่พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนในระยะพื้นฐาน (ก่อนการทดลอง) ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 กล่าวคือ การเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน



ตารางที่ 2

ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยของความถี่พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนในระยะติดตามผล (หลังการทดลอง) ของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมโดยใช้ Mann Whitney Test

	M	SD	จำนวน (คน)	Mean Rank	Z	ค่า p (1-tailed)
พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน					-2.193	0.032*
กลุ่มทดลอง	4.20	1.62	5	3.40		
กลุ่มควบคุม	7.12	1.69	5	7.60		

*p < 0.05

จากตารางที่ 2 ผลการทดสอบกรณี 2 กลุ่มตัวอย่างที่อิสระกันโดยการใช้ Nonparametric test ชนิด Mann Whitney Test ได้ค่า Z = -2.193 ค่า p (1 - tailed) = 0.032 น้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ความถี่พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนในระยะติดตามผล (หลังการทดลอง) ของนักเรียนกลุ่มทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 กล่าวคือ หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีพัฒนาการการเรียนรู้ที่มากขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม เนื่องจากมีความถี่พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนน้อยกว่ากลุ่มควบคุม

ตารางที่ 3

ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยของความถี่พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของกลุ่มทดลองระหว่างระยะเส้นฐาน (ก่อนการทดลอง) และระยะติดตามผล (หลังการทดลอง) โดยใช้ Wilcoxon Signed Ranks Test

ระยะการทดลอง	M	SD
ก่อนการทดลอง	9.20	2.53
หลังการทดลอง	4.20	1.62

	จำนวน (คน)	Sum of Rank	Z	ค่า p (2-tailed)
ความถี่พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน (ก่อน - หลัง)			-2.023	0.043*
ตำแหน่งที่เป็นลบ	5	15.00		
ตำแหน่งที่เป็นบวก	5	0.00		

*p < 0.05



จากตารางที่ 3 ผลการทดสอบกรณี 2 กลุ่มตัวอย่างที่สัมพันธ์กัน โดยการใช้ Nonparametric test ชนิด Wilcoxon Signed Ranks Test ได้ค่า $Z = -2.193$ ค่า p (1 - tailed) = $0.043 / 2 = 0.0215$ น้อยกว่า 0.05 นั่นคือ ความถี่พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะเส้นฐาน (ก่อนการทดลอง) มากกว่าระยะติดตามผล (หลังการทดลอง) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 กล่าวคือ นักเรียนกลุ่มทดลองมีพัฒนาการการเรียนรู้ดีขึ้นหลังการทดลอง โดยมีความถี่พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนหลังการทดลองลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลอง

ตารางที่ 4

ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยของความถี่พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของกลุ่มควบคุมระหว่างระยะเส้นฐาน (ก่อนการทดลอง) และระยะติดตามผล (หลังการทดลอง) โดยใช้ Wilcoxon Signed Ranks Test

ระยะการทดลอง	<i>M</i>	<i>SD</i>
ก่อนการทดลอง	6.92	1.86
หลังการทดลอง	7.12	1.69

	จำนวน (คน)	Sum of Rank	Z	ค่า p (2-tailed)
ความถี่พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน (ก่อน - หลัง)			-1.289	0.197
ตำแหน่งที่เป็นลบ	5	1.50		
ตำแหน่งที่เป็นบวก	5	8.50		

จากตารางที่ 4 ผลการทดสอบกรณี 2 กลุ่มตัวอย่างที่สัมพันธ์กัน โดยการใช้ Nonparametric test ชนิด Wilcoxon Signed Ranks Test ได้ค่า $Z = -1.289$ ค่า p (2-tailed) = 0.197 มากกว่า 0.05 นั่นคือ ความถี่พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียนกลุ่มควบคุมในระยะเส้นฐาน (ก่อนการทดลอง) และระยะติดตามผล (หลังการทดลอง) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 กล่าวคือ การเรียนรู้ของกลุ่มควบคุมระหว่างระยะเส้นฐาน (ก่อนการทดลอง) และระยะติดตามผล (หลังการทดลอง) ไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผลการวิจัย

1. กิจกรรมการฝึกสมาธิมีหลายประเภท เช่น การทำสมาธิแบบพุทโธ การทำสมาธิแบบยูนหนอ พองหนอ การฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ในงานวิจัยนี้ ใช้การฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เพราะมีลักษณะที่ง่าย เป็นการเคลื่อนไหวมือซ้ำ ๆ ให้อึดใจตัว ไม่ว่าผู้ปฏิบัติจะเป็นเด็ก ผู้ใหญ่ คนแก่ ทุกชาติ ทุกศาสนา ทุกภาษาหรือแม้แต่คนมีร่างกายพิการ เคลื่อนไหว

อวัยวะได้เป็นบางส่วน ก็สามารถปฏิบัติได้ (Luangpoh Tian Cittasubho, 2006, 42) ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าเหมาะสมกับเด็กที่มีความต้องการพิเศษที่มีภาวะสมาธิสั้น เพราะเด็กไม่ต้องนั่งนิ่งหลับตา แต่สามารถเคลื่อนไหวมือพร้อมกับนับจังหวะไปตามขั้นตอนได้ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Phrasuwan Suvanno (Rueangdeth) (2010, 98) ที่ศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงพ่อเทียนจิตตสุโก: กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญา 4 บ้านเหล่าโพหนอง พบว่า ผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีกว่าเดิม มีสติระลึกรู้ในการทำงาน ปรับสภาวะทางจิตให้ยืดหยุ่นได้ มีความตั้งใจมั่น ทำให้มีสมาธิจิตที่ยาวนานกว่าเดิม

นอกจากนี้ การฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ทำให้มีสติ มีความรู้สึกรู้ตัว มีการควบคุมตนเองได้ (Luangpoh Tian Cittasubho, 2006, 29) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Num - A - Cha, (1990, 100) ที่ได้ศึกษาเรื่องผลของการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนาอัมไพ-เทคนิค สำหรับเด็กปฐมวัย โดยได้กล่าวว่าเด็กที่ได้ฝึกสมาธิซึ่งเป็นการฝึกการเจริญสติภาวนาอัมไพ-เทคนิค มีสมาธิจริงและมีคะแนนค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคม และสติปัญญา สูงกว่าก่อนที่ฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Harrison, Manocha & Rubia (2004, 479-497) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง Sahaja Yoga Meditation as a Family Treatment Programme for Children with Attention Deficit - Hyperactivity Disorder การใช้โปรแกรมสหะโยคะสมาธิบำบัดเด็กสมาธิสั้น ADHD” จากผลการศึกษาพบว่า หลังจากการฝึกสมาธิแบบสหะโยคะของเด็กสมาธิสั้น ADHD จำนวน 48 รายของออสเตรเลีย อาการรุนแรงลดลงโดยเฉลี่ยร้อยละ 35 ตลอดระยะเวลา 6 สัปดาห์ของการฝึก อีกทั้งยังช่วยลดการใช้ยาของผู้ป่วยลง มีการนอนหลับที่สนิทมากขึ้น และความเครียดวิตกกังวลลดลง อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Pattanasukkasem (2008, 2) ที่ได้ศึกษาเรื่อง โรคสมาธิสั้นและวิธีแก้ไขทางพระพุทธศาสนาโดยฝึกสติกำหนดการเคลื่อนไหวตามหลักอัมไพเทคนิค ซึ่งผลการทดลองกล่าวว่า พฤติกรรมของเด็กสมาธิสั้นนั้นถือว่ามีแนวโน้มที่ดี และมีลักษณะพฤติกรรมที่พัฒนาขึ้น และสมควรฝึกด้วยวิธีการฝึกสติกำหนดการเคลื่อนไหวเพราะการนั่งสมาธิแบบภาวนานั้นไม่เหมาะกับเด็กสมาธิสั้นที่ชอบทำกิจกรรมที่ต้องมีการเคลื่อนไหว วิธีการฝึกสติกำหนดการเคลื่อนไหวจึงเหมาะกับพฤติกรรมของเด็กมากกว่า

