

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญตาราง	ช
สารบัญแผนภูมิกราฟ	ซ
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
1.3 สมมติฐานของการวิจัย	3
1.4 ขอบเขตและข้อจำกัดของการวิจัย	3
1.5 ข้อตกลงเบื้องต้น	4
1.6 คำจำกัดความหรือนิยามศัพท์เฉพาะ	4
1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	7
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	8
2.1 การฝึกสมาธิ	8
2.2 พฤติกรรมการเรียน	22
2.3 สมาธิกับการเรียนการสอน	26
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิ	27
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเรียน	28
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	31
3.1 กลุ่มเป้าหมาย	31
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	33
3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล	44
3.4 รูปแบบของการทดลอง	65
3.5 การวิเคราะห์ผลการทดลองและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	65

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัยและอภิปรายผล	66
4.1 ผลการวิจัย	66
4.2 อภิปรายผล	96
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	100
5.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	100
5.2 สมมติฐานของการวิจัย	100
5.3 การดำเนินการวิจัย	100
5.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	100
5.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล	101
5.6 การวิเคราะห์ผลการทดลองและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	102
5.7 สรุปผลการวิจัย	102
5.8 ข้อเสนอแนะ	103
บรรณานุกรม	104
ภาคผนวก	108
ภาคผนวก ก	109
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ	
ภาคผนวก ข	111
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	
1.แบบสำรวจพฤติกรรมการเรียนของนักเรียน	
2.โปรแกรมการฝึกอานาปานสติสมาธิ	
3.แบบบันทึกความรู้สึกรู้สึกของนักเรียน	
4.แบบสำรวจประกอบการสังเกตพฤติกรรมนักเรียน	
5.แบบลงชื่อแสดงความประสงค์ที่จะฝึกสมาธิในครั้งต่อไป	
6.แบบบันทึกการซักถามการสอบอารมณ์ของนักเรียน	
ภาคผนวก ค	164
บันทึกการฝึกอานาปานสติสมาธิในแต่ละแผนการฝึก	
ประวัติผู้เขียน	184

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 กลุ่มตัวอย่าง	32
2 แสดงการปรับปรุงแบบสำรวจพฤติกรรมการณ์เรียนของนักเรียน	34
3 แสดงการปรับปรุงโปรแกรมการฝึกอานาปานสติสมาธิ	41
4 แสดงการดำเนินงานตามขั้นตอนการวิจัย	45
5 รูปแบบการทดลอง	65
6 แสดงความรู้สึกรักของนักเรียนต่อการฝึกสมาธิ	67
7 แสดงพฤติกรรมของนักเรียนขณะร่วมฝึกสมาธิ	78
8 แสดงการลงชื่อแสดงความประสงค์ที่จะฝึกอานาปานสติสมาธิในครั้งต่อไป	91
9 แสดงผลการสอบอารมณ์สมาธิของนักเรียน	93
10 เปรียบเทียบพฤติกรรมการณ์เรียนจากการประเมินพฤติกรรมการณ์เรียนก่อนและหลังการทดลองและความคงทน	95

สารบัญแผนภูมิกราฟ

แผนภูมิกราฟที่	หน้า
1 แสดงความรู้สึกชอบ / ไม่ชอบ เรื่องสมาธิของนักเรียน	69
2 แสดงความรู้สึกเชื่อ / ไม่เชื่อ เรื่องสมาธิของนักเรียน	70
3 แสดงความรู้สึกเชื่อถือ / ไม่เชื่อถือ ต่อพระอาจารย์ผู้สอนสมาธิ	71
4 แสดงความรู้สึกชอบในบรรยากาศของสถานที่ฝึกสมาธิ	72
5 แสดงความรู้สึกว่าสมาธิเป็นประโยชน์ต่อตนเอง	73
6 แสดงความรู้สึกชอบการฝึกสมาธิตามโปรแกรมอานาปานสติสมาธิ	74
7 แสดงความคิดเห็นว่าอานาปานสติสมาธิ เป็นเรื่องที่มีสาระ	75
8 แสดงความรู้สึกที่ต้องการจะนำเอาการฝึกอานาปานสติสมาธิไปฝึกที่บ้าน	76
9 แสดงพฤติกรรมนักเรียนในเรื่องการเข้ารับการฝึกสมาธิตรงเวลา	80
10 แสดงพฤติกรรมนักเรียนในเรื่องการไม่ห่อหุ้มสิ่งเสียงรบกวนผู้อื่น	81
11 แสดงพฤติกรรมนักเรียนในเรื่องการไม่แสดงอาการดูหมิ่นวิพากษ์ผู้ให้ความรู้	82
12 แสดงพฤติกรรมนักเรียนในเรื่องการรับฟังด้วยความตั้งใจ	83
13 แสดงพฤติกรรมนักเรียนในเรื่องการไม่แสดงอาการหงุดหงิดขณะรอรับการฝึกสมาธิ	84
14 แสดงพฤติกรรมนักเรียนในเรื่องการปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมแม้ครูมิได้ตรวจตรา	85
15 แสดงพฤติกรรมนักเรียนในเรื่องการทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยความตั้งใจ	86
16 แสดงพฤติกรรมนักเรียนในเรื่องการอยู่ในอาการสงบนิ่งไม่หลุกหลิก	87
17 แสดงพฤติกรรมนักเรียนในเรื่องการแสดงความยินดีในการตั้งใจฝึกปฏิบัติสมาธิ ของเพื่อน	88
18 แสดงพฤติกรรมนักเรียนในเรื่องการแนะนำผู้อื่นถึงขั้นตอนการฝึกสมาธิด้วยความยินดี	89
19 แสดงความประสงค์ที่จะฝึกอานาปานสติสมาธิในครั้งต่อไป	92