

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การทดลองในครั้งนี้มีสมมติฐานในการวิจัยว่า หลังการใช้กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 มีพฤติกรรมความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ด้านการแบ่งปัน การช่วยเหลือ การเกื้อกูล และการจุนเจือสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รายละเอียดวิธีดำเนินการวิจัยมีดังนี้

ตัวอย่างประชากร

ตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดตะกล้า สังกัดสำนักงานเขตประเวศ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2534 จำนวน 28 คน ผู้วิจัยดำเนินการเลือกตัวอย่างประชากรดังนี้

1. เลือกโรงเรียน จำนวน 1 โรงเรียน โดยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Random Sampling) โดยคำนึงถึงข้อจำกัด ดังต่อไปนี้
 - 1.1 เลือกโรงเรียนที่เห็นความสำคัญของการฝึกสมาธิให้กับนักเรียน
 - 1.2 ผู้บริหารและครูยินดีร่วมมือด้วยความเต็มใจ
 - 1.3 ระดับชั้นที่จะทดลองมีความพร้อมที่จะรับการฝึกด้วยกิจกรรมรูปแบบต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
2. เลือกนักเรียนที่เป็นตัวอย่างประชากร โดยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบธรรมดา (Simple Random Sampling) โดยการจับสลากจากห้องเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ทั้งหมด 5 ห้องเรียนมา 1 ห้องเรียน คือห้อง 2/3 มีจำนวนนักเรียน 28 คน ชาย 14 คน หญิง 14 คน นักเรียนทุกคนเป็นตัวอย่างประชากร

เครื่องมือและการสร้างเครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นมี 5 ชุด คือ

1. แผนการจัดกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอ้าไฟ-เทคนิค จำนวน 25 แผน
2. แบบประเมินพฤติกรรมด้วยตนเอง เรื่องความเอื้อเพื่อเพื่อน จำนวน 30 ข้อ
3. แบบประเมินพฤติกรรมเรื่องความเอื้อเพื่อเพื่อนของผู้เรียน โดยครูประจำชั้นจำนวน 10 ข้อ
4. แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอ้าไฟ-เทคนิค
5. แบบวัดความรู้สึกของนักเรียน

เครื่องมือแต่ละชนิดมีรายละเอียด ดังนี้

1. แผนการจัดกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอ้าไฟ-เทคนิค จำนวน 25 แผน

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า ตำรา เอกสาร งานวิจัย และวิธีปฏิบัติธรรมต่าง ๆ ก่อนการสร้างดังนี้

- 1) ศึกษารูปแบบการฝึกสติภาวนาอ้าไฟ-เทคนิค ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนการฝึกดังนี้คือ การเตรียมตัว การสำรวมใจ การฝึกยืนสมาธิ การฝึกเดินด้วยสติ การฝึกนั่งสมาธิ การแผ่บุญกุศล การฝึกนอนกับสติ การฝึกรับประทานอาหารอย่างมีสติ
- 2) ศึกษาค้นคว้าวิธีการฝึกสมาธิตามหลักพุทธศาสนาจากตำรา และเอกสารต่าง ๆ ตลอดจนเข้าร่วมการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐาน ตามรูปแบบของคุณแม่สิริ กรินชัย
- 3) ศึกษาการจัดกิจกรรมต่างๆ ในระดับประถมศึกษาที่น่าสนใจ และสนุกสนาน อันเป็นผลให้นักเรียน เกิดความตั้งใจ เพื่อปูพื้นฐานสมาธิ ได้แก่

เพลง เกม นิทาน กิจกรรมดังกล่าวต้องสามารถใช้ในการฝึกกำหนดอิริยาบถและฝึกสติได้อีกด้วย

จากการศึกษาทั้ง 3 ประการดังกล่าว ผู้วิจัยสร้างแผนการจัดกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพาเทคนิค จำนวน 25 แผน โดยมีเนื้อหาสาระและกิจกรรม 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 "กิจกรรมพื้นฐานสมาธิ" เป็นกิจกรรมที่สร้างความสนใจและสร้างสมาธิขั้นต้นคือ เพลง เกม นิทาน และกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมเอื้อเพื่อเอื้อแก่ กิจกรรมทั้งหมดผู้วิจัยมีเกณฑ์ในการคัดเลือก ดังนี้

1) เพลง ใช้เพลงที่ส่งเสริมจริยธรรม จากเพลงของอาไพ สุจริตกุล (2531) เตือนใจ ศรีมารุต (เทปเพลงชุดเด็กนารู้)

