

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Design) โดยใช้รูปแบบการทดลองที่เรียกว่าแบบที่มีกลุ่มทดลอง กลุ่มเดียวแต่ทำการวัดก่อนและหลังการทดลอง (One-Group Pretest-Posttest Design) ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

- 3.1 กลุ่มเป้าหมาย
- 3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.4 รูปแบบของกระบวนการทดลอง
- 3.5 การวิเคราะห์ผลการทดลองและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 กลุ่มเป้าหมาย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาเฉพาะกรณี โดยทำการศึกษากับนักเรียนที่เรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2539 ในโรงเรียนบ้านดอนเหว้า อำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา สังกัดสำนักงานการศึกษาแห่งชาติ จำนวน 25 คน ที่มีผลการเรียนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระดับผลการเรียน 1 หรือ 0 ในวิชาภาษาไทย หรือ วิชาคณิตศาสตร์ ทั้งหมด ตามตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 กลุ่มตัวอย่าง

ที่	ชื่อ	ผลการเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มทักษะ	
		ภาษาไทย	คณิตศาสตร์
1	เด็กชายกุศล นาข้าว	1	2
2	เด็กชายโกศล พัฒนกุล	1	0
3	เด็กชายขวัญชัย ขอสวนกลาง	1	1
4	เด็กชายมรกต กริ่งดอนนอก	1	0
5	เด็กชายรุ่งโรจน์ ปราบภัย	1	0
6	เด็กชายวิเชียร ขอบาญกลาง	1	2
7	เด็กชายสันวัฒน์ นิจอหอ	1	1
8	เด็กชายวิชาญ เช้าจอหอ	1	2
9	เด็กชายสมรศ เรืองรัมย์	1	0
10	เด็กชายสาธิต สุ่มบุตร	1	1
11	เด็กชายสุรไกร แก้วระวัง	1	2
12	เด็กชายอนุวัฒน์ แพนนิมา	1	2
13	เด็กชายสันติ ปราบโจร	1	0
14	เด็กหญิงขวัญใจ พิชัย	1	2
15	เด็กหญิงจันทร์ฉาย สุ่มบุตร	1	2
16	เด็กหญิงทองมี ผ่องพูน	1	0
17	เด็กหญิงนิภาพร ขอบกลาง	1	1
18	เด็กหญิงปิ่นแก้ว แสนนอก	1	2
19	เด็กหญิงปราณี มานอก	1	2
20	เด็กหญิงสมลีน เทพเกาะ	1	2
21	เด็กหญิงสายใจ พุทธชาติ	1	1

ตารางที่ 1 กลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

ที่	ชื่อ	ผลการเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มทักษะ	
		ภาษาไทย	คณิตศาสตร์
22	เด็กหญิงสุดใจ ชุนจงกลาง	1	0
23	เด็กหญิงสำราญ เจริญกลาง	1	0
24	เด็กหญิงแอปเปิ้ล บุญไทยกลาง	1	2
25	เด็กหญิงอำภา โคกระทิง	1	2

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยเครื่องมือ 6 ชนิดคือ

1. แบบสำรวจพฤติกรรมการเรียนของนักเรียน
2. โปรแกรมการฝึกอานาปานสติสมาธิ
3. แบบบันทึกเขียนเล่าความรู้สึกของนักเรียน
4. แบบสำรวจรายการประกอบการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนขณะเข้าร่วมกิจกรรม
5. แบบลงชื่อแสดงความประสงค์เข้าฝึกสมาธิในครั้งต่อไป
6. แบบบันทึกการสอบอารมณ์สมาธิของนักเรียนโดยพระครูสุธรรมประโชติ

ซึ่งรายละเอียดของเครื่องมือแต่ละชนิด และกระบวนการสร้างและพัฒนาเครื่องมือผู้วิจัยจะได้นำเสนอดังนี้

3.2.1 แบบสำรวจพฤติกรรมการเรียนของนักเรียน มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มีระดับการวัด 5 ระดับ คือ บ่อยที่สุด บ่อย ปานกลาง บางครั้ง และ นานาครั้ง ซึ่งผู้วิจัยมีขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

1. ศึกษาหลักการ ทฤษฎี เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเรียน เพื่อนำมากำหนดจุดมุ่งหมาย วิธีการและเนื้อหาสำหรับใช้เป็นแบบสำรวจ โดยปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

2. สร้างแบบสำรวจพฤติกรรมการเรียนของนักเรียน โดยผู้วิจัยได้นำแบบสำรวจพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนของ มณีรัตน์ เนียมหอม (2535) จำนวน 35 ข้อ ที่วัดพฤติกรรมการเรียน 6 ด้าน คือ การแบ่งเวลาเรียน 14 ข้อ, การอ่าน 4 ข้อ, การฟัง 4 ข้อ, การจดบันทึก 4 ข้อ, การจำ 3 ข้อ และการเตรียมตัวสอบ 6 ข้อ มาปรับปรุงการใช้ถ้อยคำ ปรับปรุงประเด็นคำถามให้ชัดเจน และการสื่อความหมายให้เป็นกลางๆ ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงการปรับปรุงแบบสำรวจพฤติกรรมการเรียนของนักเรียน

ข้อความเดิม	ข้อความที่ปรับปรุง
1. ข้าพเจ้าใช้เวลาในการพูดคุยมากเกินไปจนทำให้เรียนหนังสือไม่ดี	1. ข้าพเจ้าใช้เวลาในการพูดคุยมากเกินไป
2. ข้าพเจ้าใช้เวลาในการฟังวิทยุมากเกินไปจนทำให้เรียนหนังสือไม่ดี	2. ข้าพเจ้าใช้เวลาในการฟังวิทยุหรือดูโทรทัศน์มากเกินไป
3. ข้าพเจ้าใช้เวลาในการดูโทรทัศน์มากเกินไปจนทำให้เรียนหนังสือไม่ดี	3. ข้าพเจ้าจะรีบลงมือทำการบ้านเมื่อถึงเวลาที่ต้องส่งงานเท่านั้น
4. ข้าพเจ้าจะรีบลงมือทำการบ้านเมื่อถึงเวลาที่ต้องส่งงานเท่านั้น	4. ข้าพเจ้าจะแบ่งเวลาในการทำการบ้านวิชาต่างๆ
5. ข้าพเจ้าแบ่งเวลาในการทำการบ้านอย่างเหมาะสม	

ตารางที่ 2 แสดงการปรับปรุงแบบสำรวจพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน (ต่อ)

ข้อความเดิม	ข้อความที่ปรับปรุง
6. ข้าพเจ้าแบ่งเวลาในการทำรายงานอย่างเหมาะสม	5. ข้าพเจ้ากำหนดระยะเวลาในการทำรายงาน
7. ข้าพเจ้าแบ่งเวลาทบทวนบทเรียนอย่างเหมาะสม	6. ข้าพเจ้าแบ่งเวลาในการทบทวนบทเรียนวิชาต่างๆ
8. เมื่อทราบกำหนดการสอบข้าพเจ้าจะจัดตารางคู่มือเพื่อเตรียมตัวสอบทันที	7. เมื่อทราบกำหนดการสอบข้าพเจ้าจะจัดตารางคู่มือเพื่อเตรียมตัวสอบทันที
9. ข้าพเจ้ามีแผนการทำงานสำหรับแต่ละวันและปฏิบัติตามแผนอย่างเคร่งครัด	8. ข้าพเจ้ามีการกำหนดการทำงานในแต่ละวัน 9. ข้าพเจ้าปฏิบัติตามกำหนดการทำงานในแต่ละวัน
10. ข้าพเจ้าแบ่งเวลาในการเรียนไม่เหมาะสม	10. ข้าพเจ้าแบ่งเวลาในการเรียนไม่เหมาะสม
11. ข้าพเจ้ามีเวลาในการทบทวนบทเรียนอย่างเพียงพอ	11. ข้าพเจ้าจัดเวลาให้กับการทบทวนบทเรียน
12. ข้าพเจ้าทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายเสร็จเรียบร้อยและส่งได้ทันเวลา	12. ข้าพเจ้าทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายเสร็จเรียบร้อยและส่งได้ทันเวลา
13. ข้าพเจ้าทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จเรียบร้อยและส่งทันเวลาเสมอ	13. ข้าพเจ้าทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จเรียบร้อยและส่งทันเวลา
14. ข้าพเจ้าสามารถสรุปเรื่องราวที่ได้ฟังอย่างครบถ้วนเสมอ	14. ข้าพเจ้าสามารถสรุปเรื่องราวที่ได้ฟังอย่างครบถ้วน

ตารางที่ 2 แสดงการปรับปรุงแบบสำรวจพฤติกรรมการเรียนของนักเรียน (ต่อ)

ข้อความเดิม	ข้อความที่ปรับปรุง
15. ข้าพเจ้ามักใจลอยอยู่เสมอขณะฟังครูสอน	15. ข้าพเจ้ามักใจลอยขณะฟังครูสอน
16. ข้าพเจ้าไม่สามารถจับประเด็นเรื่องสำคัญที่เรียนได้	16. ข้าพเจ้าไม่สามารถจับประเด็นสำคัญในเรื่องที่เรียนได้
17. ข้าพเจ้าตั้งใจฟังครูสอนตลอดชั่วโมง	17. ข้าพเจ้าตั้งใจฟังครูสอนตลอดชั่วโมง
18. หลังจากอ่านหนังสือไปแล้วหลายหน้า ข้าพเจ้าไม่สามารถจำเรื่องที่อ่านไปแล้วได้	18. หลังจากอ่านหนังสือไปแล้วหลายหน้าข้าพเจ้าไม่สามารถจำเรื่องที่อ่านไปแล้วได้
19. ข้าพเจ้าทำเครื่องหมายขีดเส้นใต้ข้อความที่สำคัญของเรื่องที่อ่าน	19. ข้าพเจ้าทำเครื่องหมายขีดเส้นใต้ข้อความที่สำคัญของเรื่องที่อ่าน
20. ข้าพเจ้าชอบคู่มือที่บันทึกขณะที่ทำการบ้าน	20. ข้าพเจ้าคู่มือที่บันทึกหรือฟังวิทยุขณะที่ทำการบ้าน
21. ขณะที่อ่านหนังสือข้าพเจ้าชอบทำบันทึกย่อสรุปเนื้อหาสาระสำคัญของเรื่องที่อ่าน	21. ข้าพเจ้าทำบันทึกย่อสรุปเนื้อหาสาระสำคัญของเรื่องที่อ่าน
22. ขณะที่อ่านหนังสือข้าพเจ้าชอบคู่มือที่บันทึกไปด้วย	22. ขณะที่อ่านหนังสือข้าพเจ้าคู่มือที่บันทึกหรือฟังวิทยุไปด้วย
23. ขณะที่ครูสอนข้าพเจ้ามักนั่งใจลอยคิดถึงเรื่องอื่นๆ จนไม่สามารถจะจดโน้ตได้	23. ขณะที่ครูสอนข้าพเจ้ามักนั่งใจลอยถึงเรื่องอื่นๆ
24. ข้าพเจ้ามักจะจดเรื่องที่สำคัญของสิ่งที่เรียนได้อย่างครบถ้วน	24. ข้าพเจ้าจดเรื่องที่สำคัญของสิ่งที่เรียนได้อย่างครบถ้วน

ตารางที่ 2 แสดงการปรับปรุงแบบสำรวจพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน (ต่อ)

ข้อความเดิม	ข้อความที่ปรับปรุง
25. ในการจดโน้ตข้าพเจ้าจะแยกเนื้อหาต่างๆ เป็นข้อๆ อย่างเป็นระเบียบ	25. ในการจดบันทึกข้าพเจ้าจะแยกเนื้อหาเป็นข้อๆ อย่างเป็นระเบียบ
26. ข้าพเจ้าทำโน้ตย่อไว้ทุกวิชาเพื่อช่วยความจำ	26. ข้าพเจ้าทำบันทึกย่อเนื้อหาวิชาเพื่อช่วยความจำ
27. ข้าพเจ้าจะทบทวนสิ่งที่เรียนไปแล้วอยู่เสมอ และทันทีที่มีเวลาว่างแม้ว่าจะจำได้แล้วก็ตาม	27. ข้าพเจ้าจะทบทวนสิ่งที่เรียนไปแล้วทันทีที่มีเวลาว่างแม้จะจำได้แล้วก็ตาม
28. ข้าพเจ้าจะพยายามจำโดยจัดเนื้อหาที่เรียนมาให้ เป็นระเบียบและพยายามโยงความสัมพันธ์ของเรื่องต่างๆ ที่เรียนมา	28. ข้าพเจ้าจะพยายามจำโดยจัดเนื้อหาที่เรียนมาให้ เป็นระเบียบและโยงความสัมพันธ์ของเรื่องต่างๆ ที่เรียนมา
29. ข้าพเจ้ามักจะจำเรื่องราวที่อ่านได้ในเวลาสั้นๆ เท่านั้น	29. ข้าพเจ้ามักจะจำเรื่องราวที่อ่านได้ไม่นาน
30. ข้าพเจ้าเตรียมตัวที่จะท่องวิชาตามลำดับในตารางสอน	30. ข้าพเจ้าจะทบทวนเนื้อหาวิชาตามลำดับในตารางสอน
31. ข้าพเจ้ามักเตรียมอุปกรณ์ต่างๆ ก่อนเข้าสอบอย่างครบถ้วน	31. ข้าพเจ้าเตรียมอุปกรณ์ต่างๆ ก่อนเข้าสอบอย่างครบถ้วน
32. ข้าพเจ้ามักจะนอนแต่หัวค่ำเพื่อเตรียมตัวสอบในวันรุ่งขึ้น	32. ในระหว่างการสอบข้าพเจ้าจะนอนแต่หัวค่ำเพื่อเตรียมตัวสอบในวันรุ่งขึ้น

ตารางที่ 2 แสดงการปรับปรุงแบบสำรวจพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน (ต่อ)

ข้อความเดิม	ข้อความที่ปรับปรุง
33. ก่อนสอบข้าพเจ้ามักตื่นเต้นจนทำอะไรไม่ถูก	33. ก่อนเริ่มต้นสอบข้อสอบข้าพเจ้ามักตื่นเต้นจนทำอะไรไม่ถูก
34. ก่อนเข้าห้องสอบข้าพเจ้ามักตื่นเต้นจนทำอะไรไม่ถูก	34. ก่อนเข้าห้องสอบข้าพเจ้ามักจะตื่นเต้น
35. ข้าพเจ้ามักจะมาถึงเรียนก่อนเวลาเข้าเรียนเสมอ	35. ข้าพเจ้ามาถึงโรงเรียนก่อนเวลาเข้าเรียน

3. นำแบบสำรวจพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในโครงการขยายโอกาสทางการศึกษาที่อยู่ใกล้เคียง จำนวน 4 โรงเรียนคือ โรงเรียนบ้านคอนเขาว้า สปอ.พิมาย จำนวน 12 คน โรงเรียนบ้านเตย สปอ.พิมาย จำนวน 15 คน โรงเรียนบ้านคอนเมือง สปอ.คง จำนวน 17 คน โรงเรียนบ้านวัด สปอ.คง จำนวน 30 คน รวม 74 คน แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC⁺ (Statistical Package for the Social Science/Personal Computer) โดยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนน กลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ โดยการทดสอบค่า t (t-test) แล้วคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่า t (t-test) ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป ได้จำนวน 30 ข้อ นำไปหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α) ของครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ 0.8247

แบบสำรวจพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน ประกอบด้วยข้อความที่แสดงพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. การแบ่งเวลาเรียน ข้อที่ 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,17,30

2. การอ่าน	ข้อที่	15, 16, 18
3. การฟัง	ข้อที่	11, 12, 13, 14, 19
4. การจดบันทึก	ข้อที่	20, 21, 22
5. การจำ	ข้อที่	23, 24, 25
6. การเตรียมตัวสอบ	ข้อที่	26, 27, 28, 29

เกณฑ์การให้คะแนนแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มาตรวัดแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) ได้กำหนดน้ำหนักคะแนนดังนี้

1. ข้อความที่มีความหมายในทางบวก ได้แก่ ข้อที่ 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14, 16, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 30 การให้คะแนนเป็นดังนี้

ข้อที่สุด	มีคะแนนเท่ากับ	5
ข้อ	มีคะแนนเท่ากับ	4
ปานกลาง	มีคะแนนเท่ากับ	3
บางครั้ง	มีคะแนนเท่ากับ	2
นาน ๆ ครั้ง	มีคะแนนเท่ากับ	1

2. ข้อความที่มีความหมายในทางลบ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 7, 12, 13, 15, 17, 18, 19, 25, 28, 29 การให้คะแนนเป็นดังนี้

ข้อที่สุด	มีคะแนนเท่ากับ	1
ข้อ	มีคะแนนเท่ากับ	2
ปานกลาง	มีคะแนนเท่ากับ	3
บางครั้ง	มีคะแนนเท่ากับ	4
นาน ๆ ครั้ง	มีคะแนนเท่ากับ	5

การใช้แบบสำรวจพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน ใช้ทั้งหมด 3 ครั้ง คือ

1. ใช้ทดสอบนักเรียนก่อนการฝึกอานาปานสติสมาธิ โดยนักเรียนเป็นผู้ตอบ
2. ใช้ทดสอบนักเรียนหลังการฝึกอานาปานสติสมาธิ โดยนักเรียนเป็นผู้ตอบ
3. ใช้ทดสอบนักเรียนหลังการฝึกอานาปานสติสมาธิอย่างน้อย 2 สัปดาห์ โดยนักเรียนเป็นผู้ตอบ

3.2.2. โปรแกรมการฝึกอานาปานสติสมาธิ มีลักษณะเป็นแผนการฝึกปฏิบัติสมาธิ ตามแนวอานาปานสติสมาธิ ประกอบด้วยแผนการฝึก 20 แผนๆ ละ 60 นาที แบ่งเป็น 3 ชุด ดังนี้

ชุดที่ 1 เป็นการสร้างความศรัทธา ประกอบด้วยแผนการฝึกที่ 1-4 และในส่วนของขึ้นนำของแผนการฝึกที่ 5-19

ชุดที่ 2 เป็นการสอนฝึกปฏิบัติ ประกอบด้วยแผนการฝึกที่ 5-19

ชุดที่ 3 เป็นการสรุปการฝึกปฏิบัติ ประกอบด้วยแผนการฝึกที่ 20

ในแต่ละแผนการฝึก จะประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขึ้นนำ ขึ้นสอน และ ขึ้นสรุป สำหรับในชุดที่ 2 ซึ่งเป็นการสอนฝึกปฏิบัติในแต่ละแผนกำหนดการฝึกดังนี้

1. ท่าที่ใช้ในการฝึก มีทั้งหมด 3 ท่า คือ ทำนั่งขัดสมาธิ ทำชันนั่ง และทำนอน ในการฝึกจะใช้ทำนั่งขัดสมาธิเป็นหลัก โดยจะฝึกตั้งแต่แผนที่ 5-19 และจะใช้ทำชันนั่ง สลับกับการนั่งขัดสมาธิ ในแผนการฝึกที่ 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17 และจะใช้ทำนอน สลับกับการนั่งขัดสมาธิ ในแผนการฝึกที่ 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18 สำหรับในแผนการฝึกที่ 19 ท่าที่ใช้ในการฝึกจะเป็นท่าที่ผู้ฝึกต้องการฝึกปฏิบัติ โดยพิจารณาจาก 3 ท่า ข้างต้น

2. การกำหนดลมหายใจ แบ่งเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

2.1 ขึ้นกำหนดตามลมหายใจ จะใช้ฝึกในแผนการฝึกที่ 5-14

2.2 ขึ้นกำหนดรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก จะใช้ฝึกในแผนการฝึกที่ 15-19

ในขั้นตอนของการฝึกปฏิบัติ ต้องเตรียมท่าที่จะฝึกให้พร้อมถึงจะเริ่มกำหนดลมหายใจ

ซึ่งผู้วิจัยมีขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือดังนี้

1. ศึกษาหลักการวิธีการสร้างโปรแกรม การฝึกปฏิบัติสมาธิ ตามแนวอานาปานสติสมาธิและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. ศึกษาหลักสูตรความมุ่งหมาย ขอบข่ายเนื้อหา การบริหารจัดการ เจริญปัญญา ในหลักสูตรพระพุทธศาสนาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

3. ปรับขยายเนื้อหาการฝึกสมาธิเพิ่มเติม จากหลักสูตรพระพุทธศาสนาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยคำนึงถึงความเหมาะสมของผู้เข้าฝึกปฏิบัติ ผู้วิจัยได้ปรับปรุงดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงการปรับปรุงโปรแกรมการฝึกอานาปานสติสมาธิ

การฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติ ในหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น	โปรแกรมการฝึกอานาปานสติสมาธิ ที่ปรับปรุง
มีขั้นตอนดังนี้ 1. เล่าประวัติบุคคลสำคัญหรือยกตัวอย่างเหตุการณ์จากหนังสือพิมพ์ สื่ออื่นๆ ที่แสดงให้เห็นโทษของการไม่มีสมาธิและประโยชน์ของสมาธิในการดำเนินชีวิต เพื่อให้นักเรียนอภิปรายผลดีและผลเสียของการใช้และไม่ใช้สมาธิ 2. นักเรียนฝึกการสำรวม (อิริยาบถ) สำรวมวาจา นั่งนิ่ง ยืนนิ่ง เพียง 1-2 นาที 3. ครูให้นักเรียนสำรวมกาย แล้วดูภาพ เพื่อสังเกตรายละเอียดของภาพในเวลาอันจำกัด หรือให้อ่านข้อความ ทดลอง 2 ครั้ง ครั้งแรก ขณะที่ดูให้เปิดเพลงจังหวะเร็ว เสียงดังรบกวน ครั้งที่ 2 หอ่งเรียนเงียบสงบ แล้วทดสอบผลการอ่านและเก็บสาระสำคัญว่า แตกต่างกันอย่างไร 4. ก่อนฝึกสมาธิทุกครั้ง ให้นักเรียนสำรวมจิต ด้วยการไหว้พระสวดมนต์ <u>ขั้นแรก</u> ให้นักเรียนกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นคู่ คือเมื่อหายใจเข้าให้นับ 1 และหายใจออกให้นับ 1	1. การสร้างความศรัทธาประกอบด้วย แผนการฝึกที่ 1, 2, 3 และ 4 กิจกรรมปฏิบัติ คือ เชื่อมชมสำนักปฏิบัติธรรมวัดโอ ชุมการฝึกสมาธิของพระภิกษุสงฆ์ สนทนาธรรม เรื่อง ศีลและการรักษาสมาธิและประโยชน์ของสมาธิฝึกปฏิบัติการกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ คำบูชาพระอาราธนาศีล แม่เมตตา ฝึกทำนั่งขัดสมาธิ ทำอินทรี ทำนอน และการกำหนดลมหายใจ 2. การฝึกปฏิบัติ ประกอบด้วย แผนการฝึกที่ 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, และ 19 กิจกรรมปฏิบัติ <u>ขั้นนำ</u> สนทนาธรรม เรื่องอานาปานสติสมาธิ โดยการกำหนดตามลมหายใจ นีวรณ 5 ขั้นตอน วิธีะ สัจจะ ทมะ กุศลมูล อกุศลมูล สุจิต จาคะ อานาปานสติสมาธิ กำหนด รู้ลมหายใจที่ปลายจมูก พรหมวิหาร 4

ตารางที่ 3 แสดงการปรับปรุงโปรแกรมการฝึกอานาปานสติสมาธิ (ต่อ)

การฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติ ในหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น	โปรแกรมการฝึกอานาปานสติสมาธิ ที่ปรับปรุง
<u>ขั้นที่ 2</u> ให้นักเรียนกำหนดลมหายใจเข้า-ออกเป็นเลขเดี่ยว คือ เมื่อหายใจเข้าให้นับ 1 และหายใจออกให้นับ 2 อนึ่ง ในการฝึกสมาธิ ในขั้นแรก และขั้นที่ 2 นั้น ผู้ฝึกอาจใช้คำภาวนาอื่น ๆ เช่น คำว่า พุท-โธ แทนการนับตัวเลข <u>ขั้นที่ 3</u> ให้นักเรียนกำหนดรู้ลมหายใจ 5. ภายหลังการฝึกปฏิบัติแล้ว ครูและนักเรียน ร่วมกันอภิปรายถึงประสบการณ์ และ ความก้าวหน้าของการปฏิบัติ 6. ให้นักเรียนบันทึกผลการฝึกสมาธิของตนใน ลักษณะเป็นอนุทินการปฏิบัติธรรม 7. สัมภาษณ์นักเรียน เป็นรายบุคคลเกี่ยวกับ ประสบการณ์ในการปฏิบัติสมาธิ เพื่อทราบ ความก้าวหน้า และแก้ไขข้อขัดข้อง	โถวาท 3 เบญจธรรมและการปฏิบัติธรรม บุญกิริยาวัตถุ 3 <u>ขั้นสอน</u> ฝึกปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ โดย กำหนดตามลมหายใจ , กำหนดรู้ลมหายใจ ที่ปลายจมูก, นั่งขัดสมาธิ, ยืนนั่ง และนอน 3. การสรุปการฝึกปฏิบัติ ประกอบด้วย แผนการฝึกที่ 20 กิจกรรมฝึกปฏิบัติ <u>ขั้นนำ</u> สันทนาธรรม เรื่อง ไตรสิกขา <u>ขั้นสอน</u> ฟังธรรมเรื่อง การนำสมาธิไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน ทบทวนการฝึกอานาปานสติสมาธิ โดยกำหนดตามลมหายใจ กำหนดรู้ลมหายใจที่ ปลายจมูก ในท่านั่งขัดสมาธิ ท่านอน และท่านอน

