

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สภาพสังคมของประเทศไทย มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากตามความเจริญของเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว สังคมชนบทจะปรับตัวเป็นสังคมกึ่งเมืองกึ่งชนบทมากขึ้น สังคมเมืองจะกลายเป็นสังคมมหานครที่มีความซับซ้อนวุ่นวายในการดำรงชีวิต ทำให้ความเจริญทางด้านจิตใจขาดการพัฒนาและไม่มีความสมดุลกับความเจริญทางด้านวัตถุ จึงก่อให้เกิดปัญหาทางด้านศีลธรรมจรรยามากขึ้น ดังจะเห็นได้จากเหตุการณ์ต่างๆ ที่มีปรากฏตามสื่อมวลชนเป็นประจำ ซึ่งปัญหาดังกล่าวเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นมาภายหลังจากการที่คนไทยได้รับเอาความเจริญทางวัตถุ และเทคโนโลยีของตะวันตกเข้ามาใช้อย่างแพร่หลาย เช่น สื่อวิทยุโทรทัศน์ เกมอินเทอร์เน็ต โทรศัพท์มือถือ สิ่งเหล่านี้เป็นภัยคุกคามต่อการเปลี่ยนแปลงทางศีลธรรมของสังคมไทย สังคมไทยถือได้ว่าเป็นสังคมชาวพุทธมีพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ ในอดีตได้อาศัยคำสอน วิถีทางวัฒนธรรม หรือประเพณีที่เนื่องด้วยพระพุทธศาสนาในการหล่อหลอม และพัฒนาจิตใจให้เป็นคนดีรู้จักการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แต่ในสมัยปัจจุบันผลจากการรับเอาอิทธิพลวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามาทำให้สิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นเปลี่ยนไป

นอกจากนั้น ภาวะวิกฤติศรัทธาในพระพุทธศาสนาอันสืบเนื่องมาจากการประทุษร้ายของพระสงฆ์ เช่น บวชแล้วไม่สนใจศึกษาและปฏิบัติตามพระธรรมวินัย อาศัยความเชื่อศรัทธาของบางคน แสวงหาลาภสักการะโดยยื่นปีกหลังรับบิณฑบาตและเรียกรับเงินทองเพื่อประโยชน์ตนเองบางครั้งตั้งตนเป็นหมอดูทำนายทายทัก บอกใบ้ให้หวย เป็นหมอยา หมอเสน่ห์ หลอกหลวงให้ประชาชนหลงผิด ปฏิบัติผิด กระทั่งพระหนุ่มสามเณรเห็นเป็นตัวอย่างก็เข้าใจผิดกับบทบาทของความเป็นพระทำให้ประทุษร้ายผิดพระธรรมวินัยไม่ใส่ใจหรือเกรงกลัวต่อบาปที่เกิดขึ้น ดังจะเห็นได้จากสื่อปัจจุบันและการไร้การศึกษาด้านพระพุทธศาสนาของคนในสังคมที่มักจะเชื่อว่าพระพุทธศาสนาเน้นเพียงแค่การทำบุญทำทานหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์เครื่องรางของขลัง

ดังนั้น ชาวพุทธควรให้ความสนใจกับการศึกษาหลักพระพุทธศาสนาให้มากขึ้นโดยควรที่จะต้องหันมาศึกษาพระพุทธศาสนาและนำหลักธรรมคำสอนไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่สังคมประเทศชาติ ไม่ควรนำศาสนาไปแขวนไว้กับบุคคลหรือกระแสสังคม เพราะพัฒนาการทางศีลธรรมนั้นถือเป็นการบรรลุขั้นสูงสุดของความเป็นมนุษย์ เนื่องจากการสร้างความสูงส่งทางด้านจิตใจให้มีความรับผิดชอบ ความรู้ผิดรู้ชอบ มีความสำนึกในเรื่องเกี่ยวกับความถูกต้อง ความยุติธรรม และมีความสำนึกบาปบุญคุณโทษตลอดจนการกระทำของตนเอง และกลุ่มบุคคลที่ควรได้รับความสนใจ และเอาใจใส่เป็นพิเศษจะเป็นกลุ่มเด็กและเยาวชน ซึ่งมีแนวโน้มในการทำความผิดเพิ่มมากขึ้นทุกวัน ศาสตราจารย์ ดร. มิ่งสรรพ ขาวสะอาด ผู้อำนวยการสถาบัน

ศึกษานโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กล่าวว่าจากสถิติของโครงการ Child Watch สภาวะการณ่เด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นข้อมูลจากการสำรวจกลุ่มตัวอย่างในจังหวัดที่มีสถาบันอุดมศึกษาหรือวิทยาเขตของสถาบันอุดมศึกษา จังหวัดละ 400 ตัวอย่าง รวมกลุ่มตัวอย่างประมาณ 25,000 คน ทำการสำรวจในช่วงเดือนกุมภาพันธ์-มีนาคม พ.ศ.2549 ได้ข้อมูลสรุปดังนี้

ตารางที่ 1 ข้อมูลพฤติกรรมของวัยรุ่นช่วงเดือนกุมภาพันธ์-มีนาคม พ.ศ.2549

เยาวชนอายุ	รายการ	จำนวน/ปี
ต่ำกว่า 25	อาชญากรรม	32,000 คดีต่อปี
ต่ำกว่า 19	ทำคลอด	70,000 คนต่อปี
ต่ำกว่า 25	เสียชีวิตจากอุบัติเหตุรถมอเตอร์ไซด์	7,000 คนต่อปี
อายุ 19-25	พยายามฆ่าตัวตาย	4,000 คนต่อปี

จากตัวเลขในตาราง พบว่า เยาวชนดำรงชีวิตท่ามกลางความเสี่ยงด้านชีวิต ทรัพย์สิน และ อนามัย นอกจากนี้ ปัญหาที่กระทบต่อการเจริญงอกงามและการพัฒนาประเทศประการหนึ่งคือการขาดความมีวินัยในตนเองของคนในชาติ นอกจากนี้ความมีวินัยในตนเองเป็นสิ่งจำเป็นในการรักษาความสงบเรียบร้อยเพื่อให้เกิดความสงบ เนื่องจากความมีระเบียบวินัยในตนเองเป็นสิ่งที่ควบคุมให้บุคคลประพฤติปฏิบัติต่อกันเพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยในสังคม (ณัฐวุฒิ ภิโญทรัพย์, 2550) ดังนั้นการสร้างควมมีระเบียบวินัยในตนเองให้เกิดขึ้นกับคนในชาติเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งควรเริ่มสร้างและพัฒนาตั้งแต่ยังเด็ก และการสร้างควมมีระเบียบวินัยควรให้เด็กปฏิบัติตามระเบียบ ให้เด็กได้เข้าใจเหตุผลและเห็นดีงามจากการปฏิบัติตามระเบียบนั้นอย่าให้รู้สึกว่าเป็นการบังคับ

ควมมีระเบียบวินัยที่ดีนั้นต้องอยู่บนพื้นฐานของประชาธิปไตย และการปลูกฝังระเบียบวินัยจึงเป็นสิ่งที่ดีที่สุด ซึ่งกรมวิชาการ (2544) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของ หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2544 เพื่อมุ่งพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข และมีความเป็นไทย มีศักยภาพในการศึกษาต่อ และประกอบอาชีพ จึงกำหนดจุดมุ่งหมายซึ่งถือเป็นมาตรฐานการเรียนรู้ให้ผู้เรียนเกิดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ซึ่งคุณลักษณะที่พึงประสงค์ประการหนึ่งคือ ความมีวินัยในตนเอง

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2523) กล่าวว่า วินัยในตนเองเป็นสิ่งที่แสดงออกซึ่งคุณธรรม เนื่องจากการควบคุมตนเองได้ สามารถทำความดีด้วยตนเองได้ และมีความกังวลเมื่อต้องทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องซึ่งจะช่วยยับยั้งและป้องกันไม่ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในยุคข่าวสารข้อมูลที่ต้องอาศัยควมมีเหตุผล ควมมี

วินัยและความพากเพียรประกอบกันจึงจะสามารถดำเนินชีวิตอย่างมั่นคงและมีความสุขได้นอกจากนี้ พิศมัย ทินเต (2545) กล่าวว่าความมีวินัยเป็นคุณลักษณะที่สำคัญที่ทำให้บุคคลสามารถปรับตัว และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและเห็นว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระเบียบวินัยในตนเองของนักเรียนได้แก่ รูปแบบการจัดกิจกรรมและแนวที่จัดให้กับนักเรียนในโรงเรียน

Hurlock (1994 อ้างถึงใน ณัฐวุฒิ ภิญาญทรัพย์, 2550) ยังได้กล่าวถึงความสำคัญของระเบียบวินัยสำหรับเด็กไว้ ดังนี้ คือ วินัยเป็นสิ่งที่ช่วยบอกเด็กว่าสิ่งใดควรกระทำไม่ควรกระทำ วินัยจะช่วยให้เด็กอยู่ในมาตรฐานของสังคม ช่วยให้เด็กเรียนรู้ในพฤติกรรมที่ได้รับการสรรเสริญ ทำให้เด็กได้รับการยอมรับ ที่สำคัญคือทำให้เกิดการปรับตัวเพื่อให้ประสบผลสำเร็จและมีความสุข ช่วยรักษาแรงจูงใจในการเสริมแรงตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เด็กได้รับสิ่งที่เป็นความต้องการของเขาเอง ช่วยพัฒนาจิตสำนึก มโนธรรมหรือเสียงภายใน ซึ่งช่วยให้มีการตัดสินใจ และควบคุมพฤติกรรมได้ด้วยตนเอง และ เพชรรัตน์ จงนิมิตสถาพร และคณะ (2537) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมเกมในการพัฒนาระเบียบวินัยทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 กล่าวถึงการปลูกฝังและสร้างเสริมระเบียบวินัยให้แก่เด็กนั้น มิใช่หน้าที่ความรับผิดชอบของผู้ใดผู้หนึ่งคนเดียวหรือสถาบันใดสถาบันหนึ่งเท่านั้น แต่จะต้องอาศัยความร่วมมือความรับผิดชอบจากหลายฝ่ายด้วยกัน โดยจะต้องเริ่มต้นจากครอบครัวที่ใกล้ชิดเด็กมากที่สุด ต่อมาคือโรงเรียนซึ่งมีครูเป็นผู้อบรมสั่งสอนและให้ความรู้ด้านจริยธรรมแก่เด็กรวมทั้งสภาพแวดล้อมทางสังคมแก่เด็ก ได้แก่ สื่อมวลชน พระสงฆ์หรือผู้นำทางศาสนา ก็มีช่วยในการพัฒนาระเบียบวินัยในเด็กด้วย

การจะพัฒนาความมีระเบียบวินัยให้แก่เด็กเยาวชนจึงต้องพัฒนาทั้งทางกายและจิตใจ ด้วยการฝึกสมาธิ เจริญปัญญา เป็นแนวทางที่สำคัญยิ่งแนวทางหนึ่ง ในการพัฒนาจิตใจของนักเรียน ให้มีสติมั่นคง ไม่หวั่นไหวกับสิ่งที่มากระทบ มีหลักในการควบคุมจิตใจ เพราะสมาธินั้นเป็นภาวะจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง หรือการมีจิตใจแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งนาน ๆ การฝึกสมาธิเป็นกรรมวิธีในการฝึกฝนจิตใจให้แน่วแน่ และการจัดระเบียบความคิดของตนเองเพื่อนำไปใช้ในการดำรงชีวิตโดยสามารถนำไปใช้ในการศึกษา การทำงาน การตัดสินใจต่างๆ เป็นต้น

สมาธิและการฝึกสมาธิ ก่อให้เกิดผลดี 2 ประการ คือ ก่อให้เกิดผลในทางธรรม ซึ่งเป็นการทำใจให้สงบ บริสุทธิ์ เป็นสิ่งที่ปฏิบัติแล้วพึงเห็นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่ไม่มีผู้ใดทำแทนได้ และเป็นบุญกุศลเกิดขึ้น เฉพาะตัวผู้ปฏิบัติเท่านั้น

ประการต่อมาก่อให้เกิดผลในทางโลก คือ ช่วยให้การคิด การเรียนรู้ การใช้ปัญญาในการศึกษาเรื่องราวต่างๆ เป็นไปอย่างรวดเร็ว การควบคุมอารมณ์แน่วแน่ มีสติมั่นคง มีหลักยึดและควบคุมจิตใจ ซึ่งมีประโยชน์ ส่งผลต่อการเจริญก้าวหน้าในส่วนรวมได้ นอกจากนั้นการทำสมาธิยังเป็นวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ที่ทำให้จิตใจสงบ หยุดความฟุ้งซ่าน ไตร่ตรอง แยกแยะปัญหา และสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น ที่เป็นอยู่อย่างมีเหตุผล มีจิตที่สงบสมองแจ่มใส มองอะไรก็เข้าใจได้ชัดเจน สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ชัยวัชรพันธ์ ยอดวงษ์, 2545)

พระศรีวิสุทธิกวี (2527) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของการฝึกจิต หรือ สมาธิว่า จะทำให้เกิดความสงบ เป็นการอบรมจิตใจให้มีคุณภาพสูง ผู้ฝึกสมาธิจะได้รับผลดีต่อสติปัญญา และจิตใจเป็นอย่างมาก เนื่องจากการฝึกสมาธิ ช่วยเพิ่มคุณภาพในการคิด รู้จักใช้สติปัญญา กลั่นกรองแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างรอบคอบ และมีความรู้สึกนึกคิด ในการทำความดี ละเว้นความชั่ว จึงกล่าวได้ว่า สมาธิมีผลดีต่อพฤติกรรมของมนุษย์ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ดังนั้นการฝึกสมาธิจึงควรเริ่มต้น ตั้งแต่เด็ก ให้พวกเขา มีสติรู้ว่าทำอะไรอยู่ในปัจจุบัน ให้รู้ว่าอยู่ในอารมณ์ใด ความคิดใด เมื่อโตขึ้น การฝึกสมาธิในแต่ละอริยาบถ มีสติในความคิดปัจจุบัน จะเป็นรากฐานของคนเก่งคนดี (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2544 อ้างถึงใน รัตนาพร กองพลพรหม, 2547)

จากคู่มือหลักสูตรพระพุทธศาสนาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533) ได้กำหนดให้ลักษณะการฝึกสมาธิเป็นการบริหารจัดการและการเจริญปัญญามุ่งให้นักเรียนรู้จักประโยชน์ของการฝึกสมาธิ ฝึกควบคุมจิตใจให้มั่นคง การบริหารจัดการให้มีสมาธิด้วยการฝึกตามแบบอานาปานสติ เป็นเครื่องเสริมสร้างคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพให้กับชีวิต (กรมวิชาการ, 2535)

สภาพปัจจุบันการที่กลุ่มบุตรเข้ามาบวชเรียนในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น แม้จะเป็นโรงเรียนพระปริยัติธรรมแต่ก็มุ่งเน้นสอนวิชาทางโลกเป็นหลักควบคู่กับวิชาทางธรรม ดังนั้นจึงมีนักเรียนผู้เข้ามาบวชเรียนซึ่งมาจากหลายสถานะทางครอบครัวหลายชนชั้น มีพฤติกรรมประพฤติดีดระเบียบวินัยเสมอ เช่น นุ่งห่มไม่เรียบร้อย ไม่เข้าเรียน ไม่ตั้งใจเรียน ขาดเรียน ขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่ สู้บบุหรี่ เล่นเกม เป็นต้น เด็กที่บวชเรียนในช่วงวัยรุ่นนี้มักจะประพฤติดีดกฎระเบียบของทางโรงเรียนและพระธรรมวินัยเสมอ

มีงานวิจัยที่ระบุว่า การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ช่วยแก้ปัญหาความประพฤติดีที่ไม่ดีได้ เช่น พระวุฒิชัย เขียวโสภา (2547) ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และเจตคติต่อการฝึกสมาธิ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านฝางวิทยายน อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา 2546 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้ารับการฝึกสมาธิ มีความฉลาดทางอารมณ์และเจตคติทางบวกต่อการฝึกสมาธิสูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกสมาธิ และสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกสมาธิ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ดังนั้นการปลูกฝังระเบียบวินัยให้แก่เด็กที่บวชเรียนจึงเป็นสิ่งสำคัญ เป็นภูมิคุ้มกันในการดำเนินชีวิตกับสังคมภายนอกในอนาคต เนื่องจากเด็กต้องโตเป็นกำลังสำคัญต่อการพัฒนาประเทศชาติต่อไป และจากเหตุผลที่น่าเสนอนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่าการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติจะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะสามารถพัฒนาความรู้จริยธรรมและความมีระเบียบวินัยในตนเองให้เกิดขึ้นแก่นักเรียนตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็นต้นไป เพราะความสำคัญของการฝึกสมาธินั้น พระราชสังวรญาณ (2538 อ้างถึงใน เล็ก ทองแสน, 2550) ว่าจะทำให้เกิดความสงบ เป็นการอบรมจิตใจให้มีคุณค่า ผู้ฝึกสมาธิจะได้รับผลดีต่อสติปัญญาและจิตใจเป็นอย่างมาก ช่วยเพิ่ม

คุณภาพในการคิด รู้จักใช้สติปัญญาถ่วงถ่วงแก้ไขปัญหา ได้อย่างรอบคอบและมีความรู้สึกนึกคิดในการทำความดี ละเว้นความชั่ว จึงกล่าวได้ว่าสมาธิมีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ผู้วิจัยจึงเลือกที่จะใช้การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อที่จะศึกษาความมีระเบียบวินัยในตนเองของสามเณรชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพราะการมีระเบียบวินัยก็จะทำให้สามเณรมีความประพฤติเหมาะสมแก่สมณสาธูป เป็นที่ตั้งแห่งความศรัทธาเลื่อมใส เมื่อเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ย่อมเป็นที่พึ่งสร้างชื่อเสียงให้แก่โรงเรียนพระปริยัติธรรม และทำให้พระพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองดำรงอยู่ยาวนานสืบต่อไปในอนาคต

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของวิชาศาสนปฏิบัติ ให้มีคะแนนเฉลี่ยผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 และจำนวนนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80

2.2 เพื่อศึกษาพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเองโดยใช้การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น ให้มีคะแนนเฉลี่ยผ่านเกณฑ์ร้อยละ 70 และจำนวนนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 70

2.3 เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

3. ขอบเขตของการวิจัย

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.1.1 ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวิเวกธรรมประสิทธิ์วิทยา วัดธาตุ พระอารามหลวง จังหวัดขอนแก่น ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 2 ห้องเรียน มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 79 รูป

3.1.2 กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวิเวกธรรมประสิทธิ์วิทยา วัดธาตุพระอารามหลวง จังหวัดขอนแก่น ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 30 รูป ซึ่งได้มาโดยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 1 ห้องเรียน ทำแบบวัดพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเอง เพื่อเป็นกลุ่มตัวทดลอง

3.2 เนื้อหาที่ใช้ในการทดลอง คือ วิชาศาสนปฏิบัติ (ศป 31201) กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ตามหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนวิเวกธรรมประสิทธิ์วิทยา พุทธศักราช 2544 ได้แก่

3.2.1 หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 หน้าที่ชาวพุทธ จำนวน 5 แผน

3.2.2 หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 พุทธสาวก พุทธสาวิกา และชาวพุทธตัวอย่าง จำนวน

4 แผน

3.2.3 หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 มารยาทชาวพุทธ จำนวน 3 แผน

ผู้วิจัยได้เลือกเนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้เรื่องหน้าที่ชาวพุทธ เรื่องพุทธสาวก พุทธสาวิกาและชาวพุทธตัวอย่างและเรื่องมารยาทชาวพุทธ เนื่องจากว่าสามารถสอดแทรกการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติให้แก่ผู้เรียนได้ ซึ่งมีส่วนช่วยเสริมสร้างความมีระเบียบวินัยในตนเองให้เกิดขึ้นกับผู้เรียนได้เป็นอย่างดีนอกจากนี้ตามหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนวิเวกธรรมประสิทธิ์วิทยาก็กำหนดสาระในหน่วยการเรียนรู้ทั้ง 3 ในแผนการเรียนรู้ในภาคเรียนที่ 2 ซึ่งสอดคล้องกับช่วงระยะเวลาของการวิจัยในครั้งนี้

3.3 ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย

ดำเนินการทดลองในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 โดยผู้วิจัยดำเนินการสอนด้วยตนเอง ระยะเวลาในการทดลอง 13 ชั่วโมง ชั่วโมงละ 60 นาที

3.4 ตัวแปรที่ศึกษา

3.4.1 ตัวแปรต้น คือ กิจกรรมการเรียนรู้โดยการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

3.4.2 ตัวแปรตาม ได้แก่

3.4.2.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของวิชาศาสนปฏิบัติ

3.4.2.2 พฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเอง 3 ด้าน คือ

1) ด้านความเคารพกฎโรงเรียน

2) ด้านความรับผิดชอบ

3) ด้านความซื่อสัตย์

3.4.2.3 ความคิดเห็นต่อการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

4. นิยามศัพท์เฉพาะ

4.1 การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ หมายถึง การฝึกความตั้งมั่นของจิตโดยการใช้สติกำหนดตามลมหายใจเข้าลมหายใจออก ใช้เวลาอย่างเหมาะสมกับวัยผู้เรียนประมาณ 5 ถึง 10 นาทีต่อครั้ง ก่อนเข้าสู่กิจกรรมการเรียนรู้

4.2 พฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเอง หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของนักเรียนในการควบคุมอารมณ์หรือพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปตามที่ตนมุ่งหวังซึ่งจะเป็นไปตามกฎระเบียบข้อบังคับของโรงเรียนรวมทั้งพระธรรมวินัย ซึ่งได้มาจากแบบประเมินพฤติกรรมและแบบสังเกตของ ฌรัฐวุฒิ ภิญโญทรัพย์ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน

4.2.1 ด้านความเคารพกฎระเบียบโรงเรียน หมายถึง การปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนวิเวกธรรมประสิทธิ์วิทยา ได้แก่ การแสดงความเคารพครู การไม่พูดคำหยาบ การมาโรงเรียนตรงเวลา มาเรียนสม่ำเสมอ การนุ่งห่มเรียบร้อย การงดเสพสิ่งเสพติดทุกชนิดและการไม่ไปในสถานที่ไม่ควร เช่น ร้านเกม โรงภาพยนตร์ ศูนย์การค้า บ่อนการพนัน ฯลฯ

4.2.2 ด้านความรับผิดชอบ หมายถึง การประพฤติปฏิบัติตนในการรับผิดชอบซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ด้าน

4.2.2.1 ความรับผิดชอบต่อตนเอง หมายถึง การรับผิดชอบต่อหน้าที่การเป็นนักเรียน คือ มีความขยันตั้งใจเรียน ส่งการบ้านตามที่ครูมอบหมาย

4.2.2.2 ความรับผิดชอบต่อส่วนรวม หมายถึง ความรับผิดชอบร่วมกันในการดูแลรักษาความสะอาดของโรงเรียน ดูแลรักษาทรัพย์สินของโรงเรียน การทำความสะอาดห้องเรียน การทำความสะอาดเขตพื้นที่รับผิดชอบ

4.2.3 ด้านความซื่อสัตย์ หมายถึง การแสดงออกในลักษณะของการปฏิบัติตนที่ตรงต่อความเป็นจริงประพฤติปฏิบัติอย่างตรงไปตรงมา ทั้งทางกาย วาจา ใจ ต่อตนเองและผู้อื่น ได้แก่ ไม่พูดโกหก ไม่ลักขโมย เก็บของได้นำส่งครู ทำผิดแล้วยอมรับผิด เป็นต้น

4.3 การประเมินพฤติกรรม หมายถึง แบบประเมินพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 43 ข้อ มีค่าคะแนนเฉลี่ยผ่านเกณฑ์ร้อยละ 70 และจำนวนนักเรียนผ่านเกณฑ์ร้อยละ 70

4.4 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง คะแนนความสามารถของนักเรียนที่เกิดจากการเรียนวิชาศาสนปฏิบัติ เรื่องหน้าที่ชาวพุทธ เรื่องพุทธสาวก พุทธสาวิกา และชาวพุทธตัวอย่าง และเรื่องมารยาทชาวพุทธ โดยให้นักเรียนตอบแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนซึ่งเป็นแบบทดสอบชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ มีค่าคะแนนเฉลี่ยผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 และจำนวนนักเรียนผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80

4.5 ความคิดเห็นต่อการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ หมายถึง ความรู้ ความรู้สึก ความเชื่อต่อการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จนพร้อมที่จะแสดงการกระทำต่อการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติอย่างใดอย่างหนึ่งออกมาทั้งในทางบวกหรือทางลบ ซึ่งวัดได้จากแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 11 ข้อ

4.6 พระผู้ช่วยวิจัย หมายถึง พระที่ทำหน้าที่ช่วยผู้วิจัยในการเป็นวิทยากรอบรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จำนวน 1 รูป และพระที่ทำหน้าที่ช่วยผู้วิจัยในการสังเกตพฤติกรรมระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ จำนวน 1 รูป

4.7 โรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษา หมายถึง โรงเรียนที่วัดจัดตั้งขึ้นเพื่อให้นักเรียนแก่ผู้เรียนตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานสำหรับโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา

5. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

5.1 นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ผ่านการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีคะแนนความมีระเบียบวินัยในตนเองสูงขึ้น

5.2 ได้แผนการจัดการเรียนรู้วิชาศาสนปฏิบัติ (ศป 31201) ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งเป็นประโยชน์สำหรับครูผู้สอนที่สนใจจะพัฒนาผู้เรียนด้านวินัยในตนเองและผลสัมฤทธิ์ โดยสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนได้

5.3 ได้แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ปฏิบัติ (ศป 31201) และแบบประเมินความมีวินัยในตนเองและแบบสังเกตพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง สำหรับครูผู้สอนที่จะนำไปใช้วัดด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความมีวินัยในตนเองของนักเรียน โดยการจัดการเรียนการสอนโดยการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

5.4 นักเรียนได้รับการพัฒนาพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเอง อันเป็นคุณลักษณะสำคัญที่เป็นเป้าหมายในการพัฒนาของโรงเรียน