โดยมีวิธีการและขั้นตอนการสอนเพลงตามแบบของ อาไพ สุจริตกุล (2527) ดังต่อไปนี้

1. อ่านเนื้อเพลงตามจังหวะให้ผู้ฝึกหัดอ่าน
2. ร้องให้ฟัง 1 จบ เพื่อให้จับทำนองและลีลา โดยผู้ฟังยังไม่ร้องตาม
3. ร้องตามที่ละวรรค เพื่อป้องกันการร้องผิดเพี้ยน
4. ร้องตามที่ละท่อน เพื่อดูการเชื่อมทำนองแต่ละวรรค
5. ร้องพร้อมกันทั้งเพลง และฝึกซ้อมจนคล่อง

เพลงที่มีทำประกอบ

1. ดบมือ นับจังหวะให้ได้ก่อน
2. ซ้อมมือจังหวะและทำนองร้องให้คล่อง
3. ทำท่าทางประกอบเพลงให้ดูก่อน 1 รอบ โดยผู้ฟังยังไม่ต้องทำตาม
4. ทำท่าทางประกอบเพลงให้ทำตามทีละวรรค
5. ให้ทำตามท่าทางตามที่ละท่อน
6. ให้ทำตามท่าทางพร้อมกันทั้งเพลง
7. ให้ฝึกซ้อมด้วยตนเองจนคล่อง
8. ให้ทำตามท่าทางประกอบเพลงร่วมกับเพื่อน ๆ

2) เกม ๖ใช้เกมที่มีลักษณะส่งเสริมจริยธรรม และมุ่งให้เกิดสมาธิจากการเล่นตามกติกาที่มีข้อกำหนด ตัวอย่างเช่น เกมยิงเรือ โดยมีวิธีการและขั้นตอนการสอนเกมตามแบบของ อาชีพ สุจริตกุล (2527) ดังนี้

1. จัดรูปแบบการเล่น
2. สอนวิธีเล่น อธิบายกติกา สาธิตการเล่น
3. ให้นักทดลองเล่น แก้ไขวิธีเล่นที่ผิด
4. ให้นักเล่นจริง/แข่งขัน
5. สรุปผลการเล่น : แพ้-ชนะ

ผิด-ถูกกติกา

3) นิทาน ๖ใช้นิทานที่คัดเลือกเรื่องที่มีลักษณะส่งเสริมความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

1. นิทานชาดกเรื่อง กุ๊กกูรชาดก ของพระเพด็จ ทศตชีโว (2531)
2. นิทานชาดกเรื่องกัณหาชดกของพระเพด็จ ทศตชีโว (2531)
3. ดอกไม้แต่ป่าพร ของสุชาดา (2527)
4. ปุยฝ้าย ของ สมใจ บุญอุรพีภิญโญ (2527)
5. กวางอารี ของ สมบูรณ์ คิงหมานันท์ (2523)
6. ช้างน้อยใจอารี ของ วีรศักดิ์ สังสนา (2527)
7. สามสหาย ของบุษบง ไควินทร์ (2527)

4) กิจกรรม เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ได้แก่ สถานการณ์จำลอง อภิปราย ฯลฯ

ส่วนที่ 2 "กิจกรรมฝึกสติภาวนา" เป็นกิจกรรมที่ใช้ฝึกสมาธิให้เด็ก คือการกำหนดอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถขณะรับประทานอาหาร นำมาจากวิธี "การฝึกสติภาวนา อาชีพ-เทคนิค" ของอาชีพ สุจริตกุล มีรายละเอียด ดังนี้

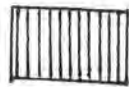
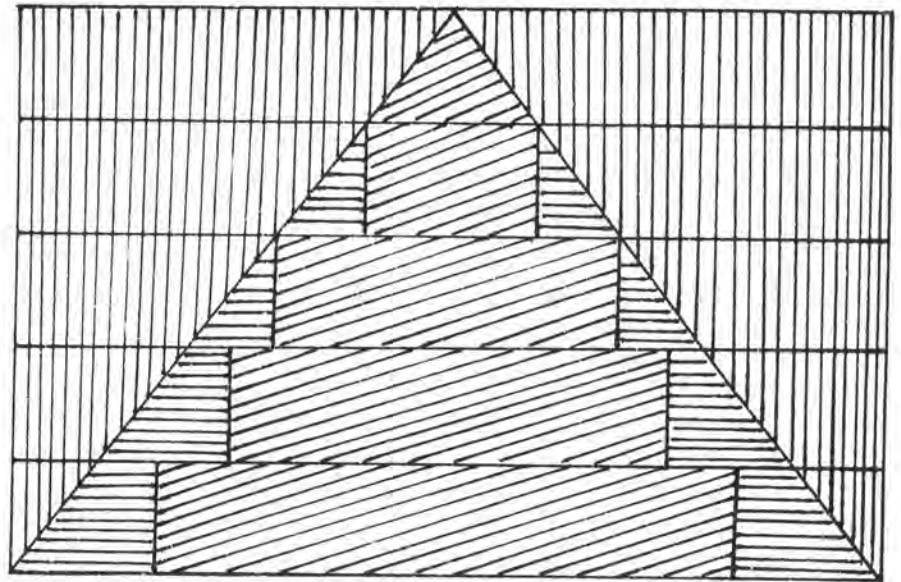
- 1) การยืน ได้แก่วิธียืนสมาธิ หรือกำหนดอิริยาบถ
- 2) การเดิน ได้แก่วิธีกำหนดอิริยาบถตามเพลง "เดินด้วยสติ" โดยก้าวขาซ้าย ขวา ตามจังหวะเพลง
- 3) การนั่ง ได้แก่ การนั่งสมาธิด้วยวิธี การฝึกสติภาวนาอ้าไฟ-เทคนิค ตามเพลง "นั่งสมาธิ" และการนั่งในท่าต่าง ๆ แล้วกำหนดรู้ท่านั่งของตนเอง
- 4) การนอน ได้แก่ การนอนตามรูปแบบ การฝึกสติภาวนาอ้าไฟ-เทคนิค ตามเพลง "นอนกับสติ" โดยกำหนดรู้ท่านอนของตน และกำหนดอาการยุบพองของท้องขณะหายใจตามจังหวะเพลง
- 5) การกำหนดอิริยาบถขณะรับประทานอาหาร

ส่วนที่ 3 "กิจกรรมแม่บุญคุณ" เป็นกิจกรรมที่เป็นการตั้งจิตอธิษฐานระลึกถึงพระคุณพ่อแม่ ครู อาจารย์ และผู้มีพระคุณ พร้อมทั้งแม่เมตตาอุทิศบุญคุณ ให้ทุกท่านดังกล่าว ตลอดจนสรรพสัตว์ทั้งหลายตามบทแม่บุญคุณในรูปแบบการฝึกสติภาวนาอ้าไฟ-เทคนิค

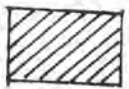
ผู้วิจัยได้นำสาระและกิจกรรมทั้ง 3 ขึ้นข้างต้น มาสร้างแผนการจัดกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอ้าไฟ-เทคนิค ทั้ง 25 แผน โดยจัดรายละเอียดให้มีน้ำหนักและสาระกิจกรรมตามตารางกิจกรรมดังนี้

ตารางจัดกิจกรรม

สัปดาห์ที่ 1
 สัปดาห์ที่ 2
 สัปดาห์ที่ 3
 สัปดาห์ที่ 4
 สัปดาห์ที่ 5



= กิจกรรมพื้นฐานสมาธิ ได้แก่ เพลง เกม นิทาน และกิจกรรมส่งเสริมความเอื้อเพื่อเพื่อน



= กิจกรรมฝึกสติภาวนา ได้แก่ ยืนสมาธิ เดินด้วยสติ นั่งสมาธิ นอนกับสติ รับประทานอาหารอย่างมีสติ



= กิจกรรมแผ่บุญกุศล

แผนการจัดกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค สร้างจาก
 โครงสร้าง 3 ส่วน ดังกล่าวแล้ว

สัปดาห์ที่	แผนการฝึก	กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิคเพื่อส่งเสริมความเอื้อเพื่อเพื่อน
1	1	1. ร้องเพลงและแสดงท่าทางประกอบเพลง "สวัสดีเธอจ้า" (กำหนดอริยาบทและฝึกสติเบื้องต้น) 2. พรบมือ และเดินตามจังหวะเพลงช้าและเร็ว 3. นิทานเรื่อง "ดอกไม้แต่ป่าพร (แบ่งปัน) 4. การอภิปรายและตอบคำถามจากนิทาน

ลำดับที่	แผนการฝึก	กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาโพ-เทคนิคเพื่อส่งเสริมความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
1	2.	1. ร้องเพลงและแสดงท่าทางประกอบ เพลง "ตบและฝึกสติ" (กำหนดอิริยาบถและฝึกสติเบื้องต้น) 2. นิทานเรื่อง "บุญผ้าย" (การจุนเจือ) 3. การอภิปรายและตอบคำถามจากนิทาน 4. การยืนในท่าต่าง ๆ (ยืนกำหนดอิริยาบถ)
	3.	1. แบ่งกลุ่มตามกลุ่มสัญลักษณ์ด้วย การกำหนดอิริยาบถ 2. อภิปรายกลุ่มถึงประโยชน์ของความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ 3. กำหนดสถานการณ์ประกอบภาพแล้วให้นักเรียนตัดสินใจว่าจะทำอย่างไร (แบ่งปัน) 4. การบันทึกเรื่องฉันเป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
	4.	1. เกมแบ่งกระดุม (แบ่งปัน) 2. อภิปรายซักถามหลังจากเล่นเกม 3. ร้องเพลงของเธอของฉัน (แบ่งปัน) 4. การบันทึกเรื่องฉันเป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
	5.	1. ร้องเพลงและแสดงท่าทางประกอบเพลง "ตบและจับ" 2. กำหนดสถานการณ์ประกอบภาพแล้วให้นักเรียนตัดสินใจว่าจะทำอย่างไร (ช่วยเหลือ) 3. ร้องเพลง "เอื้อเฟื้อกัน" 4. ยืนตามเพลง "ยืนสมาธิ"
2	6.	1. เกมยิงเรือ 2. ตอบคำถามจากเกม 3. เกมภาพตัดต่อ (ช่วยเหลือ) 4. ยืนตามเพลง "ยืนสมาธิ"

สัปดาห์ที่	แผนการฝึก	กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิคเพื่อส่งเสริมความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
2	7.	1. ร้องเพลงและแสดงท่าทางประกอบเพลง "ศิรัชะ" 2. ทบทวนการยืนสมาธิด้วยเพลง "ยืนสมาธิ" 3. กล่าวคำบูชาคุณก่อนรับประทานอาหาร (แบ่งปัน) 4. กำหนดอริยาบถในการรับประทานอาหาร (รับประทานอาหารด้วยสติ)
	8.	1. ร้องและทำท่าประกอบเพลง "ตบแผละ" ฝึกสติ 2. เดินตามเพลง "เดินด้วยสติ" 3. นิทานชาดกเรื่อง "กัณหาชดก" (ช่วยเหลือ) 4. ตอบคำถามนิทาน
	9.	1. เดินตามเพลง "เดินด้วยสติ" 2. กายบริหารประกอบทำยืนสมาธิ 3. การนั่งในท่าต่าง ๆ (หลับตานึกถึงทำนอง) 4. นั่งตามเพลง "นั่งสมาธิ" 5. แผ่บุญกุศล (แบ่งปันบุญกุศล) 6. การบันทึกเรื่องฉันเป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
	10.	1. นั่งตามเพลง "นั่งสมาธิ" 2. แผ่บุญกุศลหลังการนั่งสมาธิ 3. กายบริหารประกอบทำนั่งสมาธิ 4. กำหนดสถานการณ์ประกอบภาพ แล้วให้นักเรียนตัดสินใจว่าจะทำอย่างไร (จุนเจือ) 5. กล่าวคำบูชาคุณก่อนรับประทานอาหาร 6. กำหนดอริยาบถในการรับประทานอาหาร (รับประทานอาหารด้วยสติ)
3	11.	1. แบ่งกลุ่มด้วยเพลงรวมเงิน 2. เกมตัดไข่ (ช่วยเหลือ)

ลำดับที่	แผนการฝึก	กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอ่าวาไพ-เทคนิคเพื่อส่งเสริมความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
3	12.	3.นิทานเรื่อง "กวางอารี" (ช่วยเหลือ) 4.ตอบคำถามจากนิทาน 5.ทบทวนการยืนและนั่งสมาธิ 6.กล่าวแผ่บุญกุศล (แบ่งปันบุญกุศล) 1.ทบทวนการยืนสมาธิ เดินด้วยสติ นั่งสมาธิ 2.แผ่บุญกุศลหลังการนั่งสมาธิ 3.แบ่งกลุ่มตามกลุ่มสัญลักษณ์ 4.นักเรียนเล่านิทานเกี่ยวกับความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ (นักเรียนแต่งเอง) 5.บันทึกเรื่องฉันเป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
	13.	1.ร้องและแสดงท่าทางประกอบเพลง "จา จา สีม สีม" 2.เดินกำหนดอริยาบถ (เดินจงกรม) 3.ยืนและนั่งสมาธิ 4.แผ่บุญกุศลหลังการนั่งสมาธิ (แบ่งปันบุญกุศล) 5.กายบริหารประกอบทำยืนและนั่งสมาธิ
	14.	1.แบ่งกลุ่มตามกลุ่มสัญลักษณ์ 2.ร้องเพลง "บูชาผู้มีพระคุณ" 3.นอนตามเพลง "นอนกับสติ" 4.นิทานเรื่อง "ช้างน้อยใจอารี" (ช่วยเหลือ) 5.ตอบคำถามจากนิทาน 6.บันทึกเรื่องฉันเป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
	15.	1.นั่งสมาธิ 2.แผ่บุญกุศลหลังการนั่งสมาธิ 3.ร้องเพลง "บูชาผู้มีพระคุณ" 4.นอนตามเพลง "นอนกับสติ"

ลำดับที่	แผนการฝึก	กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิคเพื่อส่งเสริมความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
4	16.	5. เกมเก็บส้ม (ช่วยเหลือ) 6. กล่าวคำบูชาคุณก่อนรับประทานอาหาร 7. กำหนดอริยาบถในการรับประทานอาหาร 1. ยืนสมาธิ เดินจงกรมและนั่งสมาธิ 2. แผ่บุญกุศล 3. กายบริหารประกอบทำนั่งสมาธิ 4. เกมปิดตาแต่งงาน (ช่วยเหลือ) 5. นิทานเรื่อง "สามสหาย" (ช่วยเหลือ) 6. บันทึกเรื่องฉันเป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
	17.	1. เพลง "ซาลาบัว" 2. เดินจงกรม และนั่งสมาธิ 3. แผ่บุญกุศลหลังจากนั่งสมาธิ 4. กำหนดสถานการณ์ประกอบภาพแล้วให้นักเรียนตัดสินใจว่าจะทำอย่างไร (เกี้ยวกูล) 5. ร้องเพลง "เอื้อเฟื้อกัน"
	18.	1. ยืนสมาธิ เดินจงกรม นั่งสมาธิ 2. แผ่บุญกุศลหลังการนั่งสมาธิ 3. ร้องเพลง "ของเธอของฉัน" 4. บันทึกฉันเป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ 5. กล่าวคำบูชาคุณก่อนรับประทานอาหาร 6. กำหนดอริยาบถในการรับประทานอาหาร
	19.	1. เดินจงกรม นั่งสมาธิ 2. แผ่บุญกุศลหลังการนั่งสมาธิ 3. นิทานชาดกเรื่องกุกุรชาดก (ช่วยเหลือ) 4. แบ่งกลุ่มตามกลุ่มสัญลักษณ์ 5. เกมบัตรคำคุณธรรม (ช่วยเหลือ)

ลำดับที่	แผนการฝึก	กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิคเพื่อส่งเสริมความเอื้อเพื่อเพื่อน
	20.	<p>6. บันทึกฉันเป็นผู้มีความเอื้อเพื่อเพื่อน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เติมนั่งสมาธิและนั่งสมาธิ 2. แผ่บุญกุศลหลังการนั่งสมาธิ 3. ภาวนาบริหารประกอบทำสมาธิและนั่งสมาธิ 4. เพลง "บูชาผู้มีพระคุณ" 5. นอนตามเพลง "นอนกับสติ" 6. เกมชิงยอดคุณธรรม <p>7. บันทึกฉันเป็นผู้มีความเอื้อเพื่อเพื่อน</p>
5	21-25	<ol style="list-style-type: none"> 1. ยืนสมาธิ 2. เติ้นด้วยสติ 3. นั่งสมาธิ 4. แผ่บุญกุศล 5. ร้องเพลง "บูชาผู้มีพระคุณ" 6. นอนกับสติ 7. กล่าวคำบูชาคุณก่อนรับประทานอาหาร 8. กำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหาร

2. แบบประเมินพฤติกรรมด้วยตนเองเรื่องความเอื้อเพื่อเพื่อน
 สร้างขึ้นเพื่อให้เด็กประเมินและตอบคำถาม มีลักษณะเป็นแบบประมาณค่า (Rating Scale) เป็นภาพแสดงถึงพฤติกรรมความเอื้อเพื่อเพื่อนด้านการแบ่งปัน 7 ข้อ การช่วยเหลือ 18 ข้อ การเกื้อกูล 2 ข้อ การจุนเจือ 3 ข้อ โดยกำหนดตัวเลือกให้ 3 ตัวเลือกคือ ทำทุกทีเลย ทำบ้างไม่ทำบ้าง ไม่ทำเลยนักเรียนเป็นผู้เลือกตอบว่าได้แสดงพฤติกรรมนั้นๆ มากน้อยเพียงใด แบบประเมินนี้มี 30 ข้อ มีเกณฑ์ในการประเมิน ดังนี้

ทำทุกที่เลย หมายถึง นักเรียนได้แสดงพฤติกรรมนั้นทุกครั้ง
 ทำบ้างไม่ทำบ้าง หมายถึง นักเรียนได้แสดงพฤติกรรมนั้นแต่ไม่
 ทุกครั้ง
 ไม่ทำเลย หมายถึง นักเรียนไม่ได้แสดงพฤติกรรมนั้น

เกณฑ์การให้คะแนน เนื่องจากแบบประเมินที่สร้างขึ้นมีพฤติกรรม 2 ลักษณะคือ พฤติกรรมด้านบวก เช่น แบ่งปันขนมของเล่นให้เพื่อนหรือผู้อื่น ให้ทานคนพิการ ช่วยเหลือรับใช้ครู เป็นต้น และพฤติกรรมด้านลบ เช่น ไม่ให้เพื่อนยืมเมื่อเพื่อนลืมนำอุปกรณ์การเรียนบางอย่าง ไม่ช่วยเหลือเมื่อเพื่อนบาดเจ็บ เป็นต้น การให้น้ำหนักการคิดคะแนนจึงแตกต่างกันดังนี้

	ทำทุกที่เลย	ทำบ้างไม่ทำบ้าง	ไม่ทำเลย
คำตอบเป็นพฤติกรรมด้านบวก	2	1	0
คำตอบเป็นพฤติกรรมด้านลบ	0	1	2

3. แบบประเมินพฤติกรรมเรื่องความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของนักเรียนโดยครูประจำชั้น สร้างขึ้นเพื่อให้ครูประเมินพฤติกรรมของนักเรียนก่อนและหลังการทดลอง ประกอบด้วยรายละเอียดพฤติกรรมความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ด้านการแบ่งปัน 2 ข้อ การช่วยเหลือ 6 ข้อ การเกื้อกูล 1 ข้อ การจุนเจือ 1 ข้อ รวมทั้งหมด 10 ข้อ โดยกำหนดตัวเลือกดังนี้

ทำประจำ หมายถึง นักเรียนแสดงพฤติกรรมนั้นทุกครั้ง
 ทำบางครั้ง หมายถึง นักเรียนแสดงพฤติกรรมนั้น แต่ไม่ทุกครั้ง
 ไม่ทำเลย หมายถึง นักเรียนไม่ได้แสดงพฤติกรรมนั้น

เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับคะแนน 2 หมายถึง นักเรียนแสดงพฤติกรรมนั้นทุกครั้ง
 ระดับคะแนน 1 หมายถึง นักเรียนแสดงพฤติกรรมนั้นแต่ไม่ทุกครั้ง
 ระดับคะแนน 0 หมายถึง นักเรียนไม่ได้แสดงพฤติกรรมนั้น

4. แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค เป็นแบบประมาณค่า (Rating Scale) แบบสอบถามนี้มุ่งถามถึง ความพึงพอใจของนักเรียนต่อกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค ประกอบด้วย รายการกิจกรรมที่ต้องการให้นักเรียนประมาณค่าหลังจากเสร็จสิ้นการใช้กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค ได้แก่ กิจกรรมบุพื้นฐานสมาธิ คือ เกม เพลง นิทาน และกิจกรรมส่งเสริมความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ กิจกรรมฝึกสติภาวนาคือ การยืนสมาธิ เดินด้วยสติ นั่งสมาธิ นอนกับสติ และรับประทานอาหารอย่างมีสติ กิจกรรมแผ่บุญกุศลคือ กิจกรรมกล่าวแผ่บุญกุศลให้แก่พ่อแม่ ครู อาจารย์ผู้มีพระคุณ ตลอดจนสรรพสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งมีเกณฑ์การประมาณค่าดังนี้

- 2 หมายถึง ชอบมาก สนุกมาก
- 1 หมายถึง ชอบปานกลาง สนุกปานกลาง
- 0 หมายถึง ไม่ชอบ ไม่สนุก

ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ระดับค่าเฉลี่ยของคะแนนดังนี้

- 1.6-2 หมายถึง มีความชอบมาก สนุกมาก
- 0.6-1.5 หมายถึง มีความชอบปานกลาง สนุกปานกลาง
- 0 -0.5 หมายถึง ไม่ชอบ ไม่สนุก

5. แบบวัดความรู้สึกของนักเรียน เป็นแบบสอบถามประมาณค่า (Rating Scale) มุ่งถามถึงความรู้สึกของนักเรียนว่ามีความรู้สึกอย่างไรหลังจากใช้กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค แบบสอบถามนี้ประกอบไปด้วยข้อกระทงที่แสดงถึงความรู้สึก มีเกณฑ์การประมาณค่า ดังนี้

- มาก มีค่าคะแนน 2
- ปานกลาง มีค่าคะแนน 1
- น้อย มีค่าคะแนน 0

ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ระดับค่าเฉลี่ยของคะแนนดังนี้

- 1.6-2 หมายถึง มีความรู้สึกในด้านนั้นมาก
- 0.6-1.5 หมายถึง มีความรู้สึกในด้านนั้นปานกลาง
- 0 -0.5 หมายถึง มีความรู้สึกในด้านนั้นน้อย

การหาประสิทธิภาพของเครื่องมือ

เครื่องมือทั้ง 5 ชุด ผู้วิจัยนำมาหาประสิทธิภาพ ดังนี้

1. การหาค่าความตรง (Validity) ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือทั้ง 5 ชุด ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 6 ท่าน เพื่อตรวจดูความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และความตรงตามโครงสร้าง (Construct Validity) หลังจากนั้นมาปรับปรุง แก้ไขข้อบกพร่องบางข้อ เพื่อให้ได้แบบประเมินที่มีประสิทธิภาพสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

2. การหาค่าความเที่ยง (Reliability) ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

2.1 นำแบบประเมินพฤติกรรมด้วยตนเอง เรื่อง ความเอื้อเพื่อพ่อแม่ จำนวน 30 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ที่ไม่ใช่ตัวอย่างประชากร จำนวน 45 คน นำผลการทดลองใช้มาหาค่าความเที่ยงตามวิธีของ ครอนบาช (Cronbach) โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ตามสูตร (ประคอง กรรณสูตร, 2528)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left(1 - \frac{\sum S^2_i}{S^2_x} \right)$$

เมื่อ α = แทนค่าความคงที่ภายในที่ใช้ประมาณค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมิน

S^2_i = แทนผลรวมของความแปรปรวนของแบบประเมินแต่ละข้อ

S^2_x = แทนความแปรปรวนของแบบประเมินทั้งฉบับ

n = แทนจำนวนข้อทั้งหมดในแบบประเมิน

และได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมิน 0.8273 ซึ่งนับได้ว่าสูงพอจะใช้เป็นแบบประเมินได้

2.2 นำแบบประเมินพฤติกรรมเรื่องความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของนักเรียนโดยครูประจำชั้น ไปให้ครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ที่ไม่ใช่ครูประจำชั้นของตัวอย่างประชากร จำนวน 3 คน ทดลองใช้ เพื่อทดสอบความเข้าใจและปัญหาที่จะเกิดขึ้นจากการใช้แบบประเมินพฤติกรรมนักเรียน แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

2.3 ผู้วิจัยได้เลือกแผนการจัดกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค จำนวน 3 แผน ซึ่งสามารถเป็นตัวแทนของแผนอื่น ๆ เพราะมีโครงสร้างการจัดกิจกรรมอันเดียวกันคือ แผนที่ 1, 6, 21 ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งไม่ใช่ตัวอย่างประชากร จำนวน 31 คน เพื่อดูความเหมาะสมของกระบวนการต่างๆ ในการดำเนินกิจกรรม แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

3. นำเครื่องมือทั้ง 5 ชุด คือแบบประเมินพฤติกรรมด้วยตนเอง เรื่องความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบบประเมินพฤติกรรมเรื่องความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของนักเรียนโดยครูประจำชั้น แผนการจัดกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค แบบวัดความรู้สึกของนักเรียน ที่ได้รับการแก้ไขปรับปรุงแล้วไปใช้ทดลองกับตัวอย่างประชากร ตามที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำแบบประเมินพฤติกรรมเรื่องความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของนักเรียน ไปให้ครูประจำชั้นเพื่อประเมินพฤติกรรมของนักเรียนในด้านการแบ่งปัน การช่วยเหลือ การเกื้อกูล และการจุนเจือ เป็นเวลา 1 เดือน ก่อนที่ผู้วิจัยจะไปทดลองใช้กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค

2. ก่อนดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยไปสังเกตกิจวัตรประจำวันของนักเรียน และสร้างความคุ้นเคยกับนักเรียนที่เป็นตัวอย่างประชากรเป็นเวลา 1 สัปดาห์

3. ผู้วิจัยเดินทางไปเก็บรวบรวมข้อมูล โดยในขั้นแรกผู้วิจัยทำการทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-test) กับตัวอย่างประชากรทั้ง 28 คน วิธีการทดสอบทำโดยผู้วิจัยแจกแบบประเมินพฤติกรรมด้วยตนเองเรื่องความเอื้อเพื่อพ่อแม่ให้นักเรียน และอธิบายภาพพฤติกรรมต่าง ๆ ให้นักเรียนฟัง แล้วให้นักเรียนเลือกคำตอบเพียง 1 ตัวเลือก จาก 3 ตัวเลือก ทำไปจนครบ 30 ข้อ ใช้เวลาในการทดสอบ 30 นาที

4. ผู้วิจัยเริ่มดำเนินการฝึกสติแก่ตัวอย่างประชากรในวันที่ 27 มกราคม พ.ศ. 2535 จนถึงวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2535 โดยใช้แผนการจัดกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิคที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ทำการฝึกครั้งละ 1 แผน ใช้เวลาฝึกแผนละ 50 นาที ฝึกสัปดาห์ละ 5 วัน เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ใช้แผนการฝึกทั้งหมด 25 แผน รวมเวลาฝึก 20 ชั่วโมง 50 นาที ผู้วิจัยเลือกเวลาในช่วงเช้าคือ เวลา 8.30 น. ก่อนที่นักเรียนจะเรียนวิชาอื่น เพราะไม่ประสงค์ให้นักเรียนได้รับประสบการณ์อื่น หรือมีเรื่องกังวลใด ๆ ก่อนฝึกสติภาวนา

5. ในช่วงที่ผู้วิจัยดำเนินการฝึกสมาธิด้วยกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค ครูประจำชั้นจะคอยประเมินพฤติกรรมของนักเรียนที่แสดงออกกับเพื่อน ๆ หรือผู้อื่นเมื่ออยู่ในโรงเรียน ด้วยการให้แบบประเมินพฤติกรรมเรื่องความเอื้อเพื่อพ่อแม่ของนักเรียนโดยครูประจำชั้นร่วมไปด้วย

6. เมื่อดำเนินการฝึกเสร็จสิ้นครบ 25 แผนแล้ว ผู้วิจัยทดสอบหลังการทดลอง (Post-test) โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมด้วยตนเอง เรื่องความเอื้อเพื่อพ่อแม่ ชุดเดียวกับกับการทดสอบก่อนการทดลอง

7. นำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ทั้งหมดมาวิเคราะห์และคำนวณค่าทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หลังจากได้ข้อมูลจากแบบประเมินพฤติกรรมด้วยตนเองเรื่องความเอื้อเพื่อพ่อแม่ และแบบประเมินพฤติกรรมเรื่องความเอื้อเพื่อพ่อแม่ของนักเรียน

โดยครูประจำชั้นแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาหาค่าทางสถิติ และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยตารางประกอบความเรียงรายละเอียดมีดังต่อไปนี้

1.1 หาค่าเฉลี่ย (Mean) ของคะแนนพฤติกรรมความเอื้อเฟื้อเพื่อแม่ ด้านการแบ่งปัน การช่วยเหลือ การเกื้อกูล และการจุนเจือ โดยใช้สูตร

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

$$\begin{aligned} \bar{X} &= \text{ค่าเฉลี่ยหรือมัชฌิมเลขคณิต} \\ \sum X &= \text{ผลรวมของคะแนนทั้ง } N \text{ จำนวน} \\ N &= \text{จำนวนนักเรียน} \end{aligned}$$

(ประคอง วรรณสุต, 2525)

1.2 หาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนพฤติกรรมความเอื้อเฟื้อเพื่อแม่ ด้านการแบ่งปัน การช่วยเหลือ การเกื้อกูล และการจุนเจือ

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

$$\begin{aligned} S.D. &= \text{ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน} \\ (X - \bar{X})^2 &= \text{ผลรวมของผลต่างยกกำลังสองระหว่างคะแนน} \\ &\quad \text{ทุกจำนวนกับค่าเฉลี่ย หรือมัชฌิมเลขคณิต} \\ N &= \text{จำนวนนักเรียน} \end{aligned}$$

(ประคอง วรรณสุต, 2525)

1.3 ทดสอบความมีนัยสำคัญพฤติกรรมความเอื้อเฟื้อเพื่อแม่ด้านการแบ่งปัน การช่วยเหลือ การเกื้อกูล และการจุนเจือ ก่อนและหลังการฝึก โดยใช้ค่าที (t-test)

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

- D = ผลรวมของผลต่างระหว่างคะแนนทุกจำนวน
 $\sum D^2$ = ผลรวมกำลังสองของผลต่างระหว่างคะแนนทุกจำนวน
 N = จำนวนนักเรียน
 $N-1$ = ชั้นแห่งความอิสระ (df)

(ประกอบ กรรณสูตร, 2525)

2. จากแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยการหาค่าสถิติ \bar{X} และ S.D. ตามสูตรในข้อ 1.1 และ 1.2 จากนั้นผู้วิจัยนำค่าสถิติที่ได้มาบรรยายประกอบตาราง

3. จากแบบวัดความรู้สึกรักของนักเรียน ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยการหาค่าสถิติ \bar{X} และ S.D. ตามสูตรในข้อ 1.1 และ 1.2 จากนั้นผู้วิจัยนำค่าสถิติที่ได้มาบรรยายประกอบตาราง

4. จากการสัมภาษณ์ผู้บริหารโรงเรียน ครู และผู้ปกครองนักเรียน ผู้วิจัยได้สรุปและรวบรวมข้อมูล แล้วนำเสนอเป็นความเรียง