4. นำโปรแกรมการฝึกอานาปานสติสมาธิ เสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และ ผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบความถูกต้องเพื่อให้ข้อเสนอแนะและปรับปรุงแก้ไข

5. นำโปรแกรมการฝึกอานาปานสติที่แก้ไขแล้วเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้เชี่ยวชาญ ประเมินและให้ความเห็น ซึ่งปรากฏว่า ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 7 คน ได้ให้ความเห็น ต่อแผนการฝึกอานาปานสติสมาธิทั้ง 20 แผน ดังนี้ ความเห็น ว่าอยู่ในเกณฑ์ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 34.21 และอยู่ในเกณฑ์ดี คิดเป็นร้อยละ 65.79

การใช้โปรแกรมการฝึกอานาปานสติสมาธิใช้ดังนี้

ชุดที่ 1 การสร้างความศรัทธา (แผนการฝึกที่ 1-4 และในส่วนของขั้นนำแผนการฝึกที่ 5-19) พระครูสุธรรมประโชติ (พระอาจารย์คำพอง ฐิตปัญโญ)

ชุดที่ 2 การสอนฝึกปฏิบัติ (แผนการฝึกที่ 5-19) ผู้วิจัยเป็นผู้ควบคุมการฝึกปฏิบัติ

ชุดที่ 3 การสรุปการฝึกปฏิบัติ (แผนการฝึกที่ 20) สอนโดยพระครูสุธรรมประโชติ (พระอาจารย์คำพอง ฐิตปัญโญ)

ในการฝึกทุกครั้ง (แผนการฝึกที่ 1-10) มีพระวิทยากรผู้ช่วย 2 รูป คอยช่วยเหลือ คือ พระอาจารย์ประทีป อภัสสโร และพระอาจารย์สมนึก สุทธิโต

3.2.3 แบบบันทึกเงื่อนไขความรู้สึกรู้สึกของนักเรียน มีลักษณะเป็นแบบสอบถามคำถามปลายเปิด ซึ่งนักเรียนจะเป็นผู้ตอบแบบสอบถาม ทุกครั้งที่การฝึกสิ้นสุดลง มีประเด็นต่างๆ ดังนี้

1. ความรู้สึกชอบเรื่องสมาธิ
2. ความรู้สึกเชื่อเรื่องสมาธิ
3. ความรู้สึกเชื่อถือต่อพระอาจารย์ผู้สอนสมาธิ
4. ความรู้สึกชอบในบรรยากาศของสถานที่ฝึกสมาธิ
5. ความรู้สึกว่าสมาธิเป็นประโยชน์ต่อตนเอง
6. ความรู้สึกชอบการฝึกสมาธิตามโปรแกรมการฝึกอานาปานสติสมาธิ
7. ความรู้สึกว่าอานาปานสติสมาธิเป็นเรื่องที่มีสาระ
8. ความรู้สึกที่ต้องการจะนำเอาการฝึกอานาปานสติสมาธิไปฝึกต่อที่บ้าน

3.2.4 แบบสำรวจรายการประกอบการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนขณะฝึกปฏิบัติ มีลักษณะเป็นแบบสำรวจตรวจสอบ โดยผู้วิจัยเป็นผู้สังเกตทุกครั้งที่มีอานาปานสติสมาธิ มีการวัด 2 ระดับ คือ ไม่แสดงพฤติกรรม มีค่าเป็น 0 ถ้าแสดงพฤติกรรมมีค่าเป็น 1 มีพฤติกรรมที่สังเกต 10 ประเด็นคือ

1. เข้าร่วมกิจกรรมตรงเวลา
2. ไม่หือหือลือสียงเสียงรบกวนผู้อื่น
3. ไม่แสดงอาการดูหมิ่นวิทยากร
4. รับฟังด้วยความตั้งใจ

5. ไม่แสดงอาการหงุดหงิด
6. ปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม
7. ทำกิจกรรมด้วยความตั้งใจ
8. อยู่ในอาการสงบ
9. แสดงความยินดีในการฝึกสมาธิของเพื่อน
10. แนะนำผู้อื่นเรื่องสมาธิด้วยความยินดี

3.2.5 แบบลงชื่อแสดงความประสงค์เข้าฝึกสมาธิในครั้งต่อไป มีลักษณะเป็นแบบฟอร์มการลงชื่อ ซึ่งระบุ ครั้งที่ , ประกอบแผนการฝึกที่ , วันเดือนปี , ลำดับที่, ชื่อ-สกุล และลายมือชื่อ โดยนักเรียนมีความประสงค์ จะต้องลงชื่อด้วยตนเอง ทั้งชื่อ-สกุล และลายมือชื่อ

3.2.6 แบบบันทึกการสอบอารมณ์สมาธิของนักเรียนโดยพระครูสุธรรมประโชติ มีลักษณะเป็นแบบฟอร์ม ซึ่งระบุ ชื่อ-สกุลนักเรียนที่ถูกตรวจสอบ , ครั้งที่ , ประกอบแผนการฝึกที่, วันเดือนปี คำถามของพระครูสุธรรมประโชติ , คำตอบของนักเรียน , ข้อเสนอแนะของพระครูสุธรรมประโชติ และความเห็นของพระครูสุธรรมประโชติ

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

3.5.1 การจัดเตรียม

- ก. จัดเตรียมโปรแกรมการฝึกอานาปานสติสมาธิแบบทดสอบเพื่อใช้ในการทดลอง
- ข. จัดเตรียมพระวิทยากรและพระวิทยากรผู้ช่วย
- ค. จัดเตรียมสถานที่ ที่จะใช้ฝึกปฏิบัติ มี 2 แห่ง คือ
 1. ศาลาปฏิบัติธรรมวัดป่าพิทักษ์ธรรม ใช้ฝึกปฏิบัติแผนการฝึกที่ 1,2,3,4 และ 20
 2. ศาลาปฏิบัติธรรมวัดบ้านคอนเขาว้า ใช้ฝึกปฏิบัติแผนการฝึกที่ 5,6,7,8, 9,10,11,12,13,14,15,16,17,18 และ 19
- ง. จัดเตรียมสื่อการเรียนการสอน เครื่องเสียง เครื่องฉายวิดีโอ และอุปกรณ์

3.5.2 ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น ขอความร่วมมือจาก

ผู้อำนวยการการประถมศึกษาจังหวัดนครราชสีมา เพื่อขออนุญาตดำเนินการทดลอง และเก็บข้อมูล นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านคอนเฝ้า ที่เป็นกลุ่ม เป้าหมาย

3.5.3 ค่าเนินการตามกำหนดการดังนี้

ก. ทำการประเมินก่อนการฝึกอานาปานสติสมาธิ โดยใช้แบบสำรวจพฤติกรรม การเรียนของนักเรียน

ข. ค่าเนินงานตามแผนงานวิจัยจนครบขั้นตอนที่กำหนดไว้ ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงการดำเนินงานตามขั้นตอนของการวิจัย

แผนการฝึก ที่	เนื้อหา/กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สถานที่	วัน เดือน ปี เวลา
1	<u>เนื้อหา</u> สร้างศรัทธาและความเชื่อมั่นต่อการฝึกสมาธิ <u>กิจกรรม</u> ขั้นนำ 1. ครุณำนักเรียนกราบนมัสการพระครูสุธรรมประโชติ และเยี่ยมชมวัดป่าพิทักษ์ธรรม (สาขาที่ 67 ของวัดหนองป่าพง) อ. พิมาย จ. นครราชสีมา 2. นักเรียนชมวัดโอสถธนะนำวัดป่าพิทักษ์ธรรม ขั้นสอน พระครูสุธรรมประโชติ แนะนำวัด การปฏิบัติธรรม กฎระเบียบข้อปฏิบัติของวัด และพระวิทยากร ขั้นสรุป 1. นักเรียนอภิปรายซักถามปัญหา 2. นักเรียนเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก 3. นักเรียนแสดงความประสงค์ที่จะฝึกสมาธิในแผนการฝึกต่อไป ลงชื่อในแบบลงชื่อ	วัดป่าพิทักษ์ธรรม	วันจันทร์ที่ 26 สค. 39 เวลา 12.30 - 13.30 น.