2. ผลการใช้กิจกรรมการฝึกสมาธิ พบว่า หลังจากการทดลองพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกกิจกรรมสมาธิตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโกนั้น มีพฤติกรรมการเรียนรู้ในห้องเรียนดีขึ้น โดยมีความถี่พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนหลังการทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุม (ไม่ได้ฝึกสมาธิ) อย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และมีความถี่พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนในระยะเวลาหลังการทดลองน้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ สำหรับนักเรียนกลุ่มควบคุมนั้น มีการเรียนรู้ก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ นักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนได้รับการฝึกสมาธิ มักจะไม่ตั้งใจเรียน ก่อวุ่นชั้นเรียน เหม่อลอย ไม่มีสมาธิ ไม่สามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้สำเร็จ แต่เมื่อได้มาฝึกกิจกรรมสมาธิตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก แม้ว่าพฤติกรรมสมาธิสั้นจะยังมีอยู่บ้าง แต่ถือว่าลดลง โดยเด็กมีความตั้งใจเรียนมากขึ้น การก่อวุ่นชั้นเรียนลดลง มีสมาธิในการเรียนมากขึ้น ซึ่งจากผลการวิจัยนี้มีประเด็นที่น่าสนใจและควรนำมาอภิปรายผลดังนี้



2.1 กิจกรรมการฝึกสมาธิตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก สามารถช่วยให้นักเรียนที่เป็นเด็กที่มีความต้องการพิเศษ คือ เด็กสมาธิสั้น และเด็กที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ (LD) ที่มีภาวะสมาธิสั้นร่วมด้วยนั้น สามารถควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น การแสดงพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนในห้องเรียนลดลง เนื่องจากผลของการฝึกสมาธิจะทำให้นักเรียนมีความจดจ่ออยู่กับการเรียนได้ เพราะจิตที่ได้ฝึกสมาธินั้นจะมีความตั้งมั่น มีสติ จิตควรแก่การงาน (Phradhampidok (P. A. Payutto), 1999, 13-14) ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Chalermasuk (2000, 92-93) ที่ทำงานวิจัยเรื่อง ผลการฝึกควบคุมตนเองและการฝึกสมาธิที่มีต่อการปรับพฤติกรรมไม่สนใจในการเรียนและผลสัมฤทธิ์ในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยกล่าวว่าภายหลังการฝึกสมาธิ นักเรียนมีพฤติกรรมไม่สนใจการเรียนภาษาอังกฤษลดลง เพราะเมื่อได้ฝึกสมาธิแล้ว จะมีจิตจดจ่อตั้งมั่นอยู่กับการเรียนได้นานมากขึ้น และผลการวิจัยยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Tippongthorn (1996, 102-103) ที่ศึกษาเรื่องผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิที่มีต่อพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 : กรณีศึกษาโรงเรียนบ้านดอนเขว้าโดยกล่าวว่า พฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านดอนเขว้าหลังฝึกสมาธิแบบอานาปานสติดีกว่าก่อนการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และผลการวิจัยของ Pongsathonborirak (2009, 104-107) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลการพัฒนาศติของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 7 จังหวัดเชียงใหม่ด้วยกระบวนการปฏิบัติสมาธิภาวนา โดยกล่าวว่า ผลการพัฒนาศติของเยาวชนที่กระทำความผิดในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 7 เชียงใหม่ หลังการปฏิบัติสมาธิภาวนาสูงกว่าก่อนการปฏิบัติสมาธิภาวนา โดยเยาวชนมีความสนใจหรือตั้งใจต่อการทำงานฝึกอบรมหรือเรียนหนังสือ อ่านหนังสือดีขึ้น ไม่เบื่อง่ายต่อการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ต้องใช้ระยะเวลา

