



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิด้วย

"การเจริญสติภาวนา อ้าไฟ - เทคนิค" ต่อพฤติกรรมด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคม และสติปัญญา สำหรับ เด็กปฐมวัย ซึ่งมีสมมติฐานว่า การฝึกสมาธิด้วย

"การเจริญสติภาวนา อ้าไฟ - เทคนิค" ทำให้เด็กเกิดสมาธิ และมีผลต่อพฤติกรรม ทางด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคม และสติปัญญา ของเด็กปฐมวัย วิธีดำเนินการวิจัย มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตัวอย่างประชากร

ตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มี 3 กลุ่ม คือ

1. นักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ปีการศึกษา 2532 ของโรงเรียนอนุบาล พิบูลเวศม์ สังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร ซึ่งมีอายุระหว่าง 5 - 6 ปี

จำนวน 30 คน

2. ครูประจำชั้นของกลุ่มตัวอย่างตามข้อ 1 จำนวน 1 คน

3. ผู้ปกครองของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง

จำนวน 30 คน

การเลือกตัวอย่างประชากร

1. เลือกโรงเรียน จำนวน 1 โรงเรียน โดยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามเกณฑ์ ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ดังนี้

- 1.1 เป็นโรงเรียนอนุบาลสังกัดสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร
รับเด็กเข้าเรียนโดยวิธีจับฉลาก และแบ่งเด็กไปตามชั้นเรียนในจำนวน
ที่เท่า ๆ กัน
- 1.2 เป็นโรงเรียนที่มีจำนวนนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ไม่ต่ำกว่า 60 คน
- 1.3 เป็นโรงเรียนที่มีการจัดกิจกรรมเสรี โดยให้เด็กเข้าเล่น
ตามมุมสนใจ เป็นเวลา 1 ชั่วโมงในแต่ละวัน ซึ่งเป็นช่วงเวลา
ที่สามารถนำนักเรียนที่เป็นตัวอย่างประชากรมาทดลองได้
- 1.4 เป็นโรงเรียนที่มีนโยบายสนับสนุนให้มีการทำวิจัยเกี่ยวกับ
เด็กปฐมวัย
- 1.5 เป็นโรงเรียนที่ผู้บริหาร และคณาจารย์ ภายในโรงเรียน
ให้ความร่วมมือ และเห็นความสำคัญของการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดียิ่ง

2. เลือกนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบธรรมดา (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลาก จากห้องเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ทั้งหมด 8 ห้องเรียน มา 1 ห้องเรียน มีจำนวนนักเรียน 35 คน เป็นมุสลิม 5 คน ซึ่งผู้ปกครองไม่อนุญาตให้เข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ จึงเหลือนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพียง 30 คน

3. เลือกครูประจำชั้นที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน โดยได้จาก
ครูประจำชั้นของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างประชากร

4. เลือกผู้ปกครองที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน โดยได้จาก
ผู้ปกครองของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 5 ฉบับ คือ

1. แบบสังเกตพฤติกรรมของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ้าไฟ-เทคนิค"
 2. แผนการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ้าไฟ-เทคนิค" จำนวน 25 แผน
 3. แบบวัดการมีสมาธิสำหรับเด็กปฐมวัย ตามเกณฑ์ของรูปแบบ "การเจริญสติภาวนา อ้าไฟ - เทคนิค"
 4. แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ปกครองต่อเด็กปฐมวัย ที่ได้รับการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ้าไฟ - เทคนิค"
- รายละเอียดในการสร้างเครื่องมือแต่ละฉบับ มีดังนี้

1. แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน

1. เป็นแบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียนก่อนและหลังการทดลอง โดยครูประจำชั้น ทำการสังเกตก่อนและหลังการฝึกสมาธิ 3 วัน

2. ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างดังนี้

2.1 ศึกษาแนวการจัดประสบการณ์ที่นอกรอบปีที่ 2 (สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ : 2528)

