

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ



242715

การวิจัยเชิงปฏิบัติการในชั้นเรียนโดยบูรณาการการฝึกสติและสมาธิ
ในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์
และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

พชกสุวรรณ นักร้อง

ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิจัยและส่งเสริมการศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัย เชียงใหม่
เมษายน ๒๕๕๖



242715

การวิจัยเชิงปฏิบัติการในชั้นเรียนโดยบูรณาการการฝึกสติและสมาธิ
ในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์
และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6



หยกสุวรรณ แก้วดอก

วิทยานิพนธ์นี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิจัยและสถิติการศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
เมษายน 2553

การวิจัยเชิงปฏิบัติการในชั้นเรียนโดยบูรณาการการฝึกสติและสมาธิ
ในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์
และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

หยกสุวรรณ แก้วดอก

วิทยานิพนธ์นี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิจัยและสถิติการศึกษา

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


.....ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์ ดร.บุบผา อนันต์สุชาติกุล


.....กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ผ่องฉวี ไวยาวัจม์ย


.....กรรมการ
รองศาสตราจารย์ ดร.กิตติพร ปัญญาปิยพูล

22 เมษายน 2553

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์ ดร.บุบผา อนันต์สุชาติกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ผ่องฉวี ไวยาวังมัย และ รองศาสตราจารย์ ดร. กิตติพร ปัญญาภิญโญผล ที่ได้ช่วยเหลือให้คำแนะนำอย่างดียิ่ง และตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ จนวิทยานิพนธ์นี้สำเร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาประเมินผลและวิจัยการศึกษาทุกท่าน ที่ได้ให้คำแนะนำ สั่งสอนและช่วยเหลือในการวิจัยครั้งนี้ ขอบคุณเพื่อนนักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาวิจัยและสถิติการศึกษาที่ได้ให้ความช่วยเหลือทั้งในด้านข้อมูลความรู้และกำลังใจ

ขอขอบพระคุณคณะครู โรงเรียนพร้าววิทยาคมที่ได้ให้ความช่วยเหลือตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือและช่วยเก็บข้อมูลตามแบบสังเกตคุณลักษณะอันพึงประสงค์

สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณบิดามารดาที่ให้การส่งเสริมสนับสนุนและให้กำลังใจในการศึกษาเล่าเรียนครั้งนี้ด้วยดี

หยกสุวรรณ แก้วดอก

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	การวิจัยเชิงปฏิบัติการในชั้นเรียน โดยบูรณาการการฝึกสติและสมาธิในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6		
ผู้เขียน	นางสาวหยกสุวรรณ แก้วดอก		
ปริญญา	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (วิจัยและสถิติการศึกษา)		
คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	รองศาสตราจารย์ ดร. นุบผา อนันต์สุชาติกุล ประธานกรรมการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ผ่องฉวี ไวยาวังมัย กรรมการ		

บทคัดย่อ

242715

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการในชั้นเรียน ในการพัฒนากระบวนการจัดการเรียนรู้โดยบูรณาการการฝึกสติและสมาธิเพื่อนำไปสู่การพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ศึกษากระบวนการจัดการเรียนรู้ที่บูรณาการการฝึกสติและสมาธิ ศึกษาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยบูรณาการการฝึกสติและสมาธิ กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนพร้าวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 48 คน ดำเนินการวิจัยโดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการโดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทำวิจัยด้วยตนเอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปฏิบัติการครั้งนี้ประกอบด้วย แผนการจัดการเรียนรู้ แบบบันทึกหลังสอน สมุดบันทึกผลการเรียนรู้ของนักเรียน แบบฝึกทักษะ ใบกิจกรรมต่าง ๆ แบบทดสอบ และแบบสังเกตคุณลักษณะอันพึงประสงค์ แล้วทำการวิเคราะห์ข้อมูลตลอดกระบวนการวิจัยโดยการหาความถี่ ค่าฐานนิยม ค่าเฉลี่ย และการวิเคราะห์เนื้อหาได้ข้อค้นพบดังนี้

1. ครูได้พัฒนาทักษะการใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการในชั้นเรียนตั้งแต่การวางแผนจัดการเรียนรู้ การดำเนินการจัดการเรียนรู้ การสังเกตผลจากการจัดการเรียนรู้ และการทบทวนผลที่เกิดขึ้นจากการสังเกตในการพัฒนาการจัดการเรียนรู้
2. ครูได้พัฒนากระบวนการจัดการเรียนรู้โดยได้บูรณาการการฝึกสติและสมาธิในชั้นเรียนเป็น 4 ระยะ คือ ระยะเตรียมความพร้อมของนักเรียนต่อการฝึกสติและสมาธิระยะนั่งสมาธิ 5-10 นาทีก่อนเรียน ระยะฝึกสติและสมาธิโดยการเพ่งความสนใจไปที่เนื้อหาการเรียนรู้และครู และระยะให้นักเรียนใช้สติในการกำหนดรู้และกำกับควบคุมพฤติกรรมของตน
3. การจัดการเรียนรู้โดยบูรณาการการฝึกสติและสมาธิในชั้นเรียนทำให้นักเรียนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ปรับเปลี่ยนไปในทางที่ดี ทั้งในด้านของความรับผิดชอบ ความประหยัดและออม ความมีสัมมาคารวะและอ่อนน้อมถ่อมตน และความซื่อสัตย์ และผลจากการประเมินปลายภาคเรียนพบว่านักเรียนทุกคนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ทุกด้านอยู่ในระดับดีและดีเยี่ยม
4. การจัดการเรียนรู้โดยบูรณาการการฝึกสติและสมาธิในชั้นเรียนทำให้นักเรียนทุกคนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ (ร้อยละ 50) และมีนักเรียนจำนวนร้อยละ 58.33 ของทั้งหมดที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนผ่านเกณฑ์ 70%

Thesis Title Classroom Action Research by Integrating Mindfulness and Meditation Practice to Develop Desired Characteristics and Mathematics Achievement of Mathayom Suksa 6 Students

Author Miss Yoksuwan Kaewdok

Degree Master of Education (Research and Statistics in Education)

Thesis Advisory Committee

Assoc. Prof. Dr. Bupa	Anansuchatkul	Chairperson
Asst. Prof. Dr. Pongchawee	Waiyavutjamai	Member

ABSTRACT

242715

This study was carried out to 1) examine the applications of classroom action research process in developing learning management via the integration of mindfulness and meditation practice into learning activities to develop desired characteristics and Mathematics achievement of Mathayom Suksa 6 students, 2) investigate the integrative learning management process, 3) examine desired characteristics and level of mathematics achievement of Mathayom Suksa 6 students who received the integrative learning activities. The samples employed were 48 Mathayom Suksa 6 students, M 6/1 class, taking the Mathematics course in the 1st semester, the academic year of 2009, Phraowittayakom school, Chiang Mai province. This action research was undertaken by the Mathematics teacher herself. The instruments used were lesson plans, post-teaching logs, students' learning logs, skill developing exercises, activity handouts, tests and observation form on desired characteristics. The analysis of data was carried out by using frequency, mode, mean and content analysis. The findings were :

1. The teacher-researcher developed the classroom action research skill, i.e., plan, act, observe and reflect, for improving her own teaching and learning process.

2. The teacher-researcher developed the level 6 Mathematics learning management process by integrating 4 steps of mindfulness and meditation practice into her class ; i.e., preparation for mindfulness and meditation practice, 5-10 minute meditation practice before learning activities, content and teacher-focused mindfulness and meditation practice, and mindfulness application in raising awareness and controlling ones' behavior.

3. The integrative learning management helped improve the students' desired characteristics in a satisfactory fashion, be it responsibility, frugality, respect, modesty and honesty. Moreover, the results of the final examination also indicated that their desired characteristics were at a good and excellent level in every aspect.

4. The integrative learning management also helped boost up all students' level of learning achievements to meet the school optimum criteria (50 percent of total scores). In addition, there were 58.33 percent of the students whose level of learning achievements fulfilled the criteria at 70 percent.

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ที่ได้รับ	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
การวิจัยเชิงปฏิบัติการ	8
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	11
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	23
แนวคิดเกี่ยวกับวิธีปลูกฝังจริยธรรม	26
แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกสติและสมาธิ	34
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	47
กลุ่มเป้าหมาย	47
ขั้นตอนของกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการในชั้นเรียน	47
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	49
วิธีการรวบรวมข้อมูล	54
การวิเคราะห์ข้อมูล	56

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	57
ตอนที่ 1 บริบทและข้อมูลพื้นฐาน	58
ตอนที่ 2 ผลการใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการในการจัดการเรียนรู้	62
ตอนที่ 3 กระบวนการจัดการเรียนรู้โดยบูรณาการการฝึกสติและสมาธิ ในชั้นเรียน	66
ตอนที่ 4 ผลการจัดการเรียนรู้โดยบูรณาการการฝึกสติและสมาธิในชั้นเรียน	113
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	121
สรุปผลการวิจัย	121
อภิปรายผล	125
ข้อเสนอแนะ	131
บรรณานุกรม	132
ภาคผนวก	139
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญและครูผู้ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูล	140
ภาคผนวก ข ตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้	143
ภาคผนวก ค ตัวอย่างเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล	149
ประวัติผู้เขียน	190

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	การจำแนกนักเรียนกลุ่มเป้าหมายตามคะแนนสอบปลายภาคเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของปีการศึกษาที่ผ่านมา (ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551)	60
2	สรุปสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในการจัดการเรียนรู้ที่ผ่านมา	69
3	การดำเนินการจัดการเรียนรู้ 4 ระยะ	72
4	สรุปการดำเนินการจัดการเรียนรู้ระยะเตรียมความพร้อมนักเรียนและผลที่เกิดขึ้น	74
5	แสดงผลการเรียนรู้ด้านเนื้อหาวิชาของนักเรียนในการจัดการเรียนรู้ระยะที่ 1	75
6	จำนวนและร้อยละของนักเรียนที่แสดงความคิดเห็นต่อการฝึกสติและสมาธิ	80
7	สรุปการดำเนินการจัดการเรียนรู้ระยะบูรณาการขั้นที่ 1 และผลที่เกิดขึ้น	84
8	สรุปการดำเนินการจัดการเรียนรู้ระยะบูรณาการขั้นที่ 2 และผลที่เกิดขึ้น	95
9	สรุปการดำเนินการจัดการเรียนรู้ระยะบูรณาการขั้นที่ 3 และผลที่เกิดขึ้น	104
10	แสดงจำนวนนักเรียนที่ได้คะแนนระดับต่าง ๆ จากการทดสอบย่อย	106
11	แสดงผลการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนหลังการวิจัย	118
12	แสดงจำนวนและร้อยละของนักเรียนที่มีผลการสอบระดับต่าง ๆ	119

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1 ผลของสติและสมาธิที่มีต่อพฤติกรรมและสติปัญญา	44
2 วงจรของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยบูรณาการการฝึกสติและสมาธิในการจัดการเรียนรู้	55
3 ตัวอย่างการแสดงวิธีทำแบบฝึกหัดเรื่องกฎเกณฑ์เบื้องต้นเกี่ยวกับการนับของนักเรียน	76
4 ผลงานของนักเรียนที่เกิดหลังจากได้ทบทวนเรื่องกฎเกณฑ์เบื้องต้นเกี่ยวกับการนับ	79
5 แสดงรายงานผลการฝึกสมาธิของนักเรียนที่เคยฝึกสมาธิมาแล้วเสมอ	91
6 พัฒนาการการฝึกสติและสมาธิของนักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้ฝึกมาก่อน	92
7 ตัวอย่างนักเรียนที่อาการเจ็บปวดลดลงขณะฝึกสมาธิ	93
8 บรรยายการฝึกสมาธิก่อนเรียน	94
9 แสดงวิธีแก้โจทย์ปัญหาที่แตกต่างกันของนักเรียน	98
10 เปรียบเทียบการแสดงวิธีทำของนักเรียนจากการทำแบบฝึกทักษะในสมุดและการทำเกมฝึกทักษะ	99
11 แสดงผลการฝึกสมาธิแบบเพิ่มความสนใจที่ครูผู้สอนและเนื้อหาการเรียนรู้	102
12 แสดงตัวอย่างการรายงานตนเองของนักเรียนด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์	107
13 แสดงตัวอย่างการรายงานตนเองของนักเรียนในตัวชี้วัด ไม่สวมรองเท้าขึ้นบนอาคารเรียน	108
14 บรรยายการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มของนักเรียน	111
15 การรายงานตนเองของนักเรียนด้านความรับผิดชอบ	114
16 การรายงานตนเองของนักเรียนด้านประหยัดและออม	115
17 การรายงานตนเองของนักเรียนด้านมีสมาธิและอ่อนน้อมถ่อมตน	116
18 การรายงานตนเองของนักเรียนด้านความซื่อสัตย์	117