2.2 โดยปกติแล้วเด็กที่มีอาการสมาธิสั้นและมีปัญหาทางด้านการเรียนรู้ มักจะมีความเครียดวิตกกังวล ไม่มั่นใจในตนเอง ซึ่งทำให้แสดงออกมาในลักษณะอาการที่เป็นพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน เช่น เหม่อลอย ไม่สนใจฟังครูสอน (Kaewkangwan, 2013, 24) แต่เมื่อได้ฝึกทำสมาธิแล้ว นอกจากจะช่วยให้มีจิตจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้แล้ว ยังช่วยทำให้มีสุขภาพจิตดี คลายความเครียด วิตกกังวล ความไม่มั่นใจ ความตื่นตระหนก (Phradhampidok (P. A. Payutto), 1999, 13-14) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Tangchonlatip (1987, 93) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการฝึกสมาธิแบบชาวพุทธต่อสุขภาพจิตของเด็กวัยเรียน โดยมีผลการทดลองคือ กลุ่มทดลองที่ฝึกทำสมาธิมีภาวะสุขภาพจิตดีกว่าก่อนฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Daenkhat (2013, 38) ที่ได้ศึกษาการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ในผู้ป่วยภาวะตื่นตระหนก โดยกล่าวว่า การเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ช่วยลดอาการตื่นตระหนกได้ อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Krisanaprakornkit, Maneekanond, Rongbudsri (2001, 22) ที่ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อคลายเครียดโดยใช้การฝึกสมาธิ โดยกล่าวว่า ผลการฝึกสมาธิสามารถลดอาการวิตกกังวลลงได้

สรุป

ผลการศึกษากิจกรรมการฝึกสมาธิ พบว่า กิจกรรมการฝึกสมาธิมีหลายประเภท เช่น การฝึกสมาธิแบบพุทโธ การฝึกสมาธิแบบเซน การฝึกสมาธิแบบยูกะฮอนพองหนอ การฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ไม่ว่าจะเป็นการฝึกสมาธิในรูปแบบไหน สามารถช่วยพัฒนาจิตให้มีประสิทธิภาพที่สามารถนำไปใช้กับกิจกรรมงานในชีวิตประจำวันได้ ทั้งนี้ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโกนั้น มีพัฒนาการการเรียนรู้ในห้องเรียนดีขึ้น โดยมีความถี่พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนหลังการทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และความถี่พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองน้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ สำหรับนักเรียนกลุ่มควบคุมนั้น มีความถี่พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน และความถี่พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนก่อนการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ นักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนได้รับการฝึกสมาธิ มักจะไม่ตั้งใจเรียน ก่อวณชั้นเรียน เหม่อลอย ไม่มีสมาธิ ไม่สามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้สำเร็จ แต่เมื่อได้มาฝึกเดินจงกรม และทำสมาธิตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ทำให้มีความตั้งใจเรียนมากขึ้น การก่อวณชั้นเรียนลดลง มีสมาธิในการเรียนมากขึ้น

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 การฝึกสมาธิตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก สามารถช่วยพัฒนาการเรียนรู้ของเด็กที่มีความต้องการพิเศษได้ โดยช่วยลดพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของเด็กเหล่านี้ได้ในระดับหนึ่ง ดังนั้นตามสถานการศึกษาจึงควรมีการจัดกิจกรรมให้เด็กได้ทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอ และจะเป็นการดียิ่งขึ้นหากได้ทำในช่วงต้นชั่วโมงในเวลาสั้น ๆ ก่อนที่เด็กจะเริ่มเรียนหนังสือ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อม ให้เด็กมีสมาธิต่อการเรียนวิชานั้น ๆ และควรเลือกรูปแบบการทำสมาธิให้เหมาะสมกับจริต ลักษณะของเด็กแต่ละประเภท เช่น เด็กที่มีอาการสมาธิสั้นเหมาะสมที่จะทำสมาธิแบบเคลื่อนไหวร่างกายมากกว่าที่จะมานั่งหลับตาเป็นต้น

1.2 ในการฝึกสมาธิกับเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้น ควรจะจัดหาสถานที่ให้เหมาะสม คือ มีความเป็นสัปปายะ สงบ เงียบ และไม่มีสิ่งกระตุ้น เช่น ของเล่น เพราะเด็กเหล่านี้จะถูกกระตุ้นได้ง่าย ทำให้อาจเป็นอุปสรรคสำหรับการฝึกสมาธิ

2. ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลการฝึกสมาธิในเด็กที่มีความต้องการพิเศษด้านอื่น เช่น ออทิสติก เด็กที่มีปัญหาทางด้านการเรียนรู้

2.2 ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลของการทำสมาธิกับพฤติกรรมด้านอื่น ๆ ของเด็กสมาธิสั้น เช่น ด้านอารมณ์ ด้านความจำ



References

- Arpornsuwan, M. (2007). **Therapy for ADHD**. Bangkok: Pimdee. [in Thai]
- Beauchemin, J. ; Hutchins, T. L. & Patterson, F. (2008). Mindfulness meditation may lessen anxiety, promote social skills, and improve academic performance among adolescents with learning disabilities. **Complementary Health Practice Review**. 2008(13), 34-45.
- Chalermasuk, P. (2000). **Effects of self control and meditation practice on behavior modification in non-attention and achievement in English for Mattayomsuksa 2 Students**. Thesis Master of Education, Faculty of Education, Mahasarakham University. [in Thai]
- Daenkhat, P. (2013). **Mindfulness meditation according to Luangpoh Thian Cittasupho for patients suffering with panic attack**. Independent Study Master of Nursing Science in Mental Health and Psychiatric Nursing, Faculty of Nursing, Khon Kaen University. [in Thai]
- Harrison, L. J. ; Manocha, R. & Rubia, K. (2004). Sahaja yoga meditation as a family Treatment programme for children with attention deficit-hyperactivity disorder. **Clinical Child Psychology and Psychiatry**. 2004(4), 479-497.
- Kademan, P.(2007). **Happy with ADHD children**. (2nd ed.). Bangkok: Reunpany. [in Thai]
- Kaewkangwan, S. (2007). **Psychology of children with special needs**. (2nd ed.). Bangkok: Morchowban. [in Thai]
- Kaewkangwan, S. (2013). **Psychology of children and adults with special needs**. Bangkok: Morchowban. [in Thai]
- Krisanaprakornkit, T. ; Maneekanond, S., Rongbudsri, S. (2001). **Effectiveness of consciousness transformation program for stress management**. Retrieved June, 12 2017, from <https://www.dmh.go.th/abstract/details.asp?id=2525>. [in Thai]
- Limsuwan, N. (1995). **ADHD**. Bangkok: Thammasat University. [in Thai]
- Luangpoh Tian Cittasubho.(2006). **Mindfulness**. (5thed,). Bangkok: Supha printing. [in Thai]
- Madee, V. (1990).**The effects of meditation practice before learning on achievement in social studies**. Thesis Master of Education, Faculty of Education, Srinakharinwiroot University. [in Thai]
- Num - A - Cha, R. (1990). **The results of concentration training by using “Ambai-Technique’s Meditation Development” for preschool children**. Thesis Master of Education, Faculty of Education, Chulalongkorn University. [in Thai]
- Pattanasukkasem, A. (2008). **ADHD and buddhist therapy**. Retrieved September 12, 2017, from <http://www.crs.mahidol.ac.th/thai/apiwat.htm>. [in Thai]



- Phra Brahmaganabhorn (P. A. Payutto). (2014). **Buddhadhamma**.(39th ed.). Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University. [in Thai]
- Phradhampidok (P. A. Payutto). (1999) **Samma Samadhi**. Bangkok: Dhammasapha. [in Thai]
- Phrasuwan Suvanno (Rueangdeth). (2010). **A study the result of mindfulness according to Luang Poh Tian Cittasubho: A case study of practices In the Four Mahasatipatthana Meditation Center, Ban Laoponthong**. Thesis Master of Arts (Buddhist Studies), Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University. [in Thai]
- Pongsathonborirak, S. (2009).**The results of the mindfulness development of youths in the Juvenile Training Center Region 7 Chiang Mai by means of concentration development**. Thesis Master of Arts (Buddhist Studies), Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University. [in Thai]
- Tangchonlatip, R. (1987). **The Effect of Buddhist meditation practice on school children's mental health**. Thesis Master of Science, Faculty of Medicine, Mahidol University. [in Thai]
- Tippongthorn, U. (1996). **The results of anahpahnasati meditation practice to learning behavior of Mathayomsuksa 1 students: A case study of Dornkhaow School**. Thesis Master of Education, Faculty of Education, Kon Kaen University. [in Thai]
- Trangkasombat, U. (2012). **Build up children**. (4th ed.). Bangkok: Santa Printing. [in Thai]