

ผลการใช้กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค เพื่อส่งเสริม  
ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2



นางสาวสุภาพร ตันนากัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

ภาควิชาประถมศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2535

ISBN 974-581-522-5

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

018057 1 1521431X

EFFECTS OF USING AMBAI-TECHNIQUE'S MEDITATION ACTIVITIES  
IN PROMOTING LIBERALITY OF PRATHOM SUKSA TWO STUDENTS



MISS SUPAPORN TANNAPAI

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Education  
Department of Elementary Education  
Graduate School  
Chulalongkorn University

1992

ISBN 974-581-522-5

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลการใช้กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค  
เพื่อส่งเสริมความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา  
ศึกษาปีที่ 2

โดย

นางสาวสุภาพร ตันนากัย

ภาควิชา

ประถมศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษา

ศาสตราจารย์อาพา สุจริตกุล



บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย  
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

.....  
(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วัชรากัย)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน อ่อนน่วม)

.....  
(ศาสตราจารย์ อาพา สุจริตกุล)

.....  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พিতร์วัลย์ โกวิทวิท)

สุภาพร ตันนาภัย : ผลการใช้กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอำไพ-เทคนิค เพื่อส่งเสริมความ  
เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 (EFFECTS OF USING AMBAI-TECHNIQUE'S  
MEDITATION ACTIVITIES IN PROMOTING LIBERALITY OF PRATHOM SUKSA TWO  
STUDENTS) อ.ที่ปรึกษา : ศ.อำไพ สุจริตกุล, 218 หน้า. ISBN 974-581-522-5

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอำไพ-เทคนิค เพื่อ  
ส่งเสริมความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนต่อกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอำไพ-  
เทคนิคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้แผนการจัดกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอำไพ-เทคนิคที่  
ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 25 แผน ทดลองกับนักเรียน 28 คน ในระยะเวลา 5 สัปดาห์

#### ผลการวิจัย

1. จากผลการประเมินพฤติกรรมตนเองของนักเรียน หลังจากทดลองใช้แผนการจัดกิจกรรม  
ตามแบบฝึกสติภาวนาอำไพ-เทคนิค นักเรียนมีพฤติกรรมเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ในด้านการแบ่งปัน การช่วยเหลือ การ  
เกื้อกูล และการจุนเจือสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. จากผลการประเมินพฤติกรรมนักเรียนโดยครูประจำชั้น หลังจากทดลองใช้แผนการจัด  
กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอำไพ-เทคนิค ครูมีความเห็นว่านักเรียนมีพฤติกรรมเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ด้านการ  
แบ่งปัน การช่วยเหลือ การเกื้อกูล และการจุนเจือสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. จากการตอบแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนา  
อำไพ-เทคนิค พบว่านักเรียนมีความพึงพอใจในกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอำไพ-เทคนิคทุกกิจกรรมอยู่ใน  
ระดับมาก
4. จากแบบวัดความรู้สึกรู้สึกของนักเรียนหลังจากได้รับการฝึกด้วยกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนา  
อำไพ-เทคนิค พบว่าเมื่อฝึกแล้วนักเรียนรู้สึกอยากแบ่งปันบุญกุศลแก่ผู้อื่นเป็นอันดับ 1 รู้สึกอยากให้ผู้อื่นฝึก  
สติภาวนาด้วยเป็นอันดับ 2

ภาควิชา ..... ประถมศึกษา  
สาขาวิชา ..... ประถมศึกษา  
ปีการศึกษา ..... 2534

ลายมือชื่อนิติต ..... สุภาพร ตันนาภัย  
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา .....  
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาพร้อม ..... 2013



## C041089 : MAJOR ELEMENTARY EDUCATION

KEY WORD : AMBAI - TECHNIQUE'S MEDITATION ACTIVITIES/LIBERALITY

SUPAPORN TANNAPAI : EFFECTS OF USING AMBAI -TECHNIQUE'S MEDITATION  
ACTIVITIES IN PROMOTING LIBERALITY OF PRATHOM SUKSA TWO STUDENTS.

THESIS ADVISOR : PROF.AMBAI SUCHARITAKUL, 218 PP. ISBN 974-581-522-5

The purposes of this research were to study the effects of using "Ambai-Technique's meditation activities in promoting liberality and the satisfaction of prathom sukka two students by using twenty-five Ambai-Technique's meditation activity lesson plans. They were constructed and had been used for five weeks practicing with one group of twenty-eight students.

The findings of the research were as the following:

1. After practicing "Ambai-technique's meditation activity lesson plans, the students evaluated themselves and found that their liberality behaviour in helping, sharing, generousing, and donating was significant at the .05 level.
2. The classroom teacher found that students's liberality behaviour in helping, sharing, generousing, and donating was significant at the .05 level.
3. After the evaluating "Ambai-technique's meditation activity lesson plans through the students's perception, it was found that students would like to share their merit to the others at the first level and wanted the other people to join in meditating at the second level.
4. After asking the students about the satisfaction of practicing by Ambai-technique's meditation activity lesson plans through their perceptions, it was found that they mostly preferred and very satisfied in every activity.

ภาควิชา ..... ประถมศึกษา .....  
สาขาวิชา ..... ประถมศึกษา .....  
ปีการศึกษา ..... 2534 .....

ลายมือชื่อนิสิต ..... สัมพร ธานีภักดิ์ .....  
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา ..... [Signature] .....  
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม .....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจากรองศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน อ่อนน่วม ประธานกรรมการ และผู้ช่วยศาสตราจารย์พิตรวิไลย์ โกวิทวาทิ กรรมการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งศาสตราจารย์อ.ไพ สัจจรัตกุล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ได้กรุณาให้คำปรึกษา สละเวลาตรวจแก้ไขข้อบกพร่องให้คำแนะนำต่าง ๆ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 6 ท่าน ที่ได้กรุณาให้ข้อคิดที่ดีและมีประโยชน์ในการปรับปรุงเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ขอขอบพระคุณอาจารย์เสกสม ศรีกลับ อาจารย์ทิพย์อำพร จิวชัยศักดิ์ คณะครูและนักเรียนโรงเรียน วัดตะกล้า ที่ให้ความร่วมมือช่วยเหลือเป็นอย่างดี จนการทดลองสำเร็จเรียบร้อย ขอขอบคุณบัณฑิตวิทยาลัยที่ให้ทุนอุดหนุนการวิจัยจำนวน 6,700 บาท ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยนี้มาก รวมทั้งขอขอบคุณ พี่ น้อง และเพื่อนร่วมสถาบัน โดยเฉพาะอย่างคุณเครือวัลย์ สุวรรณดิษฐ์กุล คุณจินตนา นิธิพานิช คุณพัชชา กวางทอง คุณสุภีร์ เตชะเอเนก และคุณภัทมา ภัทรางกูร ที่ช่วยเหลือทั้งกำลังกายกำลังใจอย่างเต็มที่มาโดยตลอด

คุณค่าของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณของคุณพ่อ คุณแม่ (นายสนธิ-นางลัดดาวัลย์ ตันนากัย) และอาจารย์ทุกท่านที่อบรมสั่งสอน ให้ความรู้และช่วยเป็นแรงผลักดันให้วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

สุภาพร ตันนากัย

สารบัญ



	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย . . . . .	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ . . . . .	จ
กิตติกรรมประกาศ . . . . .	ฉ
สารบัญตาราง . . . . .	ณ
บทที่	
1 บทนำ . . . . .	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา . . . . .	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย . . . . .	10
สมมติฐานของการวิจัย . . . . .	10
ขอบเขตของการวิจัย . . . . .	11
ตัวแปรของการวิจัย . . . . .	11
ข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับการวิจัย . . . . .	11
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย . . . . .	11
ข้อจำกัดของการวิจัย . . . . .	13
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ . . . . .	13
2 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง . . . . .	14
ความเอื้อเพื่อผู้ดูแล . . . . .	15
ความหมายของความเอื้อเพื่อผู้ดูแล . . . . .	15
เกณฑ์การประเมินพฤติกรรมด้านความเอื้อเพื่อผู้ดูแล . . . . .	16
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเอื้อเพื่อผู้ดูแล . . . . .	17
สติและสมาธิ . . . . .	18
ความหมายของสติและสมาธิ . . . . .	18
ประโยชน์ของสติและสมาธิ . . . . .	21

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ความสัมพันธ์ระหว่างสติกับสมาธิ .....	31
ความหมายของการฝึกสติภาวนา หรือ การเจริญสติ .....	33
หลักการปฏิบัติในการฝึกสติภาวนา หรือ การเจริญสติ .....	33
การปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร .....	34
การกำหนดอิริยาบถ .....	36
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสติภาวนา .....	43
การฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค .....	43
รูปแบบการฝึกสติภาวนา อาพา-เทคนิค .....	46
นิทาน เกม เพลง กับการปูพื้นฐานสมาธิ .....	49
3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	58
ตัวอย่างประชากร .....	58
เครื่องมือและการสร้างเครื่องมือในการวิจัย .....	59
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	72
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	73
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	76
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ .....	92
รายการอ้างอิง .....	99
ภาคผนวก .....	111
ประวัติผู้เขียน .....	218



## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1. เปรียบเทียบผลการประเมินตนเองโดยนักเรียนก่อนและ หลังการทดลองใช้กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนา อ่าวไฟ-เทคนิค.....	76
2. เปรียบเทียบผลการประเมินพฤติกรรมของนักเรียนโดย ครูประจำชั้นก่อนและหลังทดลองใช้กิจกรรมตามแบบ ฝึกสติภาวนาอ่าวไฟ-เทคนิค.....	77
3. ค่าเฉลี่ยระดับความพึงพอใจของนักเรียนต่อกิจกรรมตาม แบบฝึกสติภาวนาอ่าวไฟ-เทคนิคเรียงตามลำดับแผนการฝึก ที่ 1-25.....	78
4. ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความรู้สึกของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 หลังทดลองใช้กิจกรรมตามแบบ ฝึกสติภาวนาอ่าวไฟ-เทคนิค.....	91