

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนา
พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนวัฒนพุกษา จังหวัดนนทบุรี



นางสาวจุฑาทวรรณ เอี่ยมแพ่ง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
พ.ศ. 2562

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนา
พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนวัฒนพุกษา จังหวัดนนทบุรี



นางสาวจุฑาวรรณ เอี่ยมแพ่ง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2562

The Effects of Using a Guidance Activities Package Together with
Buddhist Meditation Practice to Develop Work Commitment Behavior
of Mathayom Suksa II Students of Wattanapruksa school
in Nonthaburi Province

Miss. Juthawan Eiangpang



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Education in Guidance

School of Educational

Studies Sukhothai Thammathirat Open University

2019

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนพฤกษา จังหวัดนนทบุรี

ชื่อและนามสกุล นางสาวจุฑาวรรณ เอี่ยมแพ่ง


แขนงวิชา การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

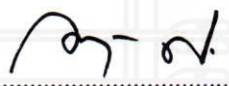
สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช


อาจารย์ที่ปรึกษา 1. รองศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง
2. รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา


วิทยานิพนธ์นี้ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 10 พฤศจิกายน 2563

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


.....ประธานกรรมการ
(อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล)


.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง)


.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)


.....ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมพร พุทธาพิทักษ์ผล)

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนา
พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนวัฒนพุกษา จังหวัดนนทบุรี

ผู้วิจัย นางสาวจุฑาพรรณ เอี่ยมแพ่ง รหัสนักศึกษา 2612800967

ปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)

อาจารย์ที่ปรึกษา (1) รองศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง

(2) รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา ปีการศึกษา 2562

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนพุกษา จังหวัดนนทบุรี กลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง
การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นใน
การทำงาน (2) เปรียบเทียบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะ
แนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติหลังการทดลอง
และ (3) เปรียบเทียบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลองกับ
ระยะติดตามผล

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนพุกษา จังหวัดนนทบุรี
จำนวน 30 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลองและเรียงคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน
แล้วสุ่มอย่างง่าย เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะ
แนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน จำนวน 12
ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1)
แบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานที่มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .88 (2) ชุดกิจกรรมแนะแนว
ควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และ (3) กิจกรรมแนะแนวปกติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว นักเรียนกลุ่มทดลองมี
พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .05 (2) ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีพฤติกรรมความ
มุ่งมั่นในการทำงานสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
.05 และ (3) ระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานไม่แตกต่าง
จากระยะหลังการทดลอง

คำสำคัญ พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ชุดกิจกรรมแนะแนว การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
มัธยมศึกษา

Thesis title: The Effects of Using a Guidance Activities Package Together with Buddhist Meditation Practice to Develop Work Commitment Behavior of Mathayom Suksa II Students of Wattanaprucksaschool in Nonthaburi Province

Reseacher: Miss Juthawan Eiangpang; **ID:** 2612800967;

Degree: Master of Education (Guidance and Psychological Counseling);

Thesis advisors: (1) Dr. Wunlapa Sabalying, Associate Professor;
(2) Dr. Niranat Sansa, Associate Professor ; **Academic year:** 2019

Abstract

The purposes of this study were to: (1) compare behavioral attention on the work of Mathayom Suksa 2 Students of Wattanapruxsa school in Nonthaburi in the experimental group, before and after using guidance activities package together with the Buddhist meditation practice known as Aa naa bpaan sà-dtì to develop an attention on the work; (2) compare behavioral attention on the work of students between the experiment group and the control group that used normal guidance activities; (3) compare the attention on the work of the experiment group between post-experiment period and the follow up period.

The research sample consisted of 30 Mathayom Suksa 2 students of Watthanaphrueksa Nonthaburi School who voluntarily participated in the experiment whose attention scored on the work were arranged orderly. The Simple Random Sampling technique was applied to establish the experimental and control groups, each of which consisting of 15 students. The experimental group used the guidance activities package together with the Buddhist meditation practice known as Aa naa bpaan sà-dtì to develop an attention on the work behavior for 12 times, 50 minutes each time. The control group used normal guidance activities. The research instruments were: (1) a behavioral attention test on work with reliability coefficient of .88; (2) a guidance activities package together with the Buddhist meditation practice to develop an attention on the work. Statistics employed for data analysis were the mean, standard deviation and t-testing.

The results found that: (1) after using the guidance activities package, the experimental group had higher behavioral attention on work than before using the guidance activities package at the .05 level of statistical significance; (2) after the experiment, the experimental group had higher behavioral attention on work than the control group used normal guidance activities at the .05 level of statistical significance; (3) no statistical significant difference was found in the experiment group students between the post-experiment period and the follow up period.

Keywords : Attention on the work, Guidance activities package, Buddhist meditation Practice, Upper Secondary Student

กิตติกรรมประกาศ

การทำวิทยานิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วงได้ ส่วนสำคัญเป็นเพราะได้รับแนวคิดและคำแนะนำต่าง ๆ ตลอดจนข้อเสนอแนะในการแก้ไขข้อบกพร่อง ด้วยความดูแลเอาใจใส่อย่างเอื้ออาทรของ รองศาสตราจารย์ ดร. วัลภา สบายยิ่ง อาจารย์ที่ปรึกษาหลักและ รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม และคณาจารย์แขนงวิชาการแนะนำและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ให้คำแนะนำ หลักการ แนวคิดทางการแนะแนว และเป็นกำลังใจที่ดีมาโดยตลอด ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในพระคุณของคณาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างยิ่ง ขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ผศ.ดร.ฐิติวัศส์ สุขป้อม เรือเอก ดร.ฐาพล สมสกุล ดร.มติ ทาเจริญศักดิ์ ดร.กาญจนา ทองมูล และอาจารย์สินาพร คำน่าน ที่กรุณาสละเวลาตรวจสอบและประเมินเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบคุณผู้อำนวยการโรงเรียนวัฒนพฤกษา ที่ได้กรุณาให้ทดลองเครื่องมือและทำกิจกรรม รวมถึงเพื่อนครูที่โรงเรียนวัฒนพฤกษา ครูพรทิพย์ สุขสุนทร ที่ได้ให้ความช่วยเหลือในการทำกิจกรรม และขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้ให้ความร่วมมืออย่างดีในการทำวิจัยครั้งนี้

ผลของความดีและประโยชน์ทั้งหมดที่เกิดจากการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ ขอมอบเป็นคุณความดีของบิดา มารดา เพื่อน พี่น้องและทุก ๆ ท่านที่คอยให้กำลังใจ รวมทั้งคณาจารย์สาขาวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทุกท่านที่ได้อบรมสั่งสอนให้ความช่วยเหลือในทุก ๆ ด้าน ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

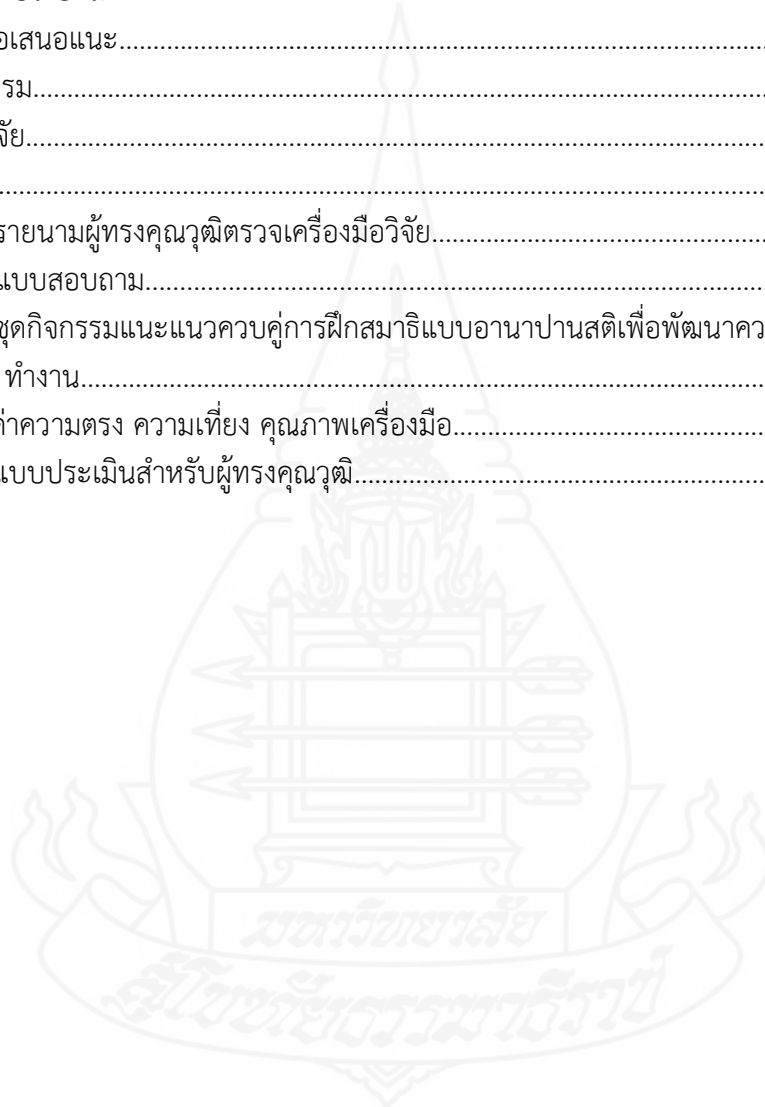
จุฑาวรรณ เอี่ยมแพ่ง
พฤศจิกายน 2562

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	2
วัตถุประสงค์.....	4
สมมติฐานการวิจัย.....	4
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
นิยามคำศัพท์.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	7
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	8
ชุดกิจกรรมแนะแนว.....	8
สมาธิอานาปานสติ.....	14
แนวคิดเกี่ยวกับคลื่นสมองและสมาธิ.....	25
ความมุ่งมั่นในการทำงาน.....	31
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	40
รูปแบบการวิจัย.....	40
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	41
นियามปฏิบัติการ.....	42
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	43
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	48
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	49
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	51
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	52

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	55
สรุปผลการวิจัย.....	55
อภิปรายผล.....	57
ข้อเสนอแนะ.....	61
บรรณานุกรม.....	63
ประวัติผู้วิจัย.....	178
ภาคผนวก.....	69
ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย.....	70
ข แบบสอบถาม.....	79
ค ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคุมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาความมุ่งมั่นในการทำงาน.....	84
ง ค่าความตรง ความเที่ยง คุณภาพเครื่องมือ.....	150
จ แบบประเมินสำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ.....	159



สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 แสดงผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนกลุ่มทดลองและ
กลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง.....52

ตารางที่ 2 แสดงผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อน
และหลังการทดลอง.....53

ตารางที่ 3 ตารางที่ 3 แสดงผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียน
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง.....53

ตารางที่ 4 แสดงผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนกลุ่มทดลอง และ
ระยะติดตามผล.....54

ตารางที่ 5 ตารางวิเคราะห์การหาค่า IOCของผู้เชี่ยวชาญ.....152

ตารางที่ 6 ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน.....156

ตารางที่ 7 ผลการตรวจคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวควบคุมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อ
พัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน.....158



สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิด.....	4
ภาพที่ 2 ตัวอย่างคลื่นสมอง.....	26
ภาพที่ 3 องค์ประกอบสำคัญของความมุ่งมั่นในการทำงาน.....	32
ภาพที่ 4 แสดงขั้นตอนการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง.....	41



บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความจำเป็น

ในกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลกศตวรรษที่ 21 มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาและมีอัตราการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วมก ไม่ว่าจะเป็นด้านการเมือง เศรษฐกิจ สังคม และการศึกษาโดยมีเทคโนโลยีเป็นตัวขับเคลื่อน เป็นยุคโลกไร้พรมแดน ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและกระแสโลกาภิวัตน์ทำให้ประเทศต่าง ๆ ต้องเผชิญกับสภาวะการแข่งขันสูงและต้องเร่งพัฒนาคนของตนให้เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ เพื่อให้สามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงและการแข่งขันดังกล่าว การศึกษาเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างคน สร้างสังคม และสร้างชาติ เป็นกลไกหลัก ในการพัฒนา กำลังคนให้มีคุณภาพ สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างเป็นสุข ในกระแสการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโลกศตวรรษที่ 21 เนื่องจากการศึกษามีบทบาทสำคัญในการสร้างความได้เปรียบของประเทศเพื่อการแข่งขันและยืนหยัดในเวทีโลกภายใต้ระบบ เศรษฐกิจและสังคมที่เป็นพลวัต ประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกจึงให้ความสำคัญและทุ่มเทกับการพัฒนา การศึกษาเพื่อพัฒนา ทรัพยากรมนุษย์ของตนให้สามารถก้าวทันการเปลี่ยนแปลงของระบบเศรษฐกิจ และสังคมของ ประเทศ ภูมิภาค และของโลก (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2560-น.1) สอดคล้องกับ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551, น.7) ได้ กำหนดคุณลักษณะ อันพึงประสงค์ของผู้เรียนไว้ 8 ประการ คือ 1) รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ 2) ซื่อสัตย์ สุจริต 3) มีวินัย 4) ใฝ่เรียนรู้ 5) อยู่อย่างพอเพียง 6) มุ่งมั่นในการทำงาน 7) รักความเป็นไทย และ 8) มีจิตสาธารณะ

คุณลักษณะอันพึงประสงค์หมายถึง ลักษณะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน อันเป็น คุณลักษณะที่สังคมต้องการในด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม จิตสำนึก สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นใน สังคมได้อย่างมีความสุขทั้งในฐานะพลเมืองไทยและพลเมืองโลก (สำนักวิชาการและมาตรฐาน การศึกษา, 2548, 43) หนึ่งในคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่สำคัญในการพัฒนาคน คือ ความมุ่งมั่นใน การทำงานเป็นคุณลักษณะที่แสดงออกถึงความตั้งใจและรับผิดชอบในการทำงานด้วยความเพียร พยายาม อุตุน เพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งคุณลักษณะสำคัญนี้ หากเกิดขึ้นในผู้เรียนแล้วจะ ส่งผลดีและนำพาเขาให้เป็นผู้ประสบความสำเร็จทั้งในด้านการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวันได้ ต่อไป (นที ศิริจรยาพงษ์, 2560, น.7) ความมุ่งมั่นในการทำงานถือเป็นคุณลักษณะที่สำคัญที่จะทำให้ บุคคลสามารถทำงานได้ประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์และเป็นที่ยอมรับทั้งต่อตนเองและสังคม

จากสภาพการเรียนการสอนในปัจจุบัน ผู้วิจัยพบว่าผู้เรียนยังขาดความมุ่งมั่นในการ ทำงาน ขาดความจดจ่อหรือมีสมาธิที่มีขีดจำกัด วอกแวก คิดฟุ้งซ่านหมกมุ่นกับเรื่องต่าง ๆ ไม่มีสมาธิ ในการเรียนและทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย นักเรียนขาดความอดทนในสิ่งที่ทำ ไม่สามารถทำงาน ให้สำเร็จตามเวลาที่กำหนดและการทำงานไม่มีประสิทธิภาพ เนื่องจากมีสภาพแวดล้อมรอบตัวผู้เรียน ที่ดึงดูดความสนใจอยู่มากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งสื่อเทคโนโลยีดิจิทัล เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้และ

พัฒนาตนเอง ผู้เรียนควรได้รับการพัฒนาหรือสร้างสมาธิ ให้มีความมุ่งมั่นตั้งใจ มีสมาธิในการเรียน การทำงานหรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ยาวนานขึ้น เพื่อให้มีประสิทธิภาพในการทำงานที่ดียิ่งขึ้นได้ สอดคล้องกับพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2548, น.61) กล่าวว่า แม้ว่ามนุษย์จะพัฒนา เทคโนโลยีเจริญไปมากเท่าไรก็ตาม สิ่งที่จะต้องเจริญควบคู่กันไปก็คือการที่จะต้องพัฒนามนุษย์ ต้อง พัฒนาคน การพัฒนาคนนั้น ไม่ใช่พัฒนาเฉพาะในด้านความรู้และความชำนาญทางด้านเทคนิค...หรือ ในเรื่องวิชาการต่าง ๆ เท่านั้น แต่หมายถึงการพัฒนาคุณภาพในด้านชีวิตจิตใจ พัฒนาศีล สมาธิ ปัญญา โดยเฉพาะในการที่จะใช้เทคโนโลยีที่ซับซ้อนมากขึ้นก็ยิ่งต้องการความมีสติรอบคอบ ความ ละเอียดถี่ถ้วน ความไม่ประมาทมากขึ้น

ผู้วิจัยได้ศึกษาและทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องในการช่วยเหลือให้ผู้เรียนมีสมาธิ พบว่า การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นวิธีการอย่างหนึ่งที่สามารถช่วยให้นักเรียนมีพัฒนาการ พฤติกรรมด้านต่าง ๆ ได้การฝึกสมาธิอานาปานสติ เป็นรูปแบบหนึ่งของการฝึกสมาธิที่มีหลักการ สำคัญในการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ทำให้จิตใจสงบเกิดสมาธิ มีความมุ่งมั่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ให้จิตคิดฟุ้งไปในเรื่องต่าง ๆ สามารถนำมาใช้เพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ได้ และการฝึก สมาธิอานาปานสติเป็นรูปแบบสมาธิที่ง่ายในการปฏิบัติเหมาะสมกับผู้เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้น สอดคล้องกับจอร์จ จันทรูปี (2556) ได้กล่าวว่าการฝึกสมาธิมีความสะดวกไม่ซับซ้อนใน การฝึก ช่วยให้เกิดการผ่อนคลายส่งผ่านมาทางคลื่นสมองแอลฟา ซึ่งเป็นคลื่นที่เกิดขึ้นเมื่อสมองมีการ ผ่อนคลายที่ได้จากการหลับตา สอดคล้องกับเรขา กลลดาเรืองไกร (2560) ได้กล่าวถึงทฤษฎีทาง ชีววิทยา ที่ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมการเรียนรู้และการเรียนรู้ถูกกำหนดโดย คลื่นสมองส่งออกมา ดังนั้น ความสงบของจิตใจย่อมสร้างคลื่นสมองที่ช่วยให้การเรียนรู้และการเรียนรู้มีประสิทธิภาพ เมื่อเวลาที่เร ามีสมาธิ จิตใจอยู่ในภาวะที่สงบ เยือกเย็น ผ่อนคลาย สมองจะส่งคลื่นสมองชนิดหนึ่งออกมา เรียกว่า คลื่นแอลฟา (alphawave) ส่งผลให้ความสามารถในการรับรู้ เรียนรู้และความจำของเรา มี ประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับนายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ ให้ข้อมูลว่า การที่ผู้ปกครองให้ เด็กนั่งสมาธิ จะทำให้เด็กเกิดความสงบและเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเรียน หรือการเล่นกีฬา (กรมสุขภาพจิต, 2556)

จากการศึกษางานวิจัยพบว่า มีงานวิจัยที่ได้นำสมาธิอานาปานสติมาพัฒนาพฤติกรรม ผู้เรียนในด้านต่าง ๆ ได้แก่ งานวิจัยของพระมหาสุริยนต์ สัตตะยาภุมภ์ (2555) เรื่อง ผลของการฝึก สมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัด ปทุมวนาราม กรุงเทพมหานคร งานวิจัยของพรณิศา สายตา (2553) เรื่อง ทักษะการรับรู้ของเด็ก ปฐมวัยที่ได้รับการฝึกสมาธิก่อนกิจกรรมเสริมประสบการณ์ และศศิธร บัวสอน (2552) เรื่อง ผลของ โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 โรงเรียนบ้าน คลองสะท้อน จังหวัดนครราชสีมา และจากการศึกษางานวิจัยพบว่า มีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับความ มุ่งมั่นในการทำงานได้แก่ งานวิจัยของ นที ศิริจรยาพงษ์ (2560) เรื่อง พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการ ทำงานของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอนครชัยศรีจังหวัดนครปฐม สังกัดสำนักงาน เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 9 งานวิจัยของชญภา วิชชาวณิชนนท์ (2553) เรื่อง การใช้การ ให้การปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 งานวิจัยของพัชตรา

พรหมชาติ (2555) เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระแม่มารี กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยพบว่าแม้จะมีการนำการฝึกสมาธิอานาปานสติมาพัฒนาพฤติกรรมผู้เรียนศึกษาและมีการศึกษาเรื่องความมุ่งมั่นในการทำงาน แต่การนำชุดกิจกรรมแนะแนวมาพัฒนาความมุ่งมั่นยังมีไม่มาก และยังไม่มีส่วนที่นำชุดกิจกรรมแนะแนวไปใช้ควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมาใช้พัฒนาความมุ่งมั่นในการทำงาน

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมาพัฒนาความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนร่วมกับชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาความมุ่งมั่นในการทำงาน เพราะกิจกรรมแนะแนวมีการสร้างและเทคนิคการจัดกิจกรรมที่เป็นระบบ สอดคล้องกับกรมวิชาการ (2546 อ้างถึงในอารีพรณ อะทะวงษา, 2554) ได้กล่าวถึงการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อ พัฒนาจิตและ/หรือพฤติกรรมของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น สรุปได้ว่า “ชุดกิจกรรมแนะแนวซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลายกิจกรรมใช้เทคนิค/วิธีการที่หลากหลาย แต่มีวัตถุประสงค์ เพื่อมุ่งเน้นการพัฒนาจิตหรือพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจง มีการนำเทคนิค หลักการทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องมาใช้สร้างกิจกรรมโดยใช้กระบวนการกลุ่มซึ่งยึดผู้รับบริการเป็นสำคัญเพื่อให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้จากการค้นพบด้วยตนเอง และเรียนรู้จากกลุ่ม รวมทั้งสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการร่วมกิจกรรมไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ ให้เป็นคนที่มีคุณภาพของสังคมไทย” ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาความมุ่งมั่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดนพคุณฯ จังหวัดนนทบุรีเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านความมุ่งมั่นในการทำงาน เพื่อพัฒนาตนเองและนำพาเขาให้เป็นผู้ประสบความสำเร็จและเป็นประชากรที่มีศักยภาพของประเทศต่อไป



2.วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนาพรุกษา จังหวัดนนทบุรี กลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน

2.2 เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานและกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติหลังการทดลอง

2.3 เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผล

3. สมมติฐาน

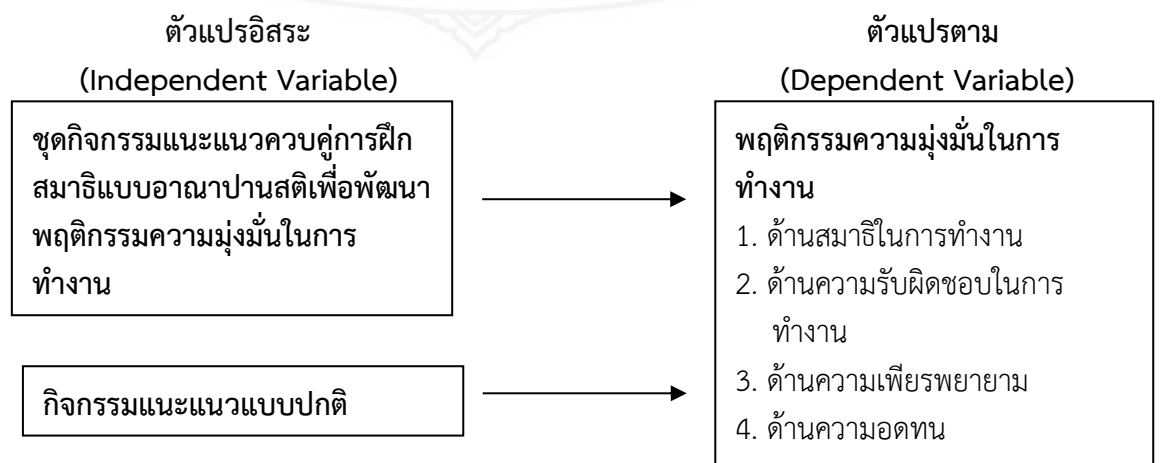
3.1 ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรม

3.2 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

3.3 ความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนกลุ่มทดลองภายหลังจากการทดลอง กับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

4. กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการศึกษา ได้นำการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมาใช้ควบคู่กับชุดกิจกรรมแนะแนว ซึ่งการฝึกสมาธิแบบอานาปานสตินี้เป็นแนวคิดการฝึกสมาธิแบบท่านพุทธทาสภิกขุ เป็นการกำหนดจิตอยู่ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง อยู่ที่ลมหายใจเข้าออก และควบคุมการนึกหรือระลึกการรู้สึกนั้นอย่างสม่ำเสมอ ทุกครั้งที่ลมหายใจเข้าออก ในการศึกษาตัวแปร แสดงได้ดังต่อไปนี้



5. ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยศึกษาจากกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วัดระยะก่อนการทดลอง วัดระยะหลังการทดลอง และวัดระยะติดตามผล ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

5.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

5.1.1 ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนพุกษา จังหวัดนนทบุรี จำนวน 50 คนที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562

5.1.2 กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนพุกษา จังหวัดนนทบุรี จำนวน 30 คนที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 ที่เรียงคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานจากน้อยไปหามาก จากนั้นจึงแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยจับคู่นักเรียนที่มีคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานที่ใกล้เคียงกันจนครบ 15 คู่แล้วสุ่มอย่างง่าย โดยการจับฉลากเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

5.2 ตัวแปรในการทำวิจัย

5.2.1 ตัวแปรอิสระ คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน และกิจกรรมแนะแนวปกติ

5.2.2 ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน

5.3 ขอบเขตด้านเนื้อหา การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ตามกรอบแนวคิดที่พัฒนาชุดกิจกรรมขึ้น มี 4 ด้าน ได้แก่

5.3.1 ด้านสมาธิในการทำงาน

5.3.2 ด้านความรับผิดชอบในการทำงาน

5.3.3 ด้านความเพียรพยายาม

5.3.4 ด้านความอดทน

6. นิยามศัพท์เฉพาะ

6.1 พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของนักเรียนที่แสดงถึงความใส่ใจ ตั้งใจในการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ แบ่งออกเป็น 4 ลักษณะ ดังนี้

6.1.1. ด้านสมาธิในการทำงาน หมายถึง การแสดงออกถึงการมีสติอยู่กับตัวเอง การจดจ่อ ตั้งใจแน่วแน่ในการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ โดยไม่วกแวก ฟุ้งซ่าน

6.1.2. ด้านความรับผิดชอบในการทำงาน หมายถึง การแสดงออกถึงความเอาใจ

ใส่ ความตั้งใจ วางแผนในการทำงาน การตรงต่อเวลา และการปรับปรุงพัฒนางานที่ได้รับมอบหมาย ด้วยตนเอง เพื่อให้งานสำเร็จภายในเวลาที่กำหนดและบรรลุตามวัตถุประสงค์ ตลอดจนยอมรับผลการทำงานทั้งผลดีและผลเสียที่เกิดขึ้น

6.1.3. ด้านความเพียรพยายาม หมายถึง การแสดงออกถึงความกระตือรือร้นในการทำงาน มีความตั้งใจ ไม่ย่อท้อในการทำงาน พยายามแก้ปัญหาและอุปสรรคในการทำงานจนงานสำเร็จตามเป้าหมายและเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

6.1.4. ด้านความอดทน หมายถึง ความสามารถในการควบคุมตนเองทั้งทางร่างกาย และจิตใจที่จะทนต่อการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ สามารถทำงานที่ต้องใช้ความพยายามทำงานได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน อดทนมุ่งมั่นทำงานจนงานสำเร็จ

6.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคุมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ หมายถึง ชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นด้วยการนำการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมาใช้ควบคู่กับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อช่วยพัฒนาจิตใจให้มีความมุ่งมั่นในการทำงาน โดยการให้นักเรียนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติพร้อมกับเพลงบรรเลงคลื่นสมองต่ำ ก่อนทำกิจกรรมทุกครั้งโดยใช้เวลาประมาณ 5 นาที

การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ หมายถึง การฝึกความตั้งมั่นของจิต ด้วยการทำสมาธิท่ามกลาง โดยการใช้สติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมในท่าขัดสมาธิ เท้าขาทับบนเท้าซ้าย มือซ้ายวางบนหน้าตักแล้ววางมือขวาทับ นั่งตัวตรง หลังตรง ปล่อยวางความรู้สึก โดยกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่องได้ดังนี้

หายใจเข้า	ก็รู้ว่าหายใจเข้า
หายใจออก	ก็รู้ว่าหายใจออก
หายใจเข้ายาว	ก็รู้ว่าหายใจเข้ายาว
หายใจออกยาว	ก็รู้ว่าหายใจออกยาว
หายใจเข้าสั้น	ก็รู้ว่าหายใจเข้าสั้น
หายใจออกสั้น	ก็รู้ว่าหายใจออกสั้น รู้ชัดทุกลมหายใจเข้าออก

กำหนดลมหายใจไปเรื่อย ๆ พร้อมกับเพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ ซึ่งเป็นเพลงที่มีทำนองสงบ เรียบง่าย เหมาะสำหรับเปิดฟังช่วงทำสมาธิ โดยผู้วิจัยเลือกใช้เพลง Pachelbell Canon in D Major Piano เป็นเพลงผ่อนคลาย ปรับคลื่นสมองระดับแอลฟา ซึ่งเป็นสภาวะที่สมองเรียนรู้ได้ดีที่สุด เพื่อเตรียมความพร้อมให้ผู้เรียนมีสมาธิและเริ่มต้นที่ดีในการทำงาน เพื่อให้มีความมุ่งมั่นในการทำงานที่อยู่ตรงหน้าอย่างมีประสิทธิภาพ สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยชุดกิจกรรมแนะแนวควบคุมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวจำนวน 12 กิจกรรม

6.3 กิจกรรมแนะแนวปกติ กิจกรรมแนะแนวปกติ ชุดกิจกรรมแนะแนวปกติเป็นชุดกิจกรรมแนะแนวปกติของโรงเรียนที่พัฒนาจากแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 จัดเป็นชุดกิจกรรมแนะแนวทั้งหมด 12 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที โดยใช้คาบแนะแนว เป็นการสอนแนะแนวปกติกับกลุ่มควบคุม

7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 ได้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติต้นแบบ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

7.2 เพื่อเป็นแนวทางสำหรับครูผู้สอนในการจัดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ในระดับชั้นอื่น ๆ ต่อไป

7.3 เพื่อเป็นแนวทางสำหรับโรงเรียนนำผลการวิจัยจากการจัดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ไปพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านอื่น ๆ ของนักเรียน



บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาค้นคว้าเพื่อทำการวิจัยเรื่อง “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนพุกษา จังหวัดนนทบุรี” ผู้วิจัยได้ศึกษาทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

- 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว
- 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

2. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับสมาธิแบบอานาปานสติ

- 2.1 ความหมายของสมาธิ
- 2.2 วัตถุประสงค์ของการฝึกสมาธิ
- 2.3 ประเภทของสมาธิ
- 2.4 ระดับของสมาธิ
- 2.5 ประโยชน์ของสมาธิ
- 2.6 คุณลักษณะของจิตผู้ที่มีสมาธิ
- 2.7 แนวการฝึกสมาธิ
- 2.8 ความหมายของสมาธิแบบอานาปานสติ
- 2.9 ขั้นตอนการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
- 2.10 แนวคิดเกี่ยวกับคลื่นสมองและสมาธิ
- 2.11 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมาธิแบบอานาปานสติ

3. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน

- 3.1 ความหมายของพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน
- 3.2 ความสำคัญของพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน
- 3.3 ลักษณะของพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน
- 3.4 วิธีการวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน
- 3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน

1. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว

1.1 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว

กูด (Carter V. Good 1973 อ้างถึงใน วัฒนา พัทธราวิช, 2531) ให้ความหมายการแนะแนว ดังนี้

1. การแนะแนว คือการช่วยเหลือให้แต่ละบุคคลสามารถเข้าใจตนเองและโลกเกี่ยวกับตนเองได้ดี สามารถเสาะแสวงหาความรู้เพื่อนำไปสู่ความเข้าใจเกี่ยวกับความก้าวหน้าทางการศึกษา การพัฒนาอาชีพ และการมีบุคลิกภาพที่เหมาะสม

2. การแนะแนว คือวิธีการช่วยเหลืออย่างมีแบบแผนต่อเนื่องกัน ซึ่งนอกเหนือไปจากการสอนตามปกติ เป็นการช่วยเหลือให้นักเรียน นักศึกษา หรือบุคคลอื่นๆ สามารถประเมินความสามารถของตนเองและข้อบกพร่องของตนเองเพื่อนำไปใช้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

3. การแนะแนว เป็นวิธีการที่กระทำโดยตรงต่อเด็ก ในการที่จะนำเด็กไปสู่จุดหมายปลายทาง โดยการจัดสภาพแวดล้อมให้แก่เด็ก เพื่อจะเป็นสาเหตุให้เด็กทราบถึงความปรารถนาและความต้องการเบื้องต้นของตนเอง และเกิดความสนใจต่อความต้องการเหล่านั้น อันจะนำไปสู่ลำดับขั้นของความสำเร็จตามที่ตนเองปรารถนา

4. การแนะแนว เป็นวิธีการที่ครูจะนำเด็กให้รู้จักวิธีการศึกษาค้นคว้า และได้รับการตอบสนองตามความต้องการของตนเอง

พระมหาเกรียงศักดิ์ สุทธิชาติ (2548, น.11) ได้สรุปว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว คือชุดกิจกรรมที่จัดสร้างขึ้นโดยการนำเอาเทคนิคต่าง ๆ เช่น กระบวนการกลุ่ม การอภิปรายกลุ่ม การรายงานเป็นรายบุคคลและรายงานเป็นกลุ่ม พร้อมทั้งมีอุปกรณ์ต่าง ๆ ประกอบ เช่น วีดิทัศน์ แผนภูมิ และ แผ่นโปสเตอร์ เป็นต้นมาสร้างเป็นกิจกรรมหลายกิจกรรม ให้กับผู้รับบริการแต่ละคน หรือแต่ละกลุ่มได้ปฏิบัติ หรือได้มีส่วนร่วม เพื่อให้สามารถป้องกันแก้ไขปัญหาของตนได้อย่างเหมาะสม และพัฒนาส่งเสริมผู้รับบริการในด้านต่าง ๆ ตามช่องทางของการแนะแนวและเป็นชุดกิจกรรมที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ

กระทรวงศึกษาธิการ (2551, น.20) ได้กำหนดความหมายของกิจกรรมแนะแนวว่า เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน เสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนรู้ในเชิงพหุปัญญา และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีซึ่งผู้สอนทุกคนต้องทำหน้าที่แนะแนวให้คำปรึกษาด้านชีวิต การศึกษาต่อและการพัฒนาตนเองสู่โลกอาชีพและการมีงานทำ

พัชตรา พรหมชาติ (2555, น.26) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นเพื่อพัฒนาผู้เรียนและส่งเสริมผู้เรียนให้มีทักษะในการเรียนรู้ คิดเป็น ทำเป็นแก้ปัญหาได้ มีความสุขในการมารับบริการ

อำเภอ อัญญาวุธ (2559) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นเพื่อแนะแนว โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีต่าง ๆ เป็นระบบน่าเชื่อถือ แล้วนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์เพื่อนำไปปรับปรุง พัฒนา ประยุกต์ใช้

ประณิตา ทองพันธ์ (2560, น.33) ได้สรุปว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวหมายถึง กิจกรรมการเรียนการสอน ที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ มีรูปแบบกิจกรรมหลาย ๆ รูปแบบ มีขั้นตอนอย่างเหมาะสม เพื่อให้สามารถพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนในทุก ๆ ด้านตรงตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้

วัลภา สบายยิ่ง (2560, น.33) สรุปความหมายของกิจกรรมแนะแนว หมายถึง กระบวนการช่วยให้บุคคลรู้จักตนเอง รู้จักโลกรอบตัว ด้วยกลวิธีและเครื่องมือต่าง ๆ เพื่อให้สามารถตัดสินใจด้วยตนเองอย่างเหมาะสมและอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วย กิจกรรมแนะแนวหลาย ๆ กิจกรรมที่นำมารวมกันอย่างเป็นระบบ ตามเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะแนว เป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้นโดยใช้สื่อประสม คือ สื่อภาพ และวีดิทัศน์ และกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งเกม กรณีตัวอย่าง บทบาทสมมุติ แบบสอบถามก่อนจัดกิจกรรม แบบสอบถามหลังจัดกิจกรรม และแบบติดตามผลหลังจัดกิจกรรม โดยจัดเป็นชุดการจัดกิจกรรมมีคู่มือผู้จัดกิจกรรม คู่มือผู้เข้าร่วมกิจกรรม และสื่ออุปกรณ์การจัดกิจกรรม

ความสำคัญของชุดกิจกรรมแนะแนวว่า เป็นกิจกรรมที่มุ่งพัฒนาป้องกันปัญหาและแก้ปัญหาของผู้รับบริการทั้งเด็ก วัยรุ่นและผู้ใหญ่ให้ครอบคลุมทั้ง 3 ขอบข่าย คือ ด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม ซึ่งมีจุดมุ่งหมายสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณค่าต่อสังคมและประเทศชาติ

จากการศึกษาของผู้วิจัย พบว่า กิจกรรมแนะแนว เป็นเครื่องมือที่สำคัญในการพัฒนาผู้เรียน โดยมีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย มีการนำเอาเทคนิคและอุปกรณ์ต่าง ๆ ประกอบ เช่น วีดิทัศน์ คลิปวิดีโอ มัลติมีเดีย การแสดงบทบาทสมมุติ ใบบงาน ใบความรู้ และแบบทดสอบ เพื่อพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนได้เหมาะสมตรงตามวัตถุประสงค์ ผู้เรียนได้รับการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเอง มีความสามารถในการคิด แก้ปัญหา และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

1.2 วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ (2546) ได้กำหนดวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว ดังต่อไปนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนค้นพบความถนัด ความสามารถ ความสนใจของตนเอง รักและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักการแสวงหาความรู้จากข้อมูล ข่าวสาร แหล่งเรียนรู้ ทั้งทางด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัว สังคม เพื่อนำไปใช้ในการวางแผนเลือกแนวทางการศึกษา อาชีพ ให้เหมาะสมสอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง
3. เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาบุคลิกภาพและปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
4. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ทักษะ มีความคิดสร้างสรรค์ในงานอาชีพและมีเจตคติที่ดีต่ออาชีพที่สุจริต
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีค่านิยมที่ดีงามในการดำเนินชีวิต เสริมสร้างวินัย คุณธรรมและจริยธรรมแก่ผู้เรียน
6. เพื่อให้ผู้เรียนมีจิตสำนึกในการรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติ

1.3 ความสำคัญของชุดกิจกรรมแนะแนว

สมร ทองดีและปราณี รามสูตร (2545, น.9-8) กล่าวว่า การดำเนินกิจกรรมแนะแนว หากกระทำได้เหมาะสมจะส่งผลดีต่อผู้รับบริการ ต่อสถาบัน หรือสังคม และต่อผู้เกี่ยวข้อง เพราะนอกจากจะช่วยให้ผู้รับบริการได้พัฒนาตน ป้องกันปัญหา และรวมทั้งแก้ปัญหาตามควรแก่กรณีแล้วยังส่งผลให้ดำรงตน ดำรงงานได้เป็นอย่างดี สร้างประโยชน์แก่ตนเองและสังคม ทั้งยังช่วยให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในชีวิตส่วนตัวและการงานได้อย่างเป็นสันติสุข อันนับเป็นเป้าหมายที่สังคมปัจจุบันปรารถนาให้เกิดขึ้น

ดังนั้นชุดกิจกรรมแนะแนวจึงมีความสำคัญช่วยให้ผู้รับบริการเกิดการเข้าใจตนเอง ป้องกันตนเอง และสามารถพัฒนาตนเอง ส่งผลดีต่อตนเองและสังคม

1.4 ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2555, น.12) ได้กำหนดขอบข่ายการจัดกิจกรรมแนะแนวไว้มีองค์ประกอบ 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการศึกษา ให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองในด้านการเรียนอย่างเต็มศักยภาพ รู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลประกอบการวางแผนการเรียน หรือการศึกษาต่อได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีนิสัยใฝ่รู้ใฝ่เรียน มีวิธีการเรียนรู้ และสามารถวางแผนการเรียน หรือการศึกษาต่อได้อย่างเหมาะสม
2. ด้านอาชีพ ให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเองในทุกด้าน รู้และเข้าใจโลกของงานอาชีพอย่างหลากหลาย มีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต มีการเตรียมตัวสู่อาเซียน สามารถวางแผนเพื่อประกอบอาชีพตามที่ตนเองมีความถนัดและสนใจ
3. ด้านส่วนตัวและสังคม ให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตที่ดี มีคุณภาพ มีทักษะชีวิต สามารถปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

1.4 หลักการและแนวทางในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว

สมร ทองดีและปราณีรามสูต (2558, น.9-28) ได้กล่าวถึงหลักการและแนวทางการพัฒนากิจกรรมแนะแนวไว้ดังนี้

1. หลักการพัฒนากิจกรรมแนะแนว ผู้แนะแนวควรศึกษา
 - 1.1 ลักษณะของสิ่งที่ต้องการพัฒนาต้องคำนึงถึงการจัดให้ครบทุกด้าน ทั้งด้านการศึกษาอาชีพ ส่วนตัวและสังคม สอดคล้องกับความต้องการของผู้รับบริการในสถานการณ์ ปัจจุบัน
 - 1.2 ลักษณะของผู้รับบริการ แบ่งผู้รับบริการเป็น 3 วัย ได้แก่ วัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ ซึ่งบุคคลแต่ละวัยจะมีธรรมชาติประจำวัย มีปัญหาและความต้องการแตกต่างกันออกไป การจัดกิจกรรมจึงต้องให้สอดคล้องกับวัยดังกล่าว
 - 1.3 ลักษณะของกิจกรรม การจัดกิจกรรมแนะแนวซึ่งมี 2 รูปแบบที่สำคัญ คือ กิจกรรมแนะแนวรายบุคคลและกิจกรรมแนะแนวรายกลุ่ม การเลือกใช้รูปแบบกิจกรรมขึ้นอยู่กับสถานการณ์ โดยให้คำนึงถึงผู้รับบริการเป็นสำคัญ
 - 1.4 ประโยชน์ที่จะนำมาใช้ซึ่งเป็นหัวใจในการจัดกิจกรรมแนะแนว โดยมุ่งเน้นให้ผู้รับบริการสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงในปัจจุบันนิยมเรียกว่า “นำองค์ความรู้สู่วิถีชีวิต” (apply the new information to daily life)
2. แนวทางการพัฒนากิจกรรมแนะแนว ผู้ให้การแนะแนวต้องเข้าใจแนวทางเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติดังนี้
 - 2.1 กำหนดวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว
 - 2.2 การกำหนดขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว ในประเทศไทยกำหนดขอบข่าย กิจกรรมแนะแนวไว้ 3 ด้าน คือ ด้านการศึกษาอาชีพ ส่วนตัวและสังคม
 - 2.3 การกำหนดขั้นตอนของกิจกรรม ซึ่งในปัจจุบันเน้นจัดกิจกรรม โดยใช้ แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) ที่เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

(Experiential Learning) และการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม (Group Process Learning) ซึ่งนักการศึกษาส่วนใหญ่ยอมรับว่าการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมจะเสริมสร้างผู้รับบริการทั้ง กระบวนการคิดและการปฏิบัติ

สมร ทองดีและปราณี รามสูต (2558) ได้แสดงขั้นตอนและวงจรกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ซึ่งดัดแปลงมาจาก Luckner และ Nadler มีขั้น 4 ขั้น (ERGA) ดังนี้

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) ผู้รับบริการอาจเล่นเกม บทบาทสมมติ ทำงาน ทำกิจกรรมสถานการณ์จำลอง ฟังหรืออ่านกรณีศึกษา ค้นคว้า เล่าอดีต เล่าเรื่อง แบ่งปันประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสาระสำคัญหรือผลลัพธ์การเรียนรู้หรือจุดมุ่งหมายของกิจกรรม

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้ (Reflecting) ผู้รับบริการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก วิเคราะห์ พิจารณาหาเหตุผลจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในขั้นที่ 1 เพื่อหาคำตอบว่าเกิดอะไรขึ้นจากขั้นที่ 1 หรือเขาตีความสิ่งนั้นว่าอย่างไร

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) ผู้รับบริการสร้างองค์ความรู้หรือสรุปสาระการเรียนรู้จากการอภิปรายสะท้อนกลับการเรียนรู้จากทฤษฎีและแนวคิดเพิ่มเติมต่อไปอีกเพื่อความสมบูรณ์ของสาระการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับชีวิต

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) ผู้รับบริการทดลองประยุกต์ใช้สาระการเรียนรู้สู่ชีวิต โดยอาจทดลองแก้ปัญหาสถานการณ์จำลอง สร้างคำขวัญ วางแผนพัฒนาตน จูงใจตนเองในการปฏิบัติตามแผน

จากขั้นที่ 1 ถึงขั้นที่ 4 บางครั้งการจัดกิจกรรมมีความต่อเนื่องของกิจกรรมจนดูว่าแต่ขั้นตอนมีความคาบเกี่ยว (Overlap) กันจนแยกไม่ออก บางครั้งสามารถสลับขั้นตอนของกิจกรรมบางขั้นตอนได้ แต่ขั้นตอนการประยุกต์จะอยู่เป็นขั้นตอนสุดท้ายของกิจกรรมเสมอ และขั้นตอนนี้ถือเป็นส่วนสำคัญของกิจกรรม และเมื่อถึงขั้นคิดและนำไปปฏิบัติก็อาจกลับเข้าสู่การแลกเปลี่ยนประสบการณ์เป็นวงจรต่อไปใหม่เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ให้มั่นคงขึ้น นำไปสู่การปฏิบัติได้ดีขึ้น และเรียนรู้สิ่งใหม่ที่ต่อเนื่องต่อไปอีก

สรุปได้ว่าจากหลักการและแนวทางการพัฒนากิจกรรมแนะแนว การจัดกิจกรรมให้แก่ผู้รับบริการต้องจัดให้สอดคล้องเหมาะสมกับวัยของผู้รับบริการโดยยึดหลักให้ผู้รับบริการ มีส่วนร่วมในการเรียนรู้เชิงประสบการณ์โดยเปิดโอกาสให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างสมาชิก รวมทั้งมีการแสดงความคิดเห็น การวิเคราะห์และพิจารณาเหตุผลจากประสบการณ์ที่ได้รับ เพื่อนำไปสู่การสรุปสาระการเรียนรู้หรือองค์ความรู้ใหม่และนำไปประยุกต์ ใช้ในชีวิต ซึ่งจะก่อให้เกิดการพัฒนาตนอย่างแท้จริง

1.5 เทคนิคการจัดกิจกรรมแนะแนว

จากการศึกษาหลักการและแนวทางการพัฒนากิจกรรมแนะแนว ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมเพื่อพัฒนาความมุ่งมั่นในการทำงาน โดยกำหนดโครงสร้าง แบ่งชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความมุ่งมั่นในการทำงาน รวมทั้งสิ้น 12 กิจกรรม ได้แก่ การปฐมนิเทศ 1 กิจกรรม ด้านสมาธิในการทำงาน 3 กิจกรรม ด้านความรับผิดชอบในการทำงาน 3 กิจกรรม ด้านความเพียรพยายาม 2 กิจกรรม ด้านความอดทน 2 กิจกรรม และการปัจฉิมนิเทศ ดังปรากฏในชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่

การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนาพฤกษา จังหวัดนนทบุรี

1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว

ชลธิชา จันมณี (2553) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และเปรียบเทียบคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักศึกษาตามนโยบายสถานศึกษา 3D ในเขตพื้นที่รับผิดชอบของศูนย์วิทย์พัฒนา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ยะลา ก่อนการทดลองกับหลังการทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช จำนวน 21 คน ในเขตพื้นที่ความรับผิดชอบของศูนย์พัฒนาวิทย์พัฒนา ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2553 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ของนักศึกษาตามนโยบายสถานศึกษา 3D มีลักษณะที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลายๆกิจกรรมที่นำมารวมกันอย่างเป็นระบบตามเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะแนว ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามนโยบายสถานศึกษา 3D สูงขึ้นภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และภายหลังการ

การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ตามนโยบายสถานศึกษา 3D เป็นเวลา 1 เดือน นักศึกษามีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อารีพรรณ อะทะวงษา (2554) ได้ศึกษา ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมซื่อสัตย์สุจริต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเทศบาล 6 นครเชียงราย จังหวัดเชียงราย ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมซื่อสัตย์สุจริตสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พัชตรา พรหมชาติ (2555) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระแม่มาลี กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2555 จำนวน 40 คน ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความมุ่งมั่นในการทำงาน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงานสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนกลุ่มทดลองที่มีลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนเองแตกต่างกันหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน มีพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงานไม่ต่างกัน นักเรียนกลุ่มทดลองที่มีเพศ ผลการเรียนเฉลี่ย และรายได้ของครอบครัวต่างกัน หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน มีพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงานไม่ต่างกัน

ประณิตา ทองพันธ์ (2560) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตลอออุทิศ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2560 จำนวน 24 คน ด้วยชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์สูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2) ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีลักษณะอันพึงประสงค์สูงกว่าของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ระเวียง ดอนศรีชา (2561) ได้ศึกษาการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เพื่อเปรียบเทียบ จิตสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวพัฒนาจิตสาธารณะก่อนและหลังการทดลอง และเพื่อเปรียบเทียบจิตสาธารณะของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตสาธารณะ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนหนองสองห้องวิทยาที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 42 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 38 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตสาธารณะ จำนวน 12 ครั้ง โดย ทำการทดลองสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาทีเป็นเวลา 4 สัปดาห์กลุ่มควบคุมจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามปกติเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบวัดจิตสาธารณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า 4 ระดับ จำนวน 45 ข้อ วัดพฤติกรรมจิตสาธารณะ 3 ด้าน ดังนี้ ด้านการใช้ด้านการถือเป็นหน้าที่และด้านการเคารพสิทธิด้านละ 15 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86 และ 2) กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตสาธารณะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือ การทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตสาธารณะมีคะแนนเฉลี่ยจิตสาธารณะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตสาธารณะมีคะแนนเฉลี่ยจิตสาธารณะสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตสาธารณะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากเอกสารงานวิจัยดังกล่าว สรุปได้ว่าชุดกิจกรรมแนะแนว สามารถนำมาใช้พัฒนาป้องกันและแก้ไขปัญหาของผู้รับบริการได้จริง เนื่องจากเป็นชุดกิจกรรมประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวและเทคนิคที่หลากหลาย สร้างขึ้นอย่างมีระบบเพื่อพัฒนาผู้รับบริการในด้านต่าง ๆ อย่างเหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละประเภท จึงทำให้ชุดกิจกรรมแนะแนวสามารถพัฒนาผู้รับบริการได้อย่างแท้จริง

2.วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับสมาธิแบบอานาปานสติ

2.1 ความหมายของสมาธิ

เณก ณะสิริ (2535, น.39-40) ได้ให้ความหมายของคำว่า สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นแห่งจิต ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Meditation หรือ Intensive Thinking หรือ Condition Though หลวงวิจิตรวาทการ ท่านแปลว่า “จ่อจิต” หรือ Focus การทำสมาธิหรือภาวนา ก็คือ วิธีอบรมใจให้ได้รับความสงบ เพราะเราไม่เคยสงบตั้งแต่ไหนแต่ไรมา ใจที่ไม่ได้รับความสงบ ก็จะไม่มีความรู้ คือความนึกคิดต่าง ๆ ให้เห็นของจริงได้ เหตุนี้การทำสมาธิหรือภาวนาจึงเป็นการสร้างพลังใจ ให้ใจสงบนิ่งอยู่ในที่เดียว

กรมการศาสนา (2547, น.48) ได้ให้ความหมายว่าสมาธิ หมายถึง ภาวะของจิตที่ตั้งมั่น กำหนดแน่วแน่อยู่นิ่งกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือเรื่องใดเรื่องหนึ่งติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ ไม่ฟุ้งซ่านไปหาสิ่งอื่นหรือเรื่องอื่น จากสิ่งที่กำหนด ได้แก่ ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งหรือมีอารมณ์เดียวและจิตที่ตั้งมั่นนั้น จะต้องเป็นกุศล ลักษณะของสมาธิคือจิตจะเกิดความสงบ เยือกเย็น สบายใจ มีความผ่อนคลาย เอิบอิ่มใจ ปลอดโปร่งและมีความสุข

พระพรหมคุณาภรณ์ (2549, น.79) ได้กล่าวว่า สมาธิ ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า Concentration แปลว่า ภาวนา ในภาษาไทยเราแปล ภาวนา ว่า เจริญ เช่น เจริญเมตตา เรียกว่า เมตตาภาวนา เจริญสมาธิก็เรียกว่าสมาธิภาวนา เราจะศึกษาอะไร เราจะพิจารณาเรื่องอะไร จิตต้อง Concentration หมายความว่า ต้องแน่วแน่ ต้องมุ่งแน่วแน่มุ่งไปในเรื่องนั้น

สมเด็จพระญาณสังวรฯ (2551, น.21) ได้กล่าวว่า สมาธิ คือ ความตั้งใจมั่นอยู่ในที่ ต้องการเพียงเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จิตตั้งใจมั่นไม่ฟุ้งซ่านออกไปจากเรื่องที่ต้องการ

พระพรหมคุณาภรณ์ (2552, น.70) ได้ให้ความหมายว่า สมาธินั้นแปลง่าย ๆ ว่า ภาวะที่จิตตั้งมั่น หมายความว่าจิตเรียบเสมอกับสิ่งใดก็มั่นคงอยู่กับสิ่งนั้น ไม่ออกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กระสับกระส่าย ไม่กระวนกระวาย จิตอยู่กับตัวแน่วแน่ ถ้าจะพิจารณาคิดเรื่องอะไรก็อยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียว สิ่งอื่นเข้ามาแทรกมากวนไม่ได้ อย่างนี้เรียกว่า สมาธิ

พรพรณิตา สายตา (2553, น.29) ได้ให้ความหมายของคำว่า สมาธิว่า สมาธิ หมายถึง การที่มีจิตที่ตั้งมั่นสงบนิ่ง ใจจดจ่อ มีความแน่วแน่ ไม่หวั่นไหวและสามารถควบคุมตนเองได้ดี มีสติและตั้งมั่นอยู่ในเรื่องเดียว ตามธรรมชาติที่มนุษย์เราก็มีสมาธิอยู่แล้วเป็นปกติ จะมากหรือน้อย ก็ต่างกันไปในแต่ละคน และถ้าหากได้รับการฝึกฝนบ่อย ๆ ก็จะทำให้สมาธินั้นมากขึ้นกว่าเดิม

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2554) ได้ให้ความหมายไว้ว่า สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจให้แน่วแน่เพื่อให้จิตสงบหรือเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง

จากความหมายของคำว่าสมาธิ จึงสรุปได้ว่า สมาธิ คือ สภาวะของบุคคลที่มีจิตตั้งมั่นอยู่ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นเวลานาน ๆ มีความแน่วแน่ ไม่หวั่นไหว ฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่น สามารถควบคุมตนเองอยู่กับสิ่งที่ตนเองต้องการเท่านั้น เป็นจิตที่สงบ ผ่อนคลาย พร้อมทั้งจะเรียนรู้และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.2 วัตถุประสงค์การทำสมาธิ

เอกชัย จุลจาริตต์ (2543, น.77) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกเจริญสมาธิ (สัมมาสมาธิ) คือ การฝึกมีสติทำกิจเล็ก ๆ และ ง่าย ๆ เพียงกิจเดียว (เอกัคคตา) หรือ “มีสติอยู่ที่ฐานหลักของสติเพียงกิจเดียวเท่านั้น” ซึ่งเป็นการฝึกกำกับและควบคุมการทำงานของสมอง ให้มีสติหรือมีความตั้งใจในการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูจมูกเพียงกิจเดียวอย่างต่อเนื่องและนานตามสมควร โดยไม่รับรู้ข้อมูลอื่น ๆ ไม่เผละสติไปคิดฟุ้งซ่าน และไม่หลับใน

นิธิ นิमितบุญ (2556, น.129-130) ได้กล่าวว่า สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ทรงกล่าวว่าวัตถุประสงค์ของการฝึกปฏิบัติสมาธิมี 2 อย่าง

1) ทำสมาธิเพื่อแก้อารมณ์และกิเลสของใจที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น ความรัก ความโกรธ เป็นต้น ซึ่งอาจจะเป็นอันตรายต่อหน้าที่การงานหรือการศึกษาเล่าเรียน เมื่อจะทำให้อารมณ์หรือกิเลส ดังกล่าวนั้นสงบลงได้ จึงต้องใช้สมาธิคือการหัดเอาชนะใจ ทำใจให้สงบจากอารมณ์ดังกล่าว

2) ทำสมาธิเพื่อฝึกจิตให้มีพลัง คือพลังตั้งมั่น พลังรู้ มากขึ้น เช่นเดียวกับร่างกายจะแข็งแรง ก็ต้องมีการฝึกออกกำลังกายจิตใจจะมีพลัง ก็ต้องมีการฝึกหัดทำสมาธิ

สรุปได้ว่า การนั่งสมาธิช่วยให้เกิดความสงบ ๆ มีสติตั้งมั่นอยู่กับสิ่งใด สิ่งหนึ่ง เป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการทำกิจกรรม การงานต่าง ๆ ให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ต้องการ

2.3 ประเภทของสมาธิ

สุวณฺ์ จันทรจันง (2547) กล่าวว่า ในทางพุทธศาสนา การทำสมาธิ มี 2 ประเภท คือ สมาธิภาวนา กับ วิปัสสนาภาวนา การปฏิบัติอย่างแรก เป็นการรวบรวมพลังจิตให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ส่วนประเภทหลัง หมายถึงการนำผลที่ได้จากการทำสมาธิไปพิจารณาเพื่อการรับรู้และทำความเข้าใจ

การปฏิบัติสมาธิภาวนา นอกจากเป็นวิธีการทำจิตให้เกิดความสงบ (จิตวิเวก) เกิดพลัง เพื่อควรแก่การใช้งานในชีวิตประจำวันแล้วยังเป็นวิธีการที่ทำให้ผู้ปฏิบัติที่มีความมุ่งมั่นมานะพยายาม สามารถบรรลุฌานขั้นสูงที่เรียกว่า “อัปปนาฌาน” ซึ่งทางพระพุทธศาสนาแบ่งออกเป็น 8 ระดับ กล่าวคือ 4 ระดับแรกเรียกว่า รูปฌาน ส่วนอีก 4 ระดับที่สูงขึ้นไปเรียกว่า อรูปฌาน ซึ่งทั้งสองระดับนี้ จิตยังคงอยู่ภายใต้การปรุงแต่งที่เป็นอนิจจังแห่งโลกียธรรม

ตามความเป็นจริง การปฏิบัติสมาธิภาวนา เป็นที่รู้จักกันมาก่อนที่จะมีพุทธศาสนา แต่พระพุทธองค์ทรงนำวิธีการนี้มาขัดเกลาและปรับปรุงให้เข้าสู่ระบบแห่งการปฏิบัติ อย่างไรก็ตาม แม้ว่าการปฏิบัติสมาธิภาวนาจะมีประโยชน์ในระดับหนึ่งต่อการพัฒนาคุณภาพจิต แต่การทำสมาธิก็มีใช่เป็นวิธีที่จะนำไปสู่การดับทุกข์เข้าสู่กระแสนิพพานได้โดยตัวของมันเอง ดังในพุทธประวัติก่อนที่พระองค์จะทรงบรรลุผลแห่งนิพพาน ทรงเคยฝึกปฏิบัติสมาธิภาวนาจากพระอาจารย์ จนสำเร็จขั้นอรูปฌานในระดับแนวสัญญาณสัญญาณตนะมาแล้ว แต่ในที่สุดพระพุทธองค์ก็ยังไม่พอพระทัยด้วยทรงเห็นว่า ฌานใน 2 ชั้น 8 ระดับดังกล่าวนี้ ยังไม่สามารถบรรลุธรรมขั้นสูง ทรงเล็งเห็นว่าสมาธิภาวนาเป็นเพียงวิธีปฏิบัติเพื่อทำจิตให้สงบในโลกียภาวะ ส่วนวิธีการที่จะชำระจิตให้บริสุทธิ์เข้าถึงสังขารมสูงที่สุดแห่งนิพพานได้นั้น จำเป็นจะต้องกระทำโดยวิธีวิปัสสนาภาวนาเท่านั้น

วิปัสสนาภาวนา เป็นวิธีปฏิบัติที่มีอยู่เฉพาะในทางพุทธศาสนาเพื่อสร้างความสงบสุขทางจิตวิญญาณให้กับชาวโลก เป็นวิธีการวิเคราะห์จิตที่ตั้งอยู่บนฐานแห่งสัมมาสติและสัมมาสมาธิในการแสวงหาสังขารธรรม ทำให้ผู้ประพฤติปฏิบัติสามารถรู้ได้โดยตนเองว่าสรรพสิ่งทั้งหลาย ไม่คงที่ ไม่แน่นอน มีการเปลี่ยนแปลง เป็นทุกข์และไม่มีตัวตน ในแง่สังขารธรรมจึงมีแต่ความว่างเปล่า ไม่มีสิ่งใดให้เรายึดมั่นถือมั่นว่า สิ่งเหล่านั้นเป็น “ตัวเรา ของเรา” ผู้ที่ปฏิบัติสมาธิ วิปัสสนา จะสามารถมองเห็นและตระหนักรู้ด้วยตนเองในความคิดที่เป็น กุศล หรือเป็น อกุศล ว่าเป็นเพียงกระบวนการที่มีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลา ทำให้สามารถมองเห็นธรรมชาติที่แท้จริงในเรื่องของกิเลส ตัณหา คุณค่าแห่งความดีงาม บุญ บาป ดี ชั่ว เมื่อนำมาศึกษาวิเคราะห์จนเล็งเห็นในสรรพสิ่งทั้งหลายว่า “มันเป็นเช่นนั้นเอง” ก็จะทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจในสังขารเหล่านั้นจากความมานะพยายามในการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาดังกล่าวนั้นได้อย่างแท้จริง

กรมการศาสนา (2547, น.48-55 อ้างถึงในจิริระพงษ์ วัชรเนตรวงศ์ 2548, น.42) ได้กล่าวถึงความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสมาธิ ซึ่งประกอบด้วยอุบายที่จะให้เกิดสมาธิและขั้นตอนการปฏิบัติสมาธิไว้ดังนี้คือ อุบายที่จะให้เกิดสมาธิและการปฏิบัติที่จะทำให้เกิดสมาธิจะต้องมีวิธีการหรือหลักการที่เหมาะสม ได้แก่ กัมมัฏฐาน ซึ่งแปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน (ทางใจ) แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ สมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน

สมถกัมมัฏฐาน หมายถึง การปฏิบัติบำเพ็ญเพียรเพื่อทำให้สงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิ การบำเพ็ญกัมมัฏฐานข้อนี้ผู้ปฏิบัติจะต้องบังคับใจให้อยู่กับสิ่งที่กำหนดให้ได้โดยอาศัยหลักการ

บริกรรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง การปฏิบัติบำเพ็ญเพียรเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง โดยอาศัยหลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

กัมมัฏฐานทั้งสองประเภทนี้จะแตกต่างกัน แต่ในหลักการปฏิบัติจะเป็นปัจจัยสนับสนุนซึ่งกันและกัน คือ สมถะ สนับสนุนให้เกิดวิปัสสนา และวิปัสสนาก็จะสนับสนุนให้เกิด สมถะ จะเริ่มปฏิบัติสิ่งใดก่อนก็ได้ หรือปฏิบัติควบคู่กันไปเลยก็ได้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2551) ได้กล่าวว่า ภาวนาหรือการเจริญสมาธิ ถ้าพูดถึงในทางจิตใจและทางปัญญารวมแล้วก็มีสองด้านสำคัญที่เราารู้กัน ซึ่งบางทีเรียกว่า กรรมฐาน การเจริญกรรมฐานก็มีสายสมถะ คือทำจิตใจให้สงบ เป็นสมาธิ เรียกว่า สมถภาวนา และอีกด้านหนึ่งคือ วิปัสสนา เรียกว่า วิปัสสนาภาวนาได้แก่เจริญปัญญา คือทำปัญญาให้เกิดขึ้น ให้อุบายความจริงของสิ่งทั้งหลาย ให้อุบายสังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไป ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลงและเป็นไปตามเหตุปัจจัย การรู้ความจริงนั้นเรียกว่าวิปัสสนา จึงมีภาวนาใหญ่ ๆ ที่เป็นหลักอยู่ 2 อย่าง คือ เจริญสมถะ ทำจิตใจให้สงบ มุ่งให้เกิดสมาธิ เรียกว่า สมถภาวนาและเจริญวิปัสสนา ทำปัญญาความรู้ความเข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลายทั้งโลกและชีวิตให้เกิดขึ้น เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา

2.4 ระดับของสมาธิ

เอก ณะสิริ (2535, น.47) อธิบายว่า สมาธิ แบ่งออกได้เป็น 3 ชั้น คือ

1. ขณิกสมาธิ เป็นสมาธิตามปกติธรรมดาที่เราปฏิบัติประจำวันในขณะที่ตั้งใจจะประกอบกิจการงานของเรา เป็นสมาธิเบื้องต้น

2. อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิระดับกลางคือ สูงขึ้นใกล้จะถึงสมาธิในระดับปฐมฌาน (ฌาน 1)

3. อัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิระดับสูงนับตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไปจนถึงจตุตถฌาน (ฌาน 4)

คณะกรรมธิการการศาสนา (2561) ได้กล่าวว่า ผู้ที่เจริญสมาธิได้อย่างถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาจะทำให้สามารถพัฒนาจิตใจให้มีสมาธิมากขึ้นใน 3 ระดับ ดังนี้

1) สมาธิระดับขณิกสมาธิ หรือสมาธิชั่วคราวเป็นสมาธิขั้นต้นที่คนทั่วไปอาจนำไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจัดว่าเป็นจุดตั้งต้นของการเจริญวิปัสสนาสมาธิ

2) สมาธิระดับอุปจารสมาธิ หรือสมาธิเฉียด ๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่เป็นสมาธิขั้นระดับนิรณัน 5 ก่อนที่เข้าสู่สภาวะแห่งฌานหรือสมาธิในบุพภาคแห่งอัปปนาสมาธิ (คือเบื้องต้นของอัปปนาสมาธิ)

3) สมาธิระดับอัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิระดับสูงสุด คือจิตตั้งมั่นหรือแน่วแน่อยู่ในอารมณ์ไม่สอต่อคล่องสอตส่ายไปหากิเลส เป็นสมาธิที่แน่วแน่แนบสนิท

สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาทั้ง 3 ระดับ มีพลังที่แตกต่างกันโดยสมาธิในระดับอุปจารสมาธิเป็นสมาธิเมื่อจิตตั้งมั่นโดยละนิรณันทั้ง 5 (นิรณัน 5 หมายถึงสิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม) ประกอบด้วย

- 1) กามฉันทะ (ความใคร่ในกาม)
- 2) พยาบาท (ความคิดร้าย)
- 3) ถีนมิทธะ (ความหดหู่และเซื่องซึม)
- 4) อุทธัจจกุกกุกจะ
- 5) วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย)

เป็นสมาธิที่จวนเจียนจะแน่วแน่โดยสมบูรณ์ใกล้จะถึงฉาน และเมื่อความชำนาญและคุ้นชินดีแล้วก็จะแน่วแน่กลายเป็นอัปนาสมาธิอันเป็นองค์แห่งฉานต่อไป

สรุปได้ว่าพลังของการฝึกสมาธิมี 3 ระดับ แต่เพียงเราฝึกสมาธิในขั้นต้นคือ ขนิกสมาธิ ซึ่งเป็นจุดตั้งต้นของการเจริญวิปัสสนาสมาธิ เป็นสมาธิสำหรับคนทั่วไป ช่วยให้เราสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การทำงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี

2.5 ประโยชน์ของสมาธิ

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2530, น.87 อ้างถึงใน พรรณชิตา 2553, น.31) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการทำสมาธิไว้ว่า

1. ผู้ที่ทำสมาธิอยู่เสมอ ๆ มักจะมีคลื่นสมองที่มีความถี่ซ้ำเกิดขึ้นที่สมองเสมอ แม้แต่ในขณะที่ทำภารกิจอื่นในชีวิตประจำวัน เพราะการทำสมาธิอยู่เสมอทำให้จิตใจของคนเราเกิดความคุ้นเคยกับการทำงานของคลื่นสมองที่มีความถี่ซ้ำ และพลังงานสูงต่าง ๆ ผู้ที่ทำสมาธิอยู่เสมอจึงมักเป็นคนที่มีอารมณ์เยือกเย็น สุขุม มีจิตใจกว้าง (Open Mind) พร้อมทั้งจะยอมรับความเห็นของผู้อื่น มีความคิดสร้างสรรค์ การหยั่งรู้ตนเอง และมีความตื่นตัวพร้อมที่จะทำภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันมากขึ้น

2. ผู้ที่ทำสมาธิอยู่เสมอจะมีสมาธิ (Concentration) ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันสูงขึ้น การทำสมาธิเป็นประจำสม่ำเสมอ เป็นเสมือนกับว่าเป็นการฝึกหัดให้ผู้ทำสมาธิมีจิตใจจดจ่ออยู่กับงานที่ทำอยู่ โดยไม่ใส่ใจกับสิ่งรบกวนข้างหรือความคิดอื่น ๆ ที่คอยเข้ามารบกวนจิตใจ

3. มีผลงานวิจัยจำนวนมากที่แสดงให้เห็นว่าการทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอสามารถที่จะลดความเครียด ความกดดัน ความต้องการที่จะแสดงออกอย่างรุนแรง ความเป็นปฏิปักษ์กับผู้อื่น ความหงุดหงิด รวมทั้งโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากจิตใจ (Psychosomatic Disorders) เช่น อาการปวดศีรษะ เป็นไข้ นอนไม่หลับ ของบุคคลที่มีปัญหาในเรื่องเหล่านี้ได้เป็นอย่างดี

พระเทพเวที (ประยูรย์ ประยุตโน) (2532, น.833-835) ได้ประมวลประโยชน์ของสมาธิไว้ 4 ประการคือ

1. ประโยชน์ที่เป็นจุดหมาย หรืออุดมคติทางศาสนา คือส่วนสำคัญแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุดอันได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลส และทุกข์ทั้งปวง

2. ประโยชน์ด้านการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย ได้แก่ หูทิพย์ ตาทิพย์ หายใจคนอื่นได้ จำพวกที่ปัจจุบันเรียกว่า ESP (Extra Sensory Perception)

3. ประโยชน์ด้านสุขภาพจิต การพัฒนาบุคลิกภาพ ได้แก่ การทำให้เป็นผู้มีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันโรคจิต

4. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

4.1 ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลายหายเครียด เกิดความสงบ เป็นเครื่องพักผ่อนกายให้ใจสงบและมีความสุข

4.2 เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจกรรมทุกอย่าง

4.3 ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้

เอก ณะสิริ (2535, น.48-49) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของสมาธิไว้ 2 ทาง คือ ประโยชน์ของสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนามีดังต่อไปนี้

1) เพื่อความสุขทันตาเห็น เป็นประโยชน์ขั้นต้นคือ ขณะที่มิชฌิกะสมาธินั้นจะเกิดความอึดเอิบใจในความสำเร็จที่เราตั้งใจทำอะไรลงไปนั้นเป็นประโยชน์สำหรับชีวิตประจำวันเรียกว่าเป็นประโยชน์ทางโลก ส่วนที่เราตั้งใจปฏิบัติสมาธิไม่ว่าจะใช้หลักการใด ๆ นั้นมีระยะหนึ่งที่เมื่อจิตรวมตัวกันนิ่งดีขึ้น เราจะรู้สึกมีความสุขอึดเอิบใจและเกิดความสุขซึ่งไม่ใช่สุขทางโลกแต่เป็นความสุขความสบายใจที่เกิดขึ้นจากจิตว่างชั่วขณะด้วยอำนาจของสมาธิซึมซับไว้

2) เพื่อความสงบสมบูรณ์ของสติสัมปชัญญะ คือทำให้มีสติคือความระลึกได้และสัมปชัญญะคือความรู้ตัวเองตลอดเวลาไม่เกิดความประมาท จะคิดจะพูดจะกระทำกิจการใดก็รอบคอบว่องไว มีความจำดี ตัดสินใจได้รวดเร็วและตัดสินใจด้วยเหตุและผล ปฏิภาณเฉียบแหลมและว่องไวและที่สำคัญที่สุดคือ ความมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ในการดำเนินชีวิตและเป็นแสงส่องทางการปฏิบัติธรรมให้ลึกซึ้งต่อไป

3) เพื่ออำนาจอันเป็นทิพย์ ในเฉพาะบางคนอาจเกิดมีอำนาจทิพย์ เช่น หูทิพย์ หรือตาทิพย์ หรืออำนาจพิเศษเหนือกว่าธรรมชาติ ที่เรียกว่า อภิญญา หรือ ถ้าเกิดหลงติดอยู่กับสิ่งนี้ที่พระพุทธเจ้าท่านเรียกว่า เตร็จฉานวิชา พวกเหล่านี้ไม่สามารถจะบรรลุมรรคผลนิพพานได้เลย

4) เพื่อการกระทำอัสวะหรือกิเลสให้ลดน้อยและหมดไป หมายถึงการห้ามนกิเลสภายในจิตใจให้บรรเทาเบาบางจนหมดไปในที่สุด หมายถึงการบรรลุถึงมรรคผลนิพพาน

ส่วนประโยชน์ของการปฏิบัติสมาธิเป็นประจำในทางโลกนั้น พอจะแบ่งออกได้เป็น

8 ประการ คือ

1. ในการต่อสู้การรบและเสริมให้เกิดความกล้าหาญ
2. ในการประกอบกิจการงานและการดำรงชีวิตอย่างสมบูรณ์แบบ
3. ในการศึกษาเล่าเรียน ความประพฤดีและการเข้าใจตัวเอง
4. ในการกีฬา
5. ในการรักษาโรคให้แก่ตัวเอง
6. ในการรักษาโรคให้แก่ผู้อื่น
7. ในการเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่
8. ในการพัฒนาจิตใจ

อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา (2542, น.48) ได้กล่าวว่า เมื่อเราฝึกสมาธิ เราเรียนรู้ที่จะทำจิตใจให้สงบ ผลก็คือเราจะเกิดความรู้สึกสงบภายใน การฝึกสมาธิเป็นสิ่งที่มิประโยชน์อย่างมากแก่ทุก ๆ คน เพราะเราสามารถมีสมาธิในการทำงานเพิ่มขึ้น และช่วยให้เราจำได้ดีขึ้น สำหรับนักเรียน การฝึกสมาธิจะช่วยในด้านการเรียนได้เป็นอย่างดี

พรรณธิดา สายตา (2553, น.32) ได้กล่าวว่า สมานีนมีประโยชน์ต่อคนที่ฝึกปฏิบัติอย่างมากมาย ในด้านการทำงาน อาชีพ การศึกษา ตลอดจนการปฏิบัติตนให้อยู่ในชีวิตประจำวันอย่างมีสติ ลดกิเลส และความทุกข์ทั้งหลายให้น้อยลง จนสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

นิธิ นิมิตบุญ (2556, น.149) ได้กล่าวว่า คำสอนเรื่องการปฏิบัติสมาธิกรรมฐานที่สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายกทรงสอนนิสิตนักศึกษาหรือบุคลากรในหน่วยงานต่าง ๆ ดังเช่นที่ปรากฏในพระนิพนธ์เรื่อง “หลักการทำสมาธิเบื้องต้น” เป็นการแสดงให้เห็นว่า เรื่องการปฏิบัติสมาธิกรรมฐานนั้น มิใช่เรื่องที่มีมุ่งผลเฉพาะการบรรลุธรรมชั้นสูง หรือบรรลุพระนิพพานเท่านั้น แต่เป็นเรื่องที่สำคัญและมีประโยชน์แม้ต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น การศึกษา การทำงาน เป็นต้น เพราะจิตที่ได้รับการฝึกหัดนั้น ย่อมมีพลังที่จะระงับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้ ซึ่งเท่ากับสามารถควบคุมจิตใจของตนเองได้นั่นเอง และย่อมมีพลังสมาธิขึ้น ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการทำงานทุกด้าน

สรุปได้ว่า การฝึกสมาธิมีประโยชน์อย่างยิ่งในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการเรียนและการทำงาน ช่วยให้จิตใจสงบ ผ่อนคลาย สามารถควบคุมตนเอง มีความพร้อมในการปฏิบัติงาน มีจิตใจจดจ่ออยู่กับงานที่ทำ ช่วยพัฒนาจิตใจ ไม่ใส่ใจกับสิ่งเร้าหรือความคิดอื่น ๆ ที่เข้ามารบกวนจิตใจ เหมาะสมที่จะนำมาเป็นกิจกรรมพัฒนาความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียน เพื่อให้ นักเรียนศึกษาเล่าเรียน และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.6 คุณลักษณะของจิตผู้ที่มีสมาธิ

วริยา ชินวรรโณ และคณะ (2543 อ้างในกิจจศีลธัญ จันทรโปี, 2556) ได้กล่าวถึงลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิเบื้องต้นว่า เมื่อทำสมาธิได้ประสบสำเร็จจนเป็นสมาธิ จิตจะต้องมีลักษณะหรือคุณสมบัติ 3 ประการ คือ

1. ลักษณะบริสุทธิ์ คือ หมดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง
2. ลักษณะตั้งมั่น คือ ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่กำหนด
3. ลักษณะควรค่าแก่งาน คือ เหมาะที่จะใช้งานโดยเฉพาะด้านพัฒนาปัญญาใจเมื่อได้รับการฝึกอบรมดีแล้ว จะมีความสงบ เยือกเย็น มั่นคง ไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์ที่มากกระทบ ยิ่งเป็นสมาธิในระดับสูง จะมีความเยือกเย็น ประณีตสูงขึ้นไป

คณะกรรมธิการการศาสนา (2561) กล่าวว่า ผู้ที่ผ่านการฝึกมาดีแล้วย่อมมีคุณลักษณะของจิตที่มีสมาธิ ดังนี้

- 1) จิตแข็งแรงมีพลังมาก ท่านเปรียบว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพวักกระจายออกไป
- 2) จิตราบเรียบ สงบซึ่งเหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่งไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว
- 3) จิตใสกระจ่าง มองเห็นอะไร ๆ ได้ชัดเหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น ไม่ขุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย
- 4) จิตนุ่มนวลควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียดไม่กระด้าง ไม่ขุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

จิตที่มีพลังสมาธิสมบูรณ์ถึงขั้นฉานนี้ พระอรชรจารย์ เรียกว่า จิตประกอบด้วยองค์ 8 จิตที่มีองค์ประกอบเช่นนี้เหมาะแก่การนำไปใช้งานดีที่สุดในว่าจะเอาไปใช้งานทางปัญญาพิจารณาให้เกิดความรู้เข้าใจถูกต้องแจ่มชัด หรือใช้ในทางสร้างพลังจิตให้เกิดภิญญาสมบัติใด ๆ ก็ได้ เพราะฉะนั้นจึงสรุปได้ว่าเมื่อบุคคลผ่านการฝึกสมาธิมาอย่างดีแล้วจิตจะสงบ ไม่กระวนกระวาย สับสน ฟุ้งซ่าน ไม่หวั่นไหวกับสิ่งที่มากระทบจึงเป็นจิตที่สงบเหมาะสมและควรแก่การปฏิบัติงาน

2.7 แนวการฝึกสมาธิ

เอก ธนะสิริ (2535, น.108-109) ได้อธิบายว่า การเจริญสมถกรรมฐานนั้นมีวิธีเจริญถึง 40 อย่าง ที่เรียกว่า “อภิญญากรรมฐาน 40” แต่สำหรับพุทธศาสนาในประเทศไทยนั้นนิยม อานาปานสติกรรมฐาน คือ การกำหนดลมหายใจเข้าและออกมากกว่า กรรมฐานอื่น ๆ เพราะเป็นกรรมฐานที่หาอารมณ์ได้ง่าย สบายและสามารถนำไปใช้ได้แม้ขั้นวิปัสสนากรรมฐาน

เอกชัย จุลจาริตต์ (2543, น.68) ได้กล่าวถึงหลักการสำคัญของการเจริญสมาธิ คือ ให้ฝึกมีสติในการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงจมูกเพียงกิจเดียว (เอกัคคตา) โดยไม่ใช้สมองไปในการรับรู้ข้อมูล หรือนึกคิดเรื่องอื่นใด(อุเบกขา) วิธีการในการฝึกเจริญสมาธิเป็นเรื่องง่าย ๆ ที่ทุกท่านสามารถฝึกได้และได้รับผลทันทีที่ฝึก ยกเว้นผู้ที่มีปัญหาทางสมองหรือเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับสมอง

ขณะที่ท่านมีเจตนาทำกิจใด ๆ ด้วยความตั้งใจ ภาวะของการมี สติ จะเกิดขึ้นทันที เมื่อมีสติเกิดขึ้น สัมปชัญญะ คือ การรู้รายละเอียดในเรื่องที่กำลังตั้งใจกระทำอยู่นั้น ก็จะเกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน เพราะธรรมชาติของสมองเป็นเช่นนั้นเอง

นิธิ นิมิตรบุญ (2556, น.129) กล่าวว่า วิธีฝึกปฏิบัติสมาธินั้น มีมากมายหลายวิธี สุดแต่ความสะดวกหรือความชอบ ที่เรียกว่า เหมาะกับจริตของผู้ปฏิบัติ ฝ่ายอาจารย์ผู้สอนก็สอนในวิธีที่แตกต่างกันไปตามความถนัดหรือประสบการณ์ของอาจารย์นั้น ๆ แต่เจ้าพระคุณสมเด็จพระสังฆราช ทรงสรุปตามหลักสติปัฏฐานว่า สรุปแล้วการทำสมาธิมี 2 วิธี

วิธีที่หนึ่ง คือการหยุดจิตให้อยู่ในตำแหน่งอันเดียว ไม่ให้คิดไปในเรื่องอื่น เช่น การกำหนดจิตที่ลมหายใจเข้าออก ที่เรียกว่าวิธีอานาปานสติ

วิธีที่สอง คือพิจารณาไปในกายอันนี้ กำหนดพิจารณาดูกายแยกให้เห็นเป็นอาการหรือเป็นส่วนต่าง ๆ เช่น แยกให้เห็นเป็นอาการ 32 เป็นต้น

พิจิตร ฐิตวณ (2538 อ้างถึงใน ปารีชาต แสงแก้ว, 2551 อ้างถึงใน กิจจรัญญ์ จันทร์เป็, 2556) ได้กล่าวว่า การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นกรรมฐานที่พุทธศาสนิกชนนิยมปฏิบัติมากที่สุดกว่ากรรมฐานอื่น เพราะเป็นกรรมฐานที่ปฏิบัติได้ง่าย เนื่องจากใช้ลมหายใจเข้า - ออกเป็นอารมณ์ คือเป็นเครื่องกำหนด ใช้ได้ทุกเวลาทุกสถานที่ในทันทีที่ต้องการ ไม่ต้องเตรียมวัสดุอุปกรณ์ ในเวลาเดียวกันก็เป็นอารมณ์ประเภทรูปรธรรม ซึ่งกำหนดได้ชัดเจนพอสมควร ไม่ละเอียดถี่งซึ่งอย่างกรรมฐานประเภทนามธรรมที่ต้องนึกขึ้นมาจากสัญญา และถ้าต้องการปฏิบัติอย่างง่าย ๆ ก็ไม่จำเป็นต้องใช้ความคิดอะไรเพียงเอาสติคอยกำหนดลมหายใจที่ปรากฏอยู่แล้ว

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เสนอการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เพื่อใช้ในการวิจัย เป็นการฝึกสมาธิที่ช่วยควบคุมใจให้สงบโดยการกำหนดลมหายใจเข้าออก ซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายและสะดวก ใช้เพียงการกำหนดลมหายใจ ปฏิบัติได้ง่ายซึ่งเหมาะสำหรับคนทั่วไปและผู้เริ่มฝึกสมาธิ

2.8 ความหมายของสมาธิแบบอานาปานสติ

จำลอง ดิษยวณี (อ้างในเนก ณะสิระ 2535, น.92) ได้กล่าวว่า อานาปานสติ หมายถึง การระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าและออก (อาน+ปาน หรือ อปาน+สติ)

อาน=หายใจเข้า (Breathing In)

ปานหรืออปาน=หายใจออก (Breathing Out)

สติ=ความระลึกได้ (Mindfulness)

รวมแล้วคือ การระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าออก (Mindfulness of Breathing In and Out) อันเป็นการเจริญสติหรือคุ้มครองรักษาจิต

พุทธทาสภิกขุ (2548, น.3) กล่าวว่า อานาปานสติภาวนา เป็นสมาธิภาวนาแบบที่พุทธองค์ ได้ปฏิบัติและตรัสรู้ เป็นสมาธิแบบของพระพุทธองค์ เพราะมีอ้างอิงอยู่ในพระบาลีโดยตรงว่า พระองค์ทรงใช้แบบนี้ และไม่ได้เอ่ยถึงแบบอื่น มีข้อดีหลายประการ ที่จะต้องทราบไว้เช่นว่า เป็นแบบที่ไม่ต้องออกเสียงว่าอย่างนั้นอย่างนี้ เป็นแบบที่ไม่ต้องใช้ทางทำไม้ทำมืออะไรประกอบ เป็นแบบเรียบง่าย และไม่ต้องใช้วัตถุภายนอกสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเครื่องประกอบ เรียกว่าแบบที่ไม่ต้องรุ่มรวย จะทำที่ไหนก็ได้ เมื่อคอยกำหนดแต่ลมหายใจ มันก็ไม่สนใจเรื่องอื่นใดให้แทรกแซงให้เป็นอุปสรรค ทำได้ในทุกอิริยาบถ จะนั่ง จะยืน จะเดิน ก็ทำได้ แต่ว่าสะดวกที่สุดนั้นในอิริยาบถนั่ง แบบนี้จึงเรียกว่าแบบอานาปานสติ คือ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก

ขวัญชนก เรนนี่ (2552, น.14) ได้สรุปว่า การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ คือการฝึกสมาธิโดยการนำลมหายใจมาเป็นเครื่องมือยึดเหนี่ยวจิตใจให้จดจ่อต่อสิ่งที่กำลังคิด กำลังพูด หรือกำลังทำอยู่ ณ เวลานั้นเพื่อให้มีสมาธิ มีสติ และมีความสุขสงบจากจิตใจ

พระมหาสมเกียรติ วรยศ (2553) กล่าวว่า การทำสมาธิแบบอานาปานสติ คือ การมีสติกำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก จะมีสติอยู่กับคำภาวนาและลมหายใจ ทำให้สติอยู่กับตัวเป็นปัจจุบันไม่แวกแวกคิดเรื่องต่าง ๆ

พระมหาสุริยันต์ สัตตะยาภุมภ์ (2555, น.9) ได้ให้ความหมาย “อานาปานสติ” ว่าเป็นสมาธิที่กำหนดลมหายใจเข้า และลมหายใจออก เป็นการเจริญสติรักษาความรู้สึกให้เป็นปกติ คือเบาสบายไม่ให้อจิตแวกแวกไปคิดเรื่องอื่น ให้จิตระลึกอยู่ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออกเพียงอย่างเดียว

พุทธทาสภิกขุ (อ้างถึงในกัจจกัณฐ์ จันทรโศปี 2556) ได้ให้ความหมายอานาปานสติว่า เป็นการกำหนดจิตอยู่ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง อยู่ที่ลมหายใจเข้าออก เช่น เมื่อนึกถึงสิ่งใดอยู่ พิจารณาอะไรอยู่ ก็ให้รู้สึกทุกครั้งที่ยหายใจเข้าออก และควบคุมการนึกหรือระลึกการรู้สึกนั้นอย่างสม่ำเสมอทุกครั้งที่ยลมหายใจเข้าออก

จริยาภรณ์ ลิมดำรงค์ชิต และ Ms. Tara Schmid (2558, น.11) ได้กล่าวว่า การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นรูปแบบการฝึกสมาธิที่นิยมกันมากในพระพุทธศาสนาเถรวาทเช่น การฝึกสมาธิแบบสายพระตุดงค์อีสานโดยมีพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ เป็นครูผู้สอน ซึ่งท่านใช้คำว่า พุท-โธ เป็นหลักในการภาวนาตามจังหวะลมหายใจเข้า-ออก นอกจากนี้ท่านยังเน้นการเดินจงกรม โดยระยะที่

เดินประมาณ 5 ถึง 10 เมตร มองทอดสายตาดูไปข้างหน้าประมาณ 4 ก้าว เพื่อไม่ให้จิตใจออกแวก กำหนดจิตของเราอยู่ที่ก้าวเดินและคำภาวนา การทำสมาธิแบบอานาปานสติ จะใช้วิธีเอาสติไปอยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออก โดยภาวนาพุท-โธ กำกับ

จากความหมายของอานาปานสติ สรุปได้ว่า เป็นสมาธิที่กำหนดจิตอยู่ที่ลมหายใจ เข้า ลมหายใจออก มีสติอยู่จดจ่ออยู่กับเรื่องที่กำลังคิด กำลังพูด หรือกำลังทำ เป็นการฝึกจิตให้อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ให้ฟุ้งซ่านวอกแวกไปเรื่องอื่น เป็นสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวกใช้เพียงการกำหนดลมหายใจ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนมีความสงบ มีสมาธิพร้อมที่จะเรียนหรือปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย

2.9 ขั้นตอนการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

สมเด็จพระญาณสังวร (2535, น.18-20) กล่าวว่า การฝึกสมาธิตามพระสูตร ให้นั่งตัวตรง มีสติอยู่กับลมหายใจเข้า หายใจออก หายใจเข้ายาวก็ให้รู้ หายใจออกยาวก็ให้รู้ หายใจเข้าสั้นก็ให้รู้ หายใจออกสั้นก็ให้รู้ ให้มีความรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ในการปฏิบัติเบื้องต้นสำหรับผู้ฝึกใหม่ใช้การกำหนดจิตอยู่กับลมหายใจอาจจะยาก ให้หาเครื่องผูกจิตด้วยการนับหรือพุทโธ

การนับ หายใจเข้าก็นับหนึ่ง หายใจออกก็นับหนึ่ง หายใจเข้าก็นับสอง หายใจออกก็นับสอง หายใจเข้าก็นับสาม หายใจออกก็นับสาม หายใจเข้าก็นับสี่ หายใจออกก็นับสี่ หายใจเข้าก็นับห้า หายใจออกก็นับห้า เมื่อถึงห้าแล้วก็ให้ย้อนกลับมานับหนึ่งใหม่เป็นคู่ ๆ เพิ่มขึ้นทีละคู่ จนถึง 10 คู่ แล้วกลับมาขึ้นต้นใหม่ ดังนี้

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9 10,10

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

เมื่อนับซ้ำจนจิตมีสมาธิตั้งมั่นแล้วให้ ก็ให้นับเร็วเป็น หายใจเข้านับหนึ่ง หายใจออกนับสอง ไปจนถึงห้า แล้วกลับไปนับใหม่ถึงหก แล้วขึ้นต้นใหม่ ดังนี้

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

วิธีนับนี้ขึ้นอยู่กับผู้ปฏิบัติว่าการนับแบบใดเหมาะกับตนทำให้จิตสงบตั้งมั่นได้ เช่น อาจนับหนึ่งถึงสิบทีเดียวแล้วกลับไปตั้งต้นนับหนึ่งถึงสิบใหม่ หรือถ้าไม่ชอบวิธีนับ ก็ใช้การนับหายใจเข้า พุท หายใจออก โธ ก็ได้

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (ออนไลน์) กล่าวว่า พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอานาปานสติ คือการมีสติกำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก หายใจเข้า

หายใจออกยาวก็รู้ว่ายาว หายใจเข้าหายใจออกสั้นก็รู้ว่าสั้น มีสัมปชัญญะ คือ มีสติรู้ในทุกอิริยาบถ การเคลื่อนไหวของร่างกาย และจิตใจ ร่างกายเคลื่อนไหวอย่างไรก็รู้ จิตคิดอย่างไรก็รู้ จิตหยุดคิดก็รู้ ทำจิตให้ตั้งมั่นสงบอยู่ได้ มีคำสอนของเกจิอาจารย์ที่ต่างกันไป ให้ยึดหลักตามแนวที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้จะได้ถูกต้อง ให้ยึดหลักการทำจิตให้ว่างสงบด้วยการทำสมาธิรวมเข้ามากำหนดลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ยาวก็รู้ สั้นก็รู้ สติก็จะกำหนดได้ว่าหายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่ และจะรู้อิริยาบถของกายได้ รู้อิริยาบถของใจได้

วิธีฝึกสมาธิเป็นเพียงอุปกรณ์สำหรับแต่ละบุคคลที่มีลักษณะแตกต่างกัน จะเลือกใช้วิธีใดก็ได้แต่เห็นว่าเหมาะสม แต่อานาปานสติ เป็นการฝึกสมาธิที่สามารถปฏิบัติได้สะดวก เพราะไม่ต้องมีอุปกรณ์ใด ใช้เพียงการกำหนดลมหายใจเข้าออกซึ่งมีอยู่กับทุกคนอยู่แล้ว จึงสามารถฝึกปฏิบัติได้ทุกที่ทุกเวลา

เอกชัย จุละจาริตต์ (2543, น.78,86-87,97-98) ได้กล่าวว่า วิธีการฝึกสมาธิตามรูปแบบอานาปานสติ คือ การฝึกมีสติในการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูดมูกเพียงกิจเดียว กล่าวคือ พอลมหายใจผ่านเข้าตรงรูดมูก ก็มีสติรับรู้ความรู้สึกตรงรูดมูกว่า ลมหายใจกำลังผ่านเข้า พอลมหายใจผ่านออกตรงรูดมูก ก็มีสติรับรู้ความรู้สึกว่า ลมหายใจกำลังผ่านออก เท่านั้นเอง

ท่านควรฝึกเจริญสมาธิในระหว่างทำกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เพื่อการพักผ่อนร่างกายและสมองอย่างมีสติ ท่านจะนั่งแบบไหนก็ได้ ขอเพียงให้ท่านฝึกมีสติตั้งที่ฐานหลักของสติเพียงกิจเดียวเท่านั้น คือ มีสติรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูดมูกเพียงกิจเดียวโดยพยายามไม่รับข้อมูลอื่น ๆ แต่ท่านต้องอยู่ในสถานที่ปลอดภัยตามสมควรที่บ้าน ท่านอาจจะเจริญสมาธิครั้งละ 5-30 นาที หรือตามความเหมาะสมกับเหตุปัจจัยต่าง ๆ ถึงแม้จะเป็นการเจริญสมาธิในระยะเวลาสั้น ๆ แต่ก็สามารถช่วยให้สมองของท่านได้พักผ่อนอย่างรวดเร็ว เป็นการลดความคิดฟุ้งซ่านในขณะที่ทำงานอย่างต่อเนื่องโดยไม่พัก และช่วยให้ท่านสามารถทำงานต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ท่านที่เริ่มฝึกใหม่ ๆ จะพบว่า การรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูดมูกไม่ชัดเจน ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาเพราะท่านไม่เคยฝึกมาก่อน วิธีการง่าย ๆ ที่จะสามารถรับรู้ความรู้สึกได้ดีขึ้นคือ หายใจเข้าออกให้แรงขึ้นอีกเล็กน้อย เมื่อรับรู้ได้ดีขึ้นแล้ว จึงค่อยผ่อนลงมาเป็น การหายใจตามปกติ

ท่านจะไม่สามารถรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูดมูกได้ชัดเจนแบบเดียวกันกับการรับรู้ความรู้สึกสัมผัสที่บริเวณอื่น เพราะตามปกติ มนุษย์จะไม่ค่อยมีการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูดมูก แต่เมื่อท่านฝึกบ่อย ๆ จนชำนาญ ท่านก็จะมีความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงรูดมูกได้ชัดเจนขึ้น จนกลายเป็นของธรรมดา

สรุปได้ว่าการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นสมาธิที่สามารถปฏิบัติได้สะดวก สามารถฝึกที่ไหนก็ได้ เพียงแต่จิตกำหนดอยู่กับลมหายใจเข้าและออก เป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับผู้เริ่มฝึกสมาธิ วิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติจึงเหมาะสมที่จะนำไปใช้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2.10 แนวคิดเกี่ยวกับคลื่นสมองและสมาธิ

สมาธิมีความสำคัญต่อสมอง เนื่องจากการมีสมาธิจัดเป็นสภาวะอย่างหนึ่งซึ่งช่วยเสริมศักยภาพของสมองให้เหมาะสมต่อการนำไปใช้

2.10.1 ความหมายของคลื่นสมอง

มารุต พัฒนาผล(<http://www.curriculumandlearning.com/upload/Coaching/>) ได้กล่าวว่า คลื่นสมอง เป็นพลังงานที่เกิดจากการทำงานของสมองในการรับส่งข้อมูลที่เป็นสัญญาณไฟฟ้า การรับส่งข้อมูลสัญญาณไฟฟ้านี้ทำให้เกิดคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า เรียกว่า คลื่นสมอง เครื่องมือที่ใช้วัดคลื่นสมอง คือ Electroencephalogram (EEG) มีหน่วยเป็น เฮิรตซ์ (hertz ย่อว่า Hz) เป็นหน่วยของค่าความถี่ โดย 1 Hz คือ ความถี่ที่เท่ากับ 1 ครั้ง ต่อวินาที (1/s) hertz มาจากชื่อนักฟิสิกส์ชาวเยอรมัน ชื่อ ไฮน์ริชเฮิรตซ์ (Heinrich Hertz) เป็นนักวิทยาศาสตร์ทางด้านแม่เหล็กไฟฟ้าหน่วย hertz ได้กำหนดครั้งแรกในปี ค.ศ. 1930 ซึ่งคลื่นสมองของมนุษย์ แบ่งเป็น 4 ประเภท ได้แก่

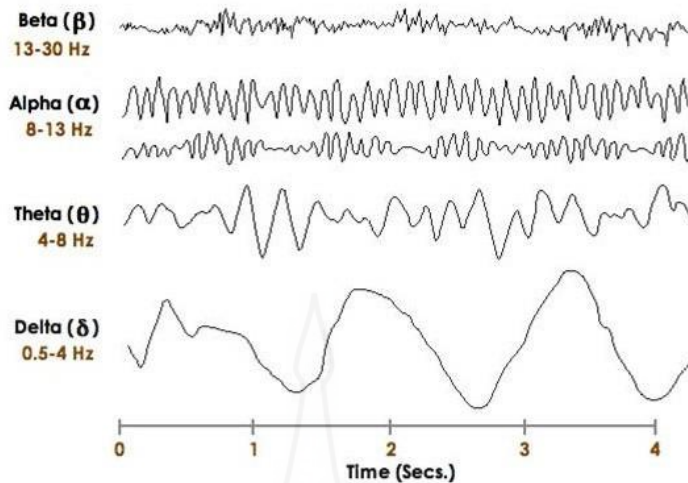
1. คลื่นสมองระดับเบต้า (Beta Brainwave ความถี่ระหว่าง 14-30 Hz) เป็นคลื่นสมองที่เร็วที่สุด สมองควบคุมจิตใจได้สำนึก เมื่อใช้สมองเปิดรับข้อมูลพร้อมระบบประสาทสัมผัสทุกด้าน คลื่นสมองระดับเบต้า มีประสิทธิภาพในการเรียนรู้จะต่ำมากจดจำสิ่งต่าง ๆ ได้น้อย และเป็นความจำระยะสั้น หรือจำในสิ่งที่เรียนไม่ได้เลย เกิดจากความเครียด วิตกกังวล อิจฉาริษยา หวาดระแวง ทุกข์ใจ เศร้าโศก คลื่นสมองในระดับนี้มีสมาธิน้อย ความคิดฟุ้งซ่าน

2. คลื่นสมองระดับแอลฟา (Alpha Brainwave ความถี่ระหว่าง 8 – 13.9 Hz) เป็นคลื่นสมองที่เกิดขึ้นเมื่อมีความสงบ (relaxation) สภาวะนี้เป็นสภาวะที่สามารถรับรู้ข้อมูลได้ดีที่สุด สามารถเรียนรู้ได้ดี (super learning) สามารถเปิดรับรู้ข้อมูลได้อย่างเต็มที่และเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว เป็นสภาวะที่สมองมีประสิทธิภาพสูงสุด

คลื่นสมองระดับแอลฟา มีประสิทธิภาพในการเรียนรู้สูง มีสมาธิ อารมณ์ดี ร่าเริง แจ่มใส เบิกบาน จำสิ่งต่าง ๆ ได้ดี ใช้ความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การคิดสร้างสรรค์ เป็นต้น เกิดจากการที่ร่างกายที่ร่างกายและจิตใจ มีความผ่อนคลาย ไม่เครียด ไม่วิตกกังวล มีความสุข

3. คลื่นสมองระดับธีต้า (Theta Brainwave ความถี่ระหว่าง 4 – 7.9 Hz) เป็นคลื่นสมองที่เกิดขึ้นเมื่อมีการผ่อนคลายระดับลึก คลื่นสมองระดับนี้สามารถดึงข้อมูลจากจิตใต้สำนึก (subconscious mind) ได้ การคิดสร้างสรรค์ การแก้ไขปัญหา การหยั่งรู้ เป็นคลื่นระดับเดียวกับสมาธิระดับลึก (meditation) ระลึกความทรงจำระยะยาวได้ดี มีความสุข ความปิติ

4. คลื่นสมองระดับเดลต้า (Delta Brainwave ความถี่ระหว่าง 0.1 – 3.9 Hz) เป็นคลื่นสมองที่ต่ำที่สุด สมองทำงานตามความจำเป็นเท่านั้นแต่กระบวนการของ จิตใต้สำนึกจะจัดและเก็บข้อมูลอย่างต่อเนื่อง เป็นช่วงที่ร่างกายกำลังพักผ่อนอย่างเต็มที่ โดยปกติจะเกิดขึ้นเมื่อมีการหลับลึก ยกเว้นผู้ที่มีการฝึกทำสมาธิอย่างต่อเนื่องจะสามารถปรับระดับคลื่นสมองให้อยู่ในระดับเดลต้าได้ เช่น การเข้าฌานของพระวิปัสสนาจารย์ เป็นต้น



ภาพที่ 2.2 ตัวอย่างคลื่นสมอง

ที่มา <http://www.msit.mut.ac.th/index.php/blog/brain-wave>

พระธรรมวิสุทธิกวี (2552) ได้บรรยายไว้ในหนังสือ "รู้ตัว รู้ใจ ก็ไปนิพพานทางแห