ตารางที่ 4 แสดงการดำเนินงานตามขั้นตอนของการวิจัย (ต่อ)

แผนการฝึก ที่	เนื้อหา/กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สถานที่	วัน เดือน ปี เวลา
2	<u>เนื้อหา</u> 1. ศีล 5 และการรักษาศีล 2. การกราบพระแบบเบญจางคประดิษฐ์ <u>กิจกรรม</u> ชั้นนำ นักเรียนชมภาพของพระผู้ปฏิบัติ ปฏิบัติชอบ อันได้แก่ หลวงปู่ชา หลวงปู่มั่น หลวงปู่ฝั้น หลวงปู่ชอบ และหลวงพ่อมหาบัว ขึ้นสอน 1. พระครูสุธรรมประโชติบรรพชา ธรรมเรื่อง ศีล 5 และการรักษาศีล 2. พระวิฑาการสาธิตการกราบพระ แบบเบญจางคประดิษฐ์ นักเรียนฝึกตาม 3. ครูสาธิตการกล่าวคำอาราธนาศีล สมาทานศีล คำบูชาพระรัตนตรัย นักเรียนกล่าวตาม ขึ้นสรุป 1. นักเรียนอภิปรายซักถามปัญหา 2. นักเรียนเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก 3. นักเรียนแสดงความประสงค์ที่จะ ฝึกสมาธิในแผนการฝึกต่อไป ลงชื่อในแบบลงชื่อ	วัดป่าพิทักษ์ธรรม	วันอังคารที่ 27 สค. 39 เวลา 12.30 - 13.30 น.
3	<u>เนื้อหา</u> 1. การฝึกสมาธิและประโยชน์ของสมาธิ <u>กิจกรรม</u> ชั้นนำ 1. พระครูสุธรรมประโชติ นำนักเรียน ชมการฝึกปฏิบัติสมาธิของพระภิกษุสงฆ์ภายในวัด	วัดป่าพิทักษ์ธรรม	วันพุธที่ 28 สค. 39 เวลา 12.30 - 13.30 น.

ตารางที่ 4 แสดงการดำเนินงานตามขั้นตอนของการวิจัย (ต่อ)

แผนการฝึก ที่	เนื้อหา/กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สถานที่	วัน เดือน ปี เวลา
	ปาฬิกัษัธรรม 2. นักเรียนชมวัดโสมนัสและนำวัดหนอง ป่าพง ชั้นสอน 1. พระครูสุธรรมประโชติบรรพชา ธรรมเรื่อง สมาธิและประโยชน์ของสมาธิ 2. นักเรียนฝึกทบทวนการกราบพระ แบบเบญจางคประดิษฐ์ นักเรียนฝึกตาม 3. นักเรียนทบทวนคำอาราธนาศีล สมาทานศีล คำบูชาพระรัตนตรัย ชั้นสรุป 1. นักเรียนอภิปรายซักถามปัญหา 2. นักเรียนเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก 3. นักเรียนแสดงความรู้สึกที่จะ ฝึกสมาธิในแผนการฝึกต่อไป ลงชื่อในแบบลงชื่อ		
4	<u>เนื้อหา</u> การฝึกสมาธิโดยกำหนดตามลมหายใจ เข้า-ออก ในท่านั่งขัดสมาธิ ทำขึ้นหนึ่ง และทำนอน <u>กิจกรรม</u> ชั้นนำ นักเรียนชมวัดโสมนัสวัดพระปรมาภิ ลีดา โดยพระครูสิทธิวิมลธรรม	วัดป่าฬิกัษัธรรม	วันพฤหัสบดีที่ 29 สค. 39 เวลา 12.30- 13.30 น.

ตารางที่ 4 แสดงการดำเนินงานตามขั้นตอนของการวิจัย (ต่อ)

แผนการฝึก ที่	เนื้อหา/กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สถานที่	วัน เดือน ปี เวลา
	ขั้นสอน 1.พระครูสุธรรมประโชติบรรพชา ธรรมเรื่อง การฝึกอานาปานสติสมาธิ 2.พระวิทยากรสาธิตการนั่งขัดสมาธิ การยืนนั่ง และการนอน นักเรียนฝึกตาม 3.พระวิทยากรสาธิตการกำหนด ลมหายใจ (1)ตามลมหายใจ (2)รู้ลมหายใจที่ ปลายจมูกในท่านั่งขัดสมาธิ ท่านยืนนั่ง ท่านนอน และการแผ่เมตตา นักเรียนฝึกตาม 4.นักเรียนชมวัดโอบอุตวัดป่าเทพาวน โดยพระครูสังฆรักษ์ ขั้นสรุป 1.นักเรียนช่วยกันสรุปขั้นตอนการฝึก อานาปานสติสมาธิ และคำแผ่เมตตา 2.นักเรียนอภิปรายซักถามปัญหา 3.นักเรียนเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก 4.นักเรียนแสดงความประสงค์ที่จะ ฝึกสมาธิในแผนการฝึกต่อไป ลงชื่อในแบบลงชื่อ		
5	<u>เนื้อหา</u> การฝึกสมาธิโดยกำหนดตามลมหายใจ เข้า-ออก ในท่านั่งขัดสมาธิ และทำ ยืนนั่ง	วัดบ้านดอนเข้ว่า	วันศุกร์ที่ 30 ส.ค.39

ตารางที่ 4 แสดงการดำเนินงานตามขั้นตอนของการวิจัย (ต่อ)

แผนการฝึก ที่	เนื้อหา/กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สถานที่	วัน เดือน ปี เวลา
	<u>กิจกรรม</u> ขั้นนำ พระครูสุธรรมประโชติ สันทนาธรรม เรื่องอานาปานสติสมาธิและการกำหนดคัมภีร หยาบใจเข้า-ออก ขั้นสอน 1. นักเรียนทบทวนขั้นตอนการฝึก อานาปานสติสมาธิ 2. นักเรียนกราบพระกล่าวคำบูชา พระรัตนตรัย คำอาราธนาศีล และรับสมาทานศีล จากพระครูสุธรรมประโชติ 3. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิ 3.1 ทำนั่งขัดสมาธิโดยกำหนดตาม ลมหายใจเข้า-ออก ใช้เวลา 15 นาที 3.2 ทำยืนนิ่ง โดยกำหนดตาม ลมหายใจเข้า-ออก ใช้เวลา 10 นาที 3.3 ทำนั่งขัดสมาธิโดยกำหนดตาม ลมหายใจเข้า-ออก ใช้เวลา 15 นาที 4. นักเรียนแผ่เมตตาพร้อมกัน ขั้นสรุป 1. นักเรียนอภิปรายซักถามปัญหา 2. นักเรียนเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก 3. นักเรียนแสดงความรู้สึกที่จะ ฝึกสมาธิในแผนการฝึกต่อไป ลงชื่อในแบบลงชื่อ		เวลา 07.30- 08.30 น.

ตารางที่ 4 แสดงการดำเนินงานตามขั้นตอนของการวิจัย (ต่อ)

แผนการฝึก ที่	เนื้อหา/กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สถานที่	วัน เดือน ปี เวลา
6	<u>เนื้อหา</u> การฝึกสมาธิโดยกำหนดตามลมหายใจ เข้า-ออก ในท่านั่งขัดสมาธิ และทำ นอน <u>กิจกรรม</u> ขั้นนำ พระครูสุธรรมประโชติ สันทนาธรรม เรื่อง นวัตกรรม 5 ขั้นสอน 1.นักเรียนทบทวนขั้นตอนการฝึก อานาปานสติสมาธิ 2.นักเรียนกราบพระกล่าวคำบูชา พระรัตนตรัย 3.นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิ 3.1 ท่านั่งขัดสมาธิโดยกำหนดตาม ลมหายใจเข้า-ออก ใช้เวลา 15 นาที 3.2 ทำนอน โดยกำหนดตาม ลมหายใจเข้า-ออก ใช้เวลา 10 นาที 3.3 ท่านั่งขัดสมาธิโดยกำหนดตาม ลมหายใจเข้า-ออก ใช้เวลา 15 นาที 4.นักเรียนแผ่เมตตาพร้อกัน ขั้นสรุป 1.นักเรียนอภิปรายซักถามปัญหา 2.นักเรียนเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก 3.นักเรียนแสดงความประสงค์ที่จะ ฝึกสมาธิในแผนการฝึกต่อไป ลงชื่อในแบบลงชื่อ	วัดบ้านคอนแก้ว	วันเสาร์ที่ 31 ส.ค.39 เวลา 10.00- 11.00 น.

ตารางที่ 4 แสดงการดำเนินงานตามขั้นตอนของการวิจัย (ต่อ)

แผนการฝึก ที่	เนื้อหา/กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สถานที่	วัน เดือน ปี เวลา
7	<u>เนื้อหา</u> การฝึกสมาธิโดยกำหนดตามลมหายใจ เข้า-ออก ในท่านั่งขัดสมาธิ และทำสมาธิ <u>กิจกรรม</u> <u>ขั้นนำ</u> พระครูสุธรรมประโชติ สันถนาธรรม เรื่องขันติ <u>ขั้นสอน</u> 1.นักเรียนทบทวนขั้นตอนการฝึก อานาปานสติสมาธิ 2.นักเรียนกราบพระกล่าวคำบูชา พระรัตนตรัย 3.นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิ 3.1 ท่านั่งขัดสมาธิโดยกำหนดตาม ลมหายใจเข้า-ออก ใช้เวลา 15 นาที 3.2 ทำสมาธิ โดยกำหนดตาม ลมหายใจเข้า-ออก ใช้เวลา 10 นาที 3.3 ท่านั่งขัดสมาธิโดยกำหนดตาม ลมหายใจเข้า-ออก ใช้เวลา 15 นาที 4.นักเรียนแผ่เมตตาพร้อมกัน <u>ขั้นสรุป</u> 1.พระครูสุธรรมประโชติสอบถามผล สมาธิของนักเรียน 2.นักเรียนอภิปรายซักถามปัญหา 3.นักเรียนเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก 4.นักเรียนแสดงความประสงค์ที่จะ ฝึกสมาธิในแผนการฝึกต่อไป ลงชื่อในแบบลงชื่อ	วัดบ้านดอนเข้ว่า	วันอาทิตย์ที่ 1 กย.39 เวลา 10.00- 11.00 น.

ตารางที่ 4 แสดงการดำเนินงานตามขั้นตอนของการวิจัย (ต่อ)

แผนการฝึก ที่	เนื้อหา/กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สถานที่	วัน เดือน ปี เวลา
8	<u>เนื้อหา</u> การฝึกสมาธิโดยกำหนดตามลมหายใจ เข้า-ออก ในทำนั่งขัดสมาธิ และทำ นอน <u>กิจกรรม</u> <u>ขั้นนำ</u> พระครูสุธรรมประโชติ สันทนาธรรม เรื่อง วิริยะ <u>ขั้นสอน</u> 1.นักเรียนทบทวนขั้นตอนการฝึก อานาปานสติสมาธิ 2.นักเรียนกราบพระกล่าวคำบูชา พระรัตนตรัย 3.นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิ 3.1 ทำนั่งขัดสมาธิโดยกำหนดตาม ลมหายใจเข้า-ออก ใช้เวลา 15 นาที 3.2 ทำนอน โดยกำหนดตาม ลมหายใจเข้า-ออก ใช้เวลา 10 นาที 3.3 ทำนั่งขัดสมาธิโดยกำหนดตาม ลมหายใจเข้า-ออก ใช้เวลา 15 นาที 4.นักเรียนแม่เมตตาพร้อมกัน <u>ขั้นสรุป</u> 1.นักเรียนอภิปรายซักถามปัญหา 2.นักเรียนเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก 3.นักเรียนแสดงความประสงค์ที่จะ ฝึกสมาธิในแผนการฝึกต่อไป ลงชื่อในแบบลงชื่อ	วัดบ้านดอนเข้ว่า	วันจันทร์ที่ 2 กย. 39 เวลา 07.30- 08.30 น.

ตารางที่ 4 แสดงการดำเนินงานตามขั้นตอนของการวิจัย (ต่อ)

แผนการฝึก ที่	เนื้อหา/กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สถานที่	วัน เดือน ปี เวลา
9	<u>เนื้อหา</u> การฝึกสมาธิโดยกำหนดตามลมหายใจ เข้า-ออก ในท่านั่งขัดสมาธิ และทำ อินทรีย์ <u>กิจกรรม</u> ขั้นนำ พระครูสุธรรมประโชติ สันทนาธรรม เรื่อง สัจจะ ขั้นสอน 1.นักเรียนทบทวนขั้นตอนการฝึก อานาปานสติสมาธิ 2.นักเรียนกราบพระกล่าวคำบูชา พระรัตนตรัย 3.นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิ 3.1 ท่านั่งขัดสมาธิโดยกำหนดตาม ลมหายใจเข้า-ออก ใช้เวลา 15 นาที 3.2 ทำอินทรีย์ โดยกำหนดตาม ลมหายใจเข้า-ออก ใช้เวลา 10 นาที 3.3 ท่านั่งขัดสมาธิโดยกำหนดตาม ลมหายใจเข้า-ออก ใช้เวลา 15 นาที 4.นักเรียนแผ่เมตตาพร้อมกัน ขั้นสรุป 1.นักเรียนอภิปรายซักถามปัญหา 2.นักเรียนเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก 3.นักเรียนแสดงความประสงค์ที่จะ ฝึกสมาธิในแผนการฝึกต่อไป ลงชื่อในแบบลงชื่อ	วัดบ้านดอนเข้ว่า	วันอังคารที่ 3 กย.39 เวลา 07.30- 08.30 น.

ตารางที่ 4 แสดงการดำเนินงานตามขั้นตอนของการวิจัย (ต่อ)

แผนการฝึก ที่	เนื้อหา/กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สถานที่	วัน เดือน ปี เวลา
10	<u>เนื้อหา</u> การฝึกสมาธิโดยกำหนดตามลมหายใจ เข้า-ออก ในทำนั่งขัดสมาธิ และทำ นอน <u>กิจกรรม</u> <u>ขั้นนำ</u> พระครูสุธรรมประโชติ สันทนาธรรม เรื่อง ทมะ <u>ขั้นสอน</u> 1.นักเรียนทบทวนขั้นตอนการฝึก อานาปานสติสมาธิ 2.นักเรียนกราบพระกล่าวคำบูชา พระรัตนตรัย 3.นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิ 3.1 ทำนั่งขัดสมาธิโดยกำหนดตาม ลมหายใจเข้า-ออก ใช้เวลา 15 นาที 3.2 ทำนอน โดยกำหนดตาม ลมหายใจเข้า-ออก ใช้เวลา 10 นาที 3.3 ทำนั่งขัดสมาธิโดยกำหนดตาม ลมหายใจเข้า-ออก ใช้เวลา 15 นาที 4.นักเรียนแผ่เมตตาพร้อมกัน <u>ขั้นสรุป</u> 1.นักเรียนอภิปรายซักถามปัญหา 2.นักเรียนเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก 3.นักเรียนแสดงความประสงค์ที่จะ ฝึกสมาธิในแผนการฝึกต่อไป ลงชื่อในแบบลงชื่อ	วัดบ้านดอนเข้	วันพุธที่ 4 กย.39 เวลา 07.30-

ตารางที่ 4 แสดงการดำเนินงานตามขั้นตอนของการวิจัย (ต่อ)

แผนการฝึก ที่	เนื้อหา/กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สถานที่	วัน เดือน ปี เวลา
11	<u>เนื้อหา</u> การฝึกสมาธิโดยกำหนดตามลมหายใจ เข้า-ออก ในทำนั่งขัดสมาธิ และทำ อินทรีย์ <u>กิจกรรม</u> ขั้นนำ พระครูสุธรรมประโชติ สันทนาธรรม เรื่อง กุศลมูล ขั้นสอน 1.นักเรียนทบทวนขั้นตอนการฝึก อานาปานสติสมาธิ 2.นักเรียนกราบพระกล่าวคำบูชา พระรัตนตรัย 3.นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิ 3.1 ทำนั่งขัดสมาธิโดยกำหนดตาม ลมหายใจเข้า-ออก ใช้เวลา 15 นาที 3.2 ทำอินทรีย์ โดยกำหนดตาม ลมหายใจเข้า-ออก ใช้เวลา 10 นาที 3.3 ทำนั่งขัดสมาธิโดยกำหนดตาม ลมหายใจเข้า-ออก ใช้เวลา 15 นาที 4.นักเรียนแผ่เมตตาพร้อมกัน ขั้นสรุป 1.นักเรียนอภิปรายซักถามปัญหา 2.นักเรียนเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก 3.นักเรียนแสดงความประสงค์ที่จะ ฝึกสมาธิในแผนการฝึกต่อไป ลงชื่อในแบบลงชื่อ	วัดบ้านคอนเขาวัว	วันพฤหัสบดีที่ 5 กย. 39 เวลา 07.30- 08.30 น.

ตารางที่ 4 แสดงการดำเนินงานตามขั้นตอนของการวิจัย (ต่อ)

แผนการฝึก ที่	เนื้อหา/กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สถานที่	วัน เดือน ปี เวลา
12	<u>เนื้อหา</u> การฝึกสมาธิโดยกำหนดตามลมหายใจ เข้า-ออก ในท่านั่งขัดสมาธิ และทำ นอน <u>กิจกรรม</u> ขึ้นนำ พระครูสุธรรมประโชติ สันทนาธรรม เรื่อง อภิสมถ ขึ้นสอน 1.นักเรียนทบทวนขั้นตอนการฝึก อานาปานสติสมาธิ 2.นักเรียนกราบพระกล่าวคำบูชา พระรัตนตรัย 3.นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิ 3.1 ท่านั่งขัดสมาธิโดยกำหนดตาม ลมหายใจเข้า-ออก ใช้เวลา 15 นาที 3.2 ทำนอน โดยกำหนดตาม ลมหายใจเข้า-ออก ใช้เวลา 10 นาที 3.3 ท่านั่งขัดสมาธิโดยกำหนดตาม ลมหายใจเข้า-ออก ใช้เวลา 15 นาที 4.นักเรียนแผ่เมตตาพร้อมกัน ขึ้นสรุป 1.นักเรียนอภิปรายซักถามปัญหา 2.นักเรียนเขียนบันทึกแล้วความรู้สึก 3.นักเรียนแสดงความประสงค์ที่จะ ฝึกสมาธิในแผนการฝึกต่อไป ลงชื่อในแบบลงชื่อ	วัดบ้านคอนเขาวัว	วันศุกร์ที่ 6 กย.39 เวลา 07.30- 08.30 น.

ตารางที่ 4 แสดงการดำเนินงานตามขั้นตอนของการวิจัย (ต่อ)

แผนการฝึก ที่	เนื้อหา/กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สถานที่	วัน เดือน ปี เวลา
13	<u>เนื้อหา</u> การฝึกสมาธิโดยกำหนดตามลมหายใจ เข้า-ออก ในท่าหนึ่งขัดสมาธิ และทำ อื่นหนึ่ง <u>กิจกรรม</u> ชื่นนำ พระครูสุธรรมประโชติ สันทนาธรรม เรื่อง สัจจิต ชิ้นสอน 1. นักเรียนทบทวนขั้นตอนการฝึก อานาปานสติสมาธิ 2. นักเรียนกราบพระกล่าวคำบูชา พระรัตนตรัย 3. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิ 3.1 ท่าหนึ่งขัดสมาธิโดยกำหนดตาม ลมหายใจเข้า-ออก ใช้เวลา 15 นาที 3.2 ท่าอื่นหนึ่ง โดยกำหนดตาม ลมหายใจเข้า-ออก ใช้เวลา 10 นาที 3.3 ท่าหนึ่งขัดสมาธิโดยกำหนดตาม ลมหายใจเข้า-ออก ใช้เวลา 15 นาที 4. นักเรียนแผ่เมตตาพร้อมกัน ชิ้นสรุป 1. นักเรียนอภิปรายซักถามปัญหา 2. นักเรียนเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก 3. นักเรียนแสดงความประสงค์ที่จะ ฝึกสมาธิในแผนการฝึกต่อไป ลงชื่อในแบบลงชื่อ	วัดบ้านดอนเข้ว่า	วันเสาร์ที่ 7 กย. 39 เวลา 10.00- 11.00 น.

ตารางที่ 4 แสดงการดำเนินงานตามขั้นตอนของการวิจัย (ต่อ)

แผนการฝึก ที่	เนื้อหา/กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สถานที่	วัน เดือน ปี เวลา
14	<u>เนื้อหา</u> การฝึกสมาธิโดยกำหนดตามลมหายใจ เข้า-ออก ในท่านั่งขัดสมาธิ และทำ นอน <u>กิจกรรม</u> ขึ้นนำ พระครูสุธรรมประโชติ สันทนาธรรม เรื่อง จาคะ ขึ้นสอน 1.นักเรียนทบทวนขั้นตอนการฝึก อานาปานสติสมาธิ 2.นักเรียนกราบพระกล่าวคำบูชา พระรัตนตรัย 3.นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิ 3.1 ท่านั่งขัดสมาธิโดยกำหนดตาม ลมหายใจเข้า-ออก ใช้เวลา 15 นาที 3.2 ทำนอน โดยกำหนดตาม ลมหายใจเข้า-ออก ใช้เวลา 10 นาที 3.3 ท่านั่งขัดสมาธิโดยกำหนดตาม ลมหายใจเข้า-ออก ใช้เวลา 15 นาที 4.นักเรียนแผ่เมตตาพร้อมกัน	วัดบ้านดอนเข้ว่า	วันอาทิตย์ที่ 8 กย.39 เวลา 10.00- 11.00 น.
15	<u>เนื้อหา</u> การฝึกสมาธิโดยกำหนดรู้ลมหายใจเข้า ออก ที่ปลายจมูก ในท่านั่งขัดสมาธิ และทำอื่นนิ่ง	วัดบ้านดอนเข้ว่า	วันจันทร์ที่ 9 กย.39

ตารางที่ 4 แสดงการดำเนินงานตามขั้นตอนของการวิจัย (ต่อ)

แผนการฝึก ที่	เนื้อหา/กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สถานที่	วัน เดือน ปี เวลา
	<u>กิจกรรม</u> ชั้นนำ พระครูสุธรรมประโชติ สันทนาธรรม เรื่อง อานาปานสติสมาธิ ขึ้นกำหนดรู้ลมหายใจ ที่ปลายจมูก ชั้นสอน 1. นักเรียนทบทวนขั้นตอนการฝึก อานาปานสติสมาธิ 2. นักเรียนกราบพระกล่าวคำบูชา พระรัตนตรัย 3. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิ 3.1 ทำนั่งขัดสมาธิโดยกำหนดตาม ลมหายใจเข้า-ออก ใช้เวลา 10 นาที และ กำหนดรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก ใช้เวลา 15 นาที 3.2 ทำยืนนิ่ง โดยกำหนดตาม ลมหายใจเข้า-ออก ใช้เวลา 5 นาที และ กำหนดรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก ใช้เวลา 10 นาที 4. นักเรียนแม่เมตตาพร้อมกัน ชั้นสรุป 1. นักเรียนอภิปรายซักถามปัญหา 2. นักเรียนเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก 3. นักเรียนแสดงความรู้สึกที่จะ ฝึกสมาธิในแผนการฝึกต่อไป ลงชื่อในแบบลงชื่อ		เวลา 07.30- 08.30 น.

ตารางที่ 4 แสดงการดำเนินงานตามขั้นตอนของการวิจัย (ต่อ)

แผนการฝึก ที่	เนื้อหา/กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สถานที่	วัน เดือน ปี เวลา
16	<u>เนื้อหา</u> การฝึกสมาธิโดยกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก ที่ปลายจมูก ในทำนั้งขัดสมาธิ และทำนอน <u>กิจกรรม</u> ขั้นนำ พระครูสุธรรมประโชติ สันทนาธรรม เจ้าพรหมวิหาร 4 ขั้นสอน 1.นักเรียนทบทวนขั้นตอนการฝึกอานาปานสติสมาธิ 2.นักเรียนกราบพระกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย 3.นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิ 3.1 ทำนั้งขัดสมาธิโดยกำหนดตามลมหายใจเข้า-ออก ใช้เวลา 5 นาที และกำหนดรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก ใช้เวลา 20 นาที 3.2 ทำนั้งนึ่ง โดยกำหนดตามลมหายใจเข้า-ออก ใช้เวลา 5 นาที และกำหนดรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก ใช้เวลา 10 นาที 4.นักเรียนแผ่เมตตาพร้อมกัน ขั้นสรุป 1.นักเรียนอภิปรายซักถามปัญหา 2.นักเรียนเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก 3.นักเรียนแสดงความประสงค์ที่จะฝึกสมาธิในแผนการฝึกต่อไป ลงชื่อในแบบลงชื่อ	วัดบ้านดอนเข้ว่า	วันอังคารที่ 10 กย.39 เวลา 07.30- 08.30 น.

ตารางที่ 4 แสดงการดำเนินงานตามขั้นตอนของการวิจัย (ต่อ)

แผนการฝึก ที่	เนื้อหา/กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สถานที่	วัน เดือน ปี เวลา
17	<u>เนื้อหา</u> การฝึกสมาธิโดยกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ที่ปลายจมูก ในท่านั่งขัดสมาธิ และทำอื่นนิ่ง <u>กิจกรรม</u> ชั้นนำ พระครูสุธรรมประโชติ สันทนาธรรม เรื่อง โอวาท 3 ชั้นสอน 1.นักเรียนทบทวนขั้นตอนการฝึก อานาปานสติสมาธิ 2.นักเรียนกราบพระกล่าวคำบูชา พระรัตนตรัย 3.นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิ 3.1 ท่านั่งขัดสมาธิโดยกำหนดลม หายใจเข้า-ออก ใช้เวลา 5 นาที และ กำหนดรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก ใช้เวลา 20 นาที 3.2 ทำอื่นนิ่ง โดยกำหนดลม หายใจเข้า-ออก ใช้เวลา 5 นาที และ กำหนดรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก ใช้เวลา 10 นาที 4.นักเรียนแผ่เมตตาพร้อมกัน ขั้นสรุป 1.นักเรียนอภิปรายซักถามปัญหา 2.นักเรียนเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก 3.นักเรียนแสดงความประสงค์ที่จะ ฝึกสมาธิในแผนการฝึกต่อไป ลงชื่อในแบบลงชื่อ	วัดบ้านดอนเข้ว่า	วันพุธที่ 11 กย.39 เวลา 07.30- 08.30 น.

ตารางที่ 4 แสดงการดำเนินงานตามขั้นตอนของการวิจัย (ต่อ)

แผนการฝึก ที่	เนื้อหา/กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สถานที่	วัน เดือน ปี เวลา
18	<u>เนื้อหา</u> การฝึกสมาธิโดยกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ที่ปลายจมูก ในท่านั่งขัดสมาธิ และทำนอน <u>กิจกรรม</u> ขั้นนำ พระครูสุธรรมประโชติ สันทนาธรรม เรื่อง เบญจธรรม ขั้นสอน 1.นักเรียนทบทวนขั้นตอนการฝึกอานาปานสติสมาธิ 2.นักเรียนกราบพระกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย 3.นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิ 3.1 ท่านั่งขัดสมาธิโดยกำหนดตามลมหายใจเข้า-ออก ใช้เวลา 5 นาที และกำหนดรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก ใช้เวลา 20 นาที 3.2 ท่าอื่นนั่ง โดยกำหนดตามลมหายใจเข้า-ออก ใช้เวลา 5 นาที และกำหนดรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก ใช้เวลา 10 นาที 4.นักเรียนแผ่เมตตาพร้อมกัน ขั้นสรุป 1.นักเรียนอภิปรายซักถามปัญหา 2.นักเรียนเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก 3.นักเรียนแสดงความประสงค์ที่จะฝึกสมาธิในแผนการฝึกต่อไป ลงชื่อในแบบลงชื่อ	วัดบ้านดอนเข้ว่า	วันพฤหัสบดีที่ 12 กย.39 เวลา 07.30- 08.30 น.

ตารางที่ 4 แสดงการดำเนินงานตามขั้นตอนของการวิจัย (ต่อ)

แผนการฝึก ที่	เนื้อหา/กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สถานที่	วัน เดือน ปี เวลา
19	<u>เนื้อหา</u> การฝึกสมาธิโดยกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก ที่ปลายจมูก ในท่าที่ผู้ฝึกต้องการ 1 ท่า และท่าอื่นๆ อีก 1 ท่า เพื่อเปลี่ยนอิริยาบถ <u>กิจกรรม</u> ขั้นนำ พระครูสุธรรมประโชติ สันทนาธรรม เรื่อง บุญกิริยาวัตถุ 3 ขั้นสอน 1. นักเรียนทบทวนขั้นตอนการฝึก อานาปานสติสมาธิ 2. นักเรียนกราบพระกล่าวคำบูชา พระรัตนตรัย 3. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิ 3.1 ท่าที่ต้องการ โดยกำหนดตาม ลมหายใจเข้า-ออก ใช้เวลา 5 นาที และ กำหนดรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก ใช้เวลา 20 นาที 3.2 ท่าอื่นที่ไม่ใช่ใน 3.1 โดย กำหนดตามลมหายใจเข้า-ออก ใช้เวลา 5 นาที กำหนดรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก ใช้เวลา 10 นาที 4. นักเรียนแผ่เมตตาพร้อมกัน ขั้นสรุป 1. นักเรียนอภิปรายซักถามปัญหา 2. นักเรียนเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก 3. นักเรียนแสดงความประสงค์ที่จะ ฝึกสมาธิในแผนการฝึกต่อไป ลงชื่อในแบบลงชื่อ	วัดบ้านดอนเซียว	วันศุกร์ที่ 13 กย. 39 เวลา 07.30- 08.30 น.

ตารางที่ 4 แสดงการดำเนินงานตามขั้นตอนของการวิจัย (ต่อ)

แผนการฝึก ที่	เนื้อหา/กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สถานที่	วัน เดือน ปี เวลา
20	<u>เนื้อหา</u> การนำเอาอานาปานสติสมาธิ ไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน <u>กิจกรรม</u> <u>ขั้นนำ</u> พระครูสุธรรมประโชติ สนทนาธรรม เรื่อง ไตรสิกขา <u>ขั้นสอน</u> 1.นักเรียนทบทวนขั้นตอนการฝึก อานาปานสติสมาธิ 2. พระครูสุธรรมประโชติ บรรยาย ธรรมเรื่อง การนำเอาอานาปานสติสมาธิ ไปใช้ ในชีวิตประจำวัน <u>ขั้นสรุป</u> 1. พระครูสุธรรมประโชติกล่าวสรุป ข้อธรรมะต่างๆ ที่ได้สนทนาดังแต่แผนการฝึกที่ 1 จนถึงแผนที่ 20 และขั้นตอนการฝึกอานาปานสติ สมาธิ 2.นักเรียนกราบพระรัตนตรัย กราบ นมัสการลาพระครูสุธรรมประโชติ และพระ วิทยากรผู้ช่วย 3.นักเรียนเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก 4.นักเรียนแสดงความรู้สึกที่จะ ฝึกสมาธิในแผนการฝึกต่อไป ลงชื่อในแบบลงชื่อ	วัดบ้านดอนเข้ว่า	วันเสาร์ที่ 14 กย. 39
			เวลา 10.00- 11.00 น.

ค. ทำการประเมินหลังการฝึกอานาปานสติสมาธิ โดยใช้แบบสำรวจพฤติกรรม การเรียนของนักเรียน

ง. ติดตามผลการคงอยู่ของพฤติกรรมการเรียน หลังการฝึก 2 สัปดาห์ โดยใช้ แบบสำรวจพฤติกรรมการเรียน

3.5.4 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และสรุปอภิปรายผล

3.4 รูปแบบของกระบวนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Design) ใช้รูปแบบ การทดลองที่เรียกว่า แบบที่มีกลุ่มทดลองกลุ่มเดียว แต่ทำการวัดก่อนและหลังการทดลอง (One-Group Pretest- Posttest Design) ซึ่งมีรูปแบบการทดลองดังตารางที่ 5 ดังนี้

ตารางที่ 5 รูปแบบการทดลอง

ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
O_1	X	O_2

O_1 แทน การทดสอบก่อนการทดลอง

X แทน กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการทดลอง

O_2 แทน การทดสอบหลังการทดลอง

3.5 การวิเคราะห์ผลการทดลองและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำคะแนนจากแบบสำรวจพฤติกรรมการเรียนของนักเรียน 6 ด้าน ก่อนและหลัง มาวิเคราะห์หาว่าสถิติพื้นฐานค่าเฉลี่ย (X)
2. หาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)