2.2 นำเนื้อหาการจัดประสบการณ์ ที่นอกรอบปีที่ 2 มาเป็นข้อสังเกตพฤติกรรมของเด็กปฐมวัย ที่ได้รับการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ้าไฟ - เทคนิค"

2.3 เครื่องมือการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน

ส่วนแรกระบุ วัน เดือน ปีที่สังเกตพฤติกรรม ชื่อ
 ชั้นของเด็กนักเรียน สถานที่ศึกษา ชื่อผู้บันทึกการสังเกต

ส่วนที่ 2 เป็นรายละเอียดพฤติกรรมที่ต้องการสังเกตเด็ก
 รวม 18 พฤติกรรม ซึ่งแบ่งเป็นพฤติกรรม ด้านร่างกาย 4 พฤติกรรม
 อารมณ์จิตใจ 6 พฤติกรรม ด้านสังคม 4 พฤติกรรม ด้านสติปัญญา 4 พฤติกรรม
 การให้คะแนนพฤติกรรมกำหนดช่วงคะแนนดังนี้

พอใจอย่างยิ่ง	2.5 - 3.0	คะแนน
พอใจ	1.5 - 2.4	คะแนน
ไม่พอใจ	1.0 - 1.4	คะแนน
ไม่พอใจอย่างยิ่ง	0 - 0.9	คะแนน

2. แผนการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา "อ้าไฟ-เทคนิค"

ผู้วิจัยได้สร้างแผนการฝึกสมาธิตามวิธี การเจริญสติภาวนา"อ้าไฟ - เทคนิค"
 เพื่อใช้ฝึกตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1 - 5 รวมทั้งสิ้น 25 แผน โดยมีเนื้อหาสาระ และกิจกรรมดังนี้

สาระและกิจกรรม อันดับที่ 1 ได้แก่ เกม เพลง นิทาน คำคล้องจอง
 และการเล่นฝึกสมาธิขั้นต้น

1.1 ผู้วิจัยศึกษากิจกรรมการส่งเสริมพัฒนาการทางจิตใจและคุณธรรม
 จากรายงานการวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักการและวิธีการอบรมเลี้ยงดูเด็กตามวิถีชีวิตไทย
 (2531 : 239-314)

1.2 ผู้วิจัยได้นำและคัดเลือก เกม เพลง นิทาน และคำคล้องจอง
 จากรายงานการวิจัยเรื่องการพัฒนาหลักการและวิธีการอบรมเลี้ยงดูเด็กตามวิถีชีวิตไทย
 โดยพิจารณาความเหมาะสมเกี่ยวกับเนื้อหา เพื่อให้สอดคล้องกับการฝึกสมาธิแก่เด็กปฐมวัย

1.3 ผู้วิจัยได้สร้างนิทาน และเกมช่วยฝึกสมาธิสำหรับเด็กปฐมวัย ได้แก่ นิทานเรื่อง ป้อมกับเรือมหาสมบัติ, เกมเลี้ยงปิงปองด้วยช้อน ด้วยขวด, เกมท่องแดนลูกกวาด, เกมทางเดินปริศนา, เกมสัมผัสสวาเพาลิน, เกมปิดตาหาสมบัติ, เกมร้อยลูกปัด, เกมความจำเพิ่มกำไร

1.4 ผู้วิจัยได้ศึกษาขั้นตอนการสอนเพลงของ อำไพ สุจริตกุล (2527 : 133) แล้วนำมา สอนเพลงแก่เด็กปฐมวัย

1.4.1 อ่านเนื้อร้องตามจังหวะให้ผู้ฝึกหัดอ่าน

1.4.2 ร้องให้ฟัง 1 จบ เพื่อให้จับทำนองและลีลา โดยผู้ฟัง

ยังไม่ร้องตาม

1.4.3 ให้ร้องตามทีละวรรค เพื่อป้องกันการร้องผิดเพี้ยน

1.4.4 ให้ร้องตามทีละท่อน เพื่อการเชื่อมทำนองแต่ละวรรค

1.4.5 ร้องพร้อมกันทั้งเพลง และฝึกซ้อมจนคล่อง

1.5 เพลงที่จัดทำทางประกอบ ผู้วิจัยนำขั้นตอนการสอนเพลงของ อำไพ สุจริตกุล (2527 : 113) มาประยุกต์ดังนี้

1.5.1 ตบมือ นับจังหวะให้ได้ก่อน

1.5.2 ซ้อมจังหวะและทำนองร้องให้คล่อง

1.5.3 ทำทำทางประกอบเพลงให้ดูก่อน 1 รอบ โดยผู้ฟัง

ยังไม่ต้องทำตาม

1.5.4 ทำทำทางประกอบเพลงให้ทำตามทีละวรรค

1.5.5 ให้ทำตามทางตามทีละท่อน

1.5.6 ให้ทำตามทางพร้อมกันทั้งเพลง

1.5.7 ให้ฝึกซ้อมด้วยตนเองจนคล่อง

1.5.8 ให้ทำตามทางประกอบเพลงร่วมกับเพื่อน ๆ

1.6 นำกิจกรรมการฝึกสติของ อ่ำไผ่ สุจริตกุล และคณะ (2531: 239-314) และกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาสรางแผนการสอนเพื่อใช้ในการทดลองจำนวน 25 แผน

สาระและกิจกรรม อันดับที่ 2 ได้แก่ การกำหนดอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถในขณะรับประทานอาหาร โดยนำมาจากวิธี "การเจริญสติภาวนา อ่ำไผ่ - เทคนิค" ของอ่ำไผ่ สุจริตกุล ประกอบด้วย

2.1 การยืน ได้แก่ วิธียืนสมาธิ หรือยืนกำหนดอิริยาบถตาม เพลงยืนสมาธิ

2.2 การเดิน ได้แก่ วิธีเดินกำหนดอิริยาบถตามเพลงเดินด้วยสติ โดยก้าวขา ซ้าย - ขวาตามจังหวะเพลง

2.3 การนั่ง ได้แก่ การนั่งสมาธิด้วยวิธี "การเจริญสติภาวนา อ่ำไผ่ - เทคนิค" ตามเพลงนั่งสมาธิ และการนั่งในท่าต่างๆ แล้วกำหนดรู้ท่านั่งของตนเอง

2.4 การกำหนดอิริยาบถในขณะนอน ได้แก่ วิธีนอนตามรูปแบบ "อ่ำไผ่ - เทคนิค" พร้อมเพลงนอนกับสติ โดยกำหนดรู้ท่านอนของตน กำหนดอาการ หอง ฮูป ที่ท้องตามจังหวะเพลง

2.5 การกำหนดอิริยาบถในขณะรับประทานอาหาร ตามรูปแบบ "อ่ำไผ่ - เทคนิค" ได้แก่ กล่าวคำบูชาคุณก่อนรับประทานอาหาร กำหนดอิริยาบถในขณะรับประทานอาหาร

สาระและกิจกรรม อันดับที่ 3 กิจกรรมแม่เมตตา ได้แก่ การตั้งจิตอธิษฐาน ระลึกถึงพระคุณของพ่อ แม่ ครู อาจารย์ และผู้มีพระคุณ พร้อมทั้ง แม่เมตตา อภิศกผล ให้ทุกท่านดังกล่าว ตลอดจนสรรพนิต์ทั้งหลาย ตามบทแม่เมตตา "ในรูปแบบ" การเจริญสติภาวนา อ้าไฟ - เทคนิค"

ผู้วิจัยได้นำสาระและกิจกรรมทั้ง 3 อันดับข้างต้นนี้ เป็นเนื้อหาในการสร้าง แผนการสอน 25 แผน โดยจัดรายละเอียดใหม่ให้นำนักสาระและกิจกรรมผสมผสาน ให้สอดคล้องตามตารางกิจกรรม ดังนี้

โดยจัดใหม่ตารางกิจกรรมดังนี้

สัปดาห์ที่ 1
สัปดาห์ที่ 2***	*****
สัปดาห์ที่ 3***	*****	*****
สัปดาห์ที่ 4***	*****	*****	*****
สัปดาห์ที่ 5***	*****	*****	*****	*****

.....

= กิจกรรมเกม เพลง นิทาน กลอน ซึ่งผู้วิจัยรวบรวมและสร้างขึ้น

= การเจริญสติภาวนา อ้าไฟ - เทคนิค สำหรับเด็กปฐมวัย

นำแผนการสอนทั้ง 25 แผน พร้อมอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกสมาธิ
ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณา ตรวจสอบให้คำแนะนำ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมกับ
เด็กปฐมวัยยิ่งขึ้น

การหาประสิทธิภาพของเครื่องมือ

นำแผนการสอนทั้ง 25 แผน ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2
โรงเรียนอนุบาลพิบูลเวศม์ ที่ไม่ใช้ตัวอย่างประชากรจำนวน 20 คน เพื่อความ
เหมาะสมในด้านระยะเวลา ความยากง่ายของภาษาที่ใช้ รูปแบบของกิจกรรมที่จัด
ความเหมาะสมของอุปกรณ์ที่ใช้กับเด็กแล้วผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ และ
เขียนเป็นแผนการสอน เพื่อนำไปทดลองกับตัวอย่างประชากร

3. แบบวัดการมีสมาธิ สำหรับเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการทดลอง

ผู้วิจัยจัดทำหลักการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ้าไฟ - เทคนิค"
เป็นเกณฑ์แล้วจึงสร้างแบบวัดสมาธิ ก่อนและหลังการทดลอง และวัดในระหว่างการฝึก
เมื่อเด็กได้รับการฝึกครบทุก 5 ครั้ง

แบบวัดนี้ประกอบด้วย ชื่อผู้สังเกต ครั้งที่วัด วันที่วัด ชื่อของเด็ก
รายการที่สังเกต ได้แก่ การยืน เดิน นั่ง นอน และระยะเวลาที่ใช้สังเกต
โดยแบ่งสังเกตช่วงละ 30 วินาที อธิบายถละ 2 นาที รวม 8 นาที โดยมีกำหนดว่า
ในแต่ละช่วงถ้าเด็กขยับเขยื้อนจากท่าที่กำลังฝึกอยู่ ก็จะต้องหยุดคะแนนไว้
เพื่อแสดงจำนวนครั้งที่ขยับตัวหรืออวัยวะไม่อยู่นิ่งในท่าที่ฝึก เช่น ขณะยืนกมมือกันอยู่
น้ำเด็กยกมือขึ้นเกาศีรษะ ก็ขีดเครื่องหมาย 1 ครั้ง ถือว่าไม่มีสมาธิใน 2 นาทีนั้น
(โปรดดูภาคผนวก ข)

4. แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ปกครอง ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย ข้อกระทงความพึงพอใจในพฤติกรรมที่เด็กแสดงออก และผู้ปกครอง ได้สังเกตเห็น ซึ่งมีช่วงลำดับคะแนนของความพึงพอใจ ดังนี้

พอใจอย่างยิ่ง	2.5	-	3	คะแนน
พอใจ	1.5	-	2.4	คะแนน
ไม่พอใจ	1.0	-	1.4	คะแนน
ไม่พอใจอย่างยิ่ง	0	-	0.9	คะแนน

การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ก่อนดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยไปสังเกตกิจวัตรประจำวันของนักเรียน เมื่ออยู่ในโรงเรียน และทำความคุ้นเคยกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างเป็นเวลา 1 สัปดาห์
2. ผู้วิจัยนำแบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียนไปให้ครูประจำชั้นของกลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 30 คน ในวันที่ 31 มกราคม 2533 เพื่อให้ประเมินพฤติกรรมของเด็กแต่ละคนก่อน และหลังการทดลอง โดยนัดเก็บรวบรวมแบบสังเกตพฤติกรรมดังกล่าว ในวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2533 และวันที่ 14 มีนาคม 2533
3. ผู้วิจัยวัดความมีสมาธิของตัวอย่างประชากรก่อนการฝึกสมาธิ โดยใช้ แบบวัดสมาธิที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นในวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2533
4. เริ่มดำเนินการทดลองโดยผู้วิจัยดำเนินการฝึกสมาธิแก่ตัวอย่างประชากร ทั้ง 30 คน ด้วย "การเจริญสติภาวนา ลำไผ่-เทคนิค" ตามแผนการสอนที่สร้างขึ้น จำนวน 25 ครั้ง ใช้เวลาในการทดลอง 5 สัปดาห์ ๆ ละ 5 ครั้ง ครั้งละ 1 แผน แต่ละแผน ใช้เวลาทดลองครั้งละ 30 นาที เริ่มตั้งแต่วันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2533

ถึงวันที่ 12 มีนาคม 2533 ช่วงเวลาที่ทดลอง คือ 9.15 - 9.45 น. ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ครูประจำชั้นปล่อยอิสระ ให้เด็กเล่นกิจกรรมเสรีตามมุมสนใจ จึงไม่มีผลกระทบต่อ การเรียนการสอนของโรงเรียน

5. ในวันสุดท้ายของการฝึกสมาธิ คือวันที่ 12 มีนาคม 2533 ด้วย "กิจกรรมเจริญสติภาวนา อ้าไฟ - เทคนิค" ผู้วิจัยได้วัดความมีสมาธิของตัวอย่าง ประชากร หลังการทดลองด้วยแบบวัดความมีสมาธิที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

6. ผู้วิจัยได้แจกแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ปกครองนักเรียนกลุ่มทดลอง ในวันที่ 12 มีนาคม 2533 แล้วเก็บข้อมูลในวันที่ 14 มีนาคม 2533

7 นำข้อมูลทั้งหมดที่เก็บรวบรวมได้มาวิเคราะห์ และคำนวณค่าทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนก่อนและหลัง การทดลอง แบบวัดความมีสมาธิ แบบสัมภาษณ์การรับรู้ของเด็กปฐมวัย และแบบสอบถาม ความพึงพอใจของผู้ปกครอง ผู้วิจัยได้คำนวณด้วยโปรแกรม SPSS * (Statistical Package for the Social Science Version x) ใช้เครื่อง Amdahl ที่สถาบันบริการคอมพิวเตอร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย ของคะแนนพฤติกรรมด้านร่างกาย ด้านอารมณ์จิตใจ ด้านสังคมและด้านสติปัญญา คะแนนความมีสมาธิ และคะแนนความพึงพอใจของผู้ปกครอง ต่อเด็กปฐมวัย หลังการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ้าไฟ - เทคนิค" (ประกอบ กระดาษ 2525 : 40)

$$\bar{X} = \frac{\Sigma X}{N}$$

- \bar{X} = ค่าเฉลี่ยหรือมัชฌิมเลขคณิต
 ΣX = ผลรวมของคะแนนทั้ง N จำนวน
 N = จำนวน นักเรียน ครู และผู้ปกครอง

2. หาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของ คะแนนพฤติกรรมด้านร่างกาย ด้านอารมณ์จิตใจ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา และคะแนนความพึงพอใจของผู้ปกครองต่อเด็กปฐมวัย หลังการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ้าไฟ-เทคนิค" (ประกอบ กระดาษ 2525:49)

$$S.D. = \frac{\Sigma (X - \bar{X})^2}{N}$$

- S.D. = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 $\Sigma (X - \bar{X})^2$ = ผลรวมของผลต่างยกกำลังสองระหว่าง คะแนนทุกจำนวนกับค่าเฉลี่ยหรือ มัชฌิมเลขคณิต
 N = จำนวนนักเรียน ครู และผู้ปกครอง

3. เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมด้านร่างกาย ด้านอารมณ์จิตใจ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา ก่อนและหลังการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ้าไฟ - เทคนิค" โดยทดสอบค่าที (t-test)

$$t = \frac{\frac{\sum D}{N}}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

$\sum D$ = ผลรวมของผลต่างระหว่างคะแนน
ทุกจำนวน

$\sum D^2$ = ผลรวมกำลังสองของผลต่างระหว่าง
คะแนนทุกจำนวน

N = จำนวนนักเรียน ครู และผู้ปกครอง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย