

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

จุดมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อนำหนังสือธรรมะมาใช้พัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาในรายวิชาจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิต

สมมติฐานของการวิจัย

1. กลุ่มทดลองจะมีคะแนนแบบทดสอบวัดความรู้ทางจิตวิทยาภายหลังการเรียนวิชาจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้นก่อนการทดลอง
2. ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองจะมีคะแนนแบบทดสอบวัดความรู้ทางจิตวิทยาสูงกว่าคะแนนแบบทดสอบวัดความรู้ทางจิตวิทยาของกลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ คือ นักศึกษาคณะเทคโนโลยีสารสนเทศ ชั้นปีที่ 3 จำนวน 432 คน และคณะศิลปกรรมศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 จำนวน 534 คน ที่ยังคงสภาพเป็นนักศึกษาในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2552 รวมจำนวนทั้งสิ้น 966 คน (ข้อมูลจากฝ่ายประวัติทะเบียนนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ณ วันที่ 3 มีนาคม 2553)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) เป็นนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิต รหัสวิชา GE 126 ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2552 กับ อาจารย์พัชรภา ตันติชูเวช และ อาจารย์สินีนาน สุทธิจินดา ซึ่งประกอบด้วยนักศึกษาคณะเทคโนโลยีสารสนเทศ ชั้นปีที่ 3 และนักศึกษาคณะศิลปกรรมศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 จำนวนทั้งสิ้น 103 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบทดสอบวิชาจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิต (GE126) จำนวน 20 ข้อ 4 ตัวเลือก
2. หนังสือชุด 12 ปันกษัตริ์ โดยพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก จำนวน 12 เล่ม

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

1. ค่าสถิติ t - test เพื่อทดสอบสมมติฐานว่ากลุ่มทดลองจะมีคะแนนแบบทดสอบวัดความรู้ทางจิตวิทยาภายหลังการเรียนวิชาจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้นก่อนการทดลอง

2. ค่าสถิติ t - test ในการทดสอบสมมติฐานว่ากลุ่มทดลองจะมีคะแนนแบบทดสอบวัดความรู้ทางจิตวิทยาภายหลังการทดลองสูงกว่าคะแนนแบบทดสอบของกลุ่มควบคุม เมื่อจำแนกตามระดับคะแนนเฉลี่ย 2 ช่วงระดับ คือ คะแนนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลางของกลุ่มตัวอย่าง

สรุปผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาคณะเทคโนโลยีสารสนเทศ ชั้นปีที่ 3 จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 39.8 และคณะศิลปกรรมศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 60.2 ซึ่งมีช่วงคะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.51-3.00 จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 30.1 คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.01-2.50 จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 21.3 และคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 3.01-3.50 จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 18.4 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับดี จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 62.5 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 35.6 และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับอ่อน จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.9

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการอ่านหนังสือธรรมะ

พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนแบบทดสอบวัดความรู้ทางจิตวิทยาภายหลังการอ่านหนังสือธรรมะ เป็นเวลา 1 ภาคการศึกษา (post-test) สูงกว่าคะแนนแบบทดสอบวัดความรู้ทางจิตวิทยา ก่อนการอ่านหนังสือธรรมะ (pre-test) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการอ่านหนังสือธรรมะ

พบว่า เมื่อมีการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (คะแนนแบบวัดความรู้ทางจิตวิทยา) ของนักศึกษาทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการอ่านหนังสือธรรมะในชั้นเรียนวิชาจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิต (pre-test) ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ภายหลังจากการให้กลุ่มทดลองอ่านหนังสือธรรมะก่อนการเรียนในชั้นเรียนวิชาจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิต จนครบ 1 ภาคการศึกษา ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้อ่านหนังสือธรรมะก่อนการเรียนในวิชาจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิต ผลการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (คะแนนแบบวัดความรู้ทางจิตวิทยา) พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (คะแนนแบบวัดความรู้ทางจิตวิทยา) ในกลุ่มทดลองมีค่าเพิ่มมากขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนที่ 4 การวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการอ่านหนังสือธรรมะ เมื่อจำแนกตามระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

พบว่า มีความแตกต่างของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (คะแนนแบบวัดความรู้ทางจิตวิทยา) ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับสูงและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับปานกลางก่อนการอ่านหนังสือธรรมะในชั้นเรียนวิชาจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิตอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับสูงจะมีคะแนนแบบทดสอบวัดความรู้ทางจิตวิทยาสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง แต่ภายหลังการอ่านหนังสือธรรมะพบว่าไม่มีความแตกต่างของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (คะแนนแบบวัดความรู้ทางจิตวิทยา) ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับสูงและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับปานกลางภายหลังการอ่านหนังสือธรรมะในชั้นเรียนวิชาจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิต โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับสูงไม่มีความแตกต่างระหว่างคะแนนแบบทดสอบวัดความรู้ทางจิตวิทยากับกลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญในระดับ.05

อภิปรายผล

การศึกษาวิจัยเรื่อง "การใช้หนังสือธรรมะพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาในรายวิชาจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิต" ผลการศึกษาจากการวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการอ่านหนังสือธรรมะพบว่านักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนแบบทดสอบวัดความรู้ทางจิตวิทยาภายหลังการอ่านหนังสือธรรมะสูงขึ้นกว่าก่อนการอ่านหนังสือธรรมะอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และเมื่อวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการอ่านหนังสือธรรมะพบว่าคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนการทดลองทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน แต่ภายหลังการอ่านหนังสือธรรมะก่อนการเรียนในคาบปกติพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 นั้นสามารถอภิปรายผลได้ว่าการอ่านหนังสือธรรมะเป็นวิธีการหนึ่งในการฝึกสมาธิที่จัดอยู่ในหมวดอนุสติ นั้นแสดงให้เห็นว่าการอ่านหนังสือธรรมะจะส่งผลให้นักศึกษามีสมาธิกับสิ่งที่อ่าน และเมื่ออ่านหนังสือธรรมะก่อนการเรียนในคาบเรียนปกติของวิชาจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิตจะส่งผลให้นักศึกษามีสมาธิในการเรียนเพิ่มมากขึ้น และเมื่อมีสมาธิในการเรียนเพิ่มมากขึ้นย่อมทำให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น ตรงกับพระศรีวิสุทธิกวี (2526) ที่ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการทำสมาธิกับการเรียนไว้ว่า สมาธิมีประโยชน์ต่อการเล่าเรียน จะทำให้เรียนหนังสือได้ดีคะแนนสูง เพราะมีความจำแนกอย่าง สอดคล้องกับ วโรพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม ที่ได้กล่าวถึงประโยชน์ของสมาธิว่า ผู้ที่ต้องการพัฒนาความสามารถในการเรียน การทำงาน ควรตระหนักและฝึกฝนให้มีสมาธิอย่างสม่ำเสมอเพราะจะทำให้บุคคลมีความชัดเจน แจ่มใส มีความจำดี เช่นเดียวกันกับคำกล่าวถึงประโยชน์ของสมาธิที่มีต่อการเรียนของสมเด็จพระสังฆราช (2536) ที่กล่าวว่าในการศึกษาเล่าเรียนจะต้องมีสมาธิ ไม่ว่าจะเป็นสมาธิในการอ่านหนังสือ สมาธิในการเขียน

หนังสือ สมานในการฟังคำสอน เพราะเมื่อมีสมาธิก็จะทำให้สิ่งที่ได้อ่านนั้นรู้เรื่อง อ่านได้เร็ว รู้เร็ว และจำได้ดี

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนแต่ใช้วิธีการศึกษาที่แตกต่างจากการใช้หนังสือธรรมะก่อนการเรียนในคาบเรียนปกติตามวิธีการของผู้ศึกษา ซึ่งผู้ศึกษาพบว่า ผลการศึกษาที่ได้มีความใกล้เคียงกันกับงานวิจัยของผู้ศึกษา เช่นงานวิจัยของโรจน์ สุวรรณสิทธิ์ และคณะ (2516) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการฝึกสมาธิมีผลต่อการเรียนของนักศึกษาแพทย์อย่างไร จากผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการฝึกสมาธิแล้วนักศึกษามีความตั้งใจเรียนมากขึ้น (62%) รักในการเรียนมากขึ้น (31%) การฝึกสมาธิมีประโยชน์กับการเรียน (65%) มีส่วนน้อย (6%) ที่เบื่อการเรียน เมื่อตรวจสอบคะแนนเป็นรายบุคคลในวิชากายวิภาคศาสตร์ พบว่า นักศึกษาที่ฝึกสมาธิเรียนดีขึ้นมากกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิ และพบว่านักศึกษาที่ฝึกสมาธิมีความคล่องแคล่วในการทำงานดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิ ส่วนด้านจิตใจ ความหงุดหงิด ฉุนเฉียว โกรธง่าย น้อยลง (85%) จิตสงบ เบาสบาย (50%) สอดคล้องกับการศึกษาของ อัมพล สงวนศิริธรรม (2518) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่องอิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีผลต่อการเรียน โดยใช้วิธีการฝึกสมาธิอานาปานสติสมาธิ ผลพบว่า การทำสมาธิทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น นอกจากนี้แล้วยังพบจากข้อคิดเห็นของนักเรียนที่ฝึกสมาธิอีกว่า นักเรียนมีความเห็นว่าการฝึกสมาธิทำให้เกิดความเบาสบายและแจ่มใสเพิ่มขึ้น และเห็นว่าการฝึกสมาธิมีประโยชน์หรือมีข้อดีมากกว่าข้อเสีย ที่สำคัญคือระดับอารมณ์ได้ดีขึ้น

เช่นเดียวกันกับผลการศึกษาของ ชาลี หวานฉ่ำ (2530) ที่ทำการวิจัยเรื่อง การทดลองฝึกสมาธิที่มีผลสัมฤทธิ์ต่อการเรียนวิชาคณิตศาสตร์และระดับเหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียน ใช้เครื่องมือวัดระดับสมาธิ, แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน, แบบทดสอบวัดระดับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์และระดับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุริยาพร พุตระกูล (2531) ทำวิจัยเรื่องผลการฝึกการเจริญสติตามวิธีการของหลวงพ่อกุศลจิตตสุโข ต่อความจำปัจจุบันของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 5 พบว่า ภายหลังการฝึกการเจริญสตินักเรียนมีความจำปัจจุบันสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และเมื่อเปรียบเทียบกับนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการเจริญสติมีความจำสูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับการค้นพบของ Abrams ในเรื่องการทำสมาธิทำให้ความจำดีขึ้น (อ้างถึงใน สุริยาพร พุตระกูล, 2531) นอกจากนี้ผลการศึกษายังใกล้เคียงกันกับวิภาวรรณ เดชะไคยยะ และคณะ (2531) ที่พบว่าระดับคะแนนเฉลี่ยของนักศึกษาหลังการทำจิตให้เป็นสมาธิสูงกว่าระดับคะแนนเฉลี่ยก่อนทำจิตให้เป็นสมาธิอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 รวมถึงผลการศึกษาของวินิต

มาตี (2534) ที่ศึกษาผลการฝึกสมาธิก่อนการซ่อมเสริมต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในวิชาคณิตศาสตร์ ผลพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่ได้ฝึกสมาธิก่อนการสอนซ่อมเสริมสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

นอกจากการศึกษาในประเทศไทยแล้ว การศึกษาในเรื่องของสมาธิกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในต่างประเทศยังได้มีผู้ศึกษาไว้เช่นเดียวกัน และจากการศึกษาผลการศึกษาค้นคว้ามีความใกล้เคียงกับผลการศึกษาของผู้ศึกษาดังเช่นการศึกษาของ อะบราฮัม (Abrams. 1977 : 5698) ได้ทดลองให้นักเรียนในชั้นประถมศึกษาฝึกสมาธิแบบต่าง ๆ 4 แบบ เพื่อศึกษาอิทธิพลของการฝึกสมาธิต่อการรู้จักตน ผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการ และความเจริญทางพุทธิปัญญา กลุ่มตัวอย่างที่ 1 ฝึกสมาธิแบบ ที.เอ็ม. กลุ่มที่ 2 ฝึก Concentration กลุ่มที่ 3 ฝึก Contemplation กลุ่มที่ 4 ฝึก Quite Meditation โดยจัดให้มีกลุ่มควบคุมอีก 2 ห้องเรียน พบว่า กลุ่มทดลองฝึกสมาธิทั้ง 4 กลุ่ม มีค่าคะแนนการรู้จักตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้ง 2 ห้องอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการตอบสนองทางสติปัญญา กลุ่มที่ฝึกสมาธิทุกกลุ่มมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมห้องที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบว่าคะแนนทดสอบทักษะคณิตศาสตร์พื้นฐานของกลุ่มทดลองทั้ง 4 กลุ่ม สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยของห้องที่เป็นกลุ่มควบคุมทั้ง 2 ห้องอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการทดลองของอะบราฮัมที่พบเกี่ยวกับผลของสมาธิต่อด้านสติปัญญานั้น สอดคล้องกับจ้าว (Tjou. 1972) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการฝึกสมาธิ พบว่า การฝึกสมาธิเป็นผลดีต่อคะแนนสติปัญญาเช่นกัน

จากการศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการอ่านหนังสือธรรมะชุด 12 ปีนักษัตร เมื่อจำแนกตามระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพบว่า มีความแตกต่างของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับสูงและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับปานกลางก่อนการอ่านหนังสือธรรมะในชั้นเรียนวิชาจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิตอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับสูงจะมีคะแนนแบบทดสอบวัดความรู้ทางจิตวิทยาสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง แต่ภายหลังการอ่านหนังสือธรรมะพบว่าไม่มีความแตกต่างของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (คะแนนแบบวัดความรู้ทางจิตวิทยา) ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับสูงและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับปานกลางภายหลังการอ่านหนังสือธรรมะในชั้นเรียนวิชาจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิต โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับสูงไม่มีความแตกต่างระหว่างคะแนนแบบทดสอบวัดความรู้ทางจิตวิทยากับกลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญในระดับ.05 นั้นสามารถอภิปรายผลได้ว่า การอ่านหนังสือธรรมะทำให้นักศึกษามีสมาธิในการเรียนเพิ่มมากขึ้นโดยดูจากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการศึกษา

ของกลุ่มทดลอง แต่การอ่านหนังสือธรรมะก่อนการเรียนไม่ได้ส่งผลให้นักศึกษามีความสามารถในการเรียนเพิ่มขึ้นเกินความสามารถของผู้เรียน นั่นคือ ผู้เรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับปานกลางภายหลังการอ่านหนังสือธรรมะจะส่งผลให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นตามระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของตน แต่ไม่ได้ทำให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับปานกลางเปลี่ยนเป็นผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับสูง และการอ่านหนังสือธรรมะไม่สามารถทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนในระดับสูงเปลี่ยนเป็นผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับสูงมาก ซึ่งผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาของ เมนเกล (Mengel. 1979 : 6699) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิกับนักเรียนอายุ 10 - 15 ปี จำนวน 27 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม โดยที่กลุ่มตัวอย่างทุกคนเป็นเด็กเรียนช้า กลุ่มที่ 1 ทำการฝึกสมาธิแบบ ที. เอ็ม. ตลอด 12 สัปดาห์ กลุ่มที่ 2 นั้นใน 6 สัปดาห์แรกจะเรียนความซาบซึ้งในดนตรี (Music Appreciation) และ 6 สัปดาห์หลังจะฝึกสมาธิแบบ ที. เอ็ม. ผลการทดลองของเมนเกลพบว่า ในนักเรียนกลุ่มที่เรียนช้านี้ สมาธิมิได้เพิ่มความสามารถแต่อย่างใด ซึ่งผลการศึกษาดูคล้ายกับที่แจ๊คสัน (Jackson. 1977 : 3351) ได้ทำการศึกษาดูทดลองให้เด็กนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาฝึกสมาธิ เด็กเหล่านี้มีปัญหาทางเศรษฐกิจของครอบครัว และผลการเรียนไม่ดี ทั้งการอ่านหนังสือและการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ โดยให้กลุ่มทดลอง 16 คน ฝึกสมาธิแบบ ที. เอ็ม. และมีกลุ่มควบคุม 36 คน ได้มาด้วยวิธีการสุ่มซึ่งทุกคนเป็นพวกผิวดำมีลักษณะต่างๆ เหมือนกัน ใช้เวลาในการทดลองรวมทั้งสิ้น 22 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองการฝึกสมาธิมีค่าคะแนนพัฒนาการทางบุคลิกภาพแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ในด้านความสามารถในการอ่านและคณิตศาสตร์ไม่พบความแตกต่างกัน

จากการอภิปรายผลในข้างต้นแสดงให้เห็นว่า ผลการศึกษาของผู้ศึกษามีความสอดคล้องกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้วิจัยอื่นๆ โดยผลการศึกษาที่มีความใกล้เคียงกันกล่าวคือ การฝึกสมาธิไม่ว่าจะด้วยวิธีการใด ๆ ก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นการอ่านหนังสือธรรมะก่อนการเรียนตามแนวคิดของผู้ศึกษา หรือการให้ฝึกสมาธิด้วยวิธีการต่าง ๆ โดยตรง ล้วนแล้วแต่ส่งผลให้ผู้ฝึกสมาธิก่อนการเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึกสมาธิก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญ และเมื่อมีการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองที่มีการอ่านหนังสือธรรมะก่อนการเรียนปกติกับกลุ่มควบคุมที่เรียนตามปกติ (ไม่ได้อ่านหนังสือธรรมะ) พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ โดยกลุ่มทดลองที่อ่านหนังสือธรรมะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีกว่ากลุ่มควบคุม และเมื่อมีการจำแนกผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยดูจากคะแนนเฉลี่ยแบ่งออกเป็น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับสูง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับปานกลาง ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลพบว่ามี ความแตกต่างกันก่อนการศึกษาทดลอง แต่ภายหลังทำการศึกษาดูทดลองพบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่มีความแตกต่างกันระหว่างผู้มี

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับสูง และผู้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับปานกลาง ดังนั้นจากการศึกษาและอภิปรายผลจึงสามารถสรุปได้ว่า การอ่านหนังสือธรรมะก่อนการเรียนวิชาจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิตส่งผลให้พัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในรายวิชาจิตวิทยาเพื่อคุณภาพชีวิตได้

ข้อเสนอแนะ

1. ผู้สอนที่มีความสนใจสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับรายวิชาอื่นๆที่มีความสนใจได้โดยดูความเหมาะสมของช่วงเวลา และลักษณะธรรมชาติของรายวิชานั้นๆได้
2. ควรทำการศึกษาวิธีการเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วยวิธีการอื่นๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์และมีความเหมาะสมกับธรรมชาติของผู้เรียนมากที่สุด
3. ผู้สอนอาจใช้หนังสือธรรมะในการศึกษาเรื่องอื่น ๆ อาทิ เรื่องคุณธรรมจริยธรรม เป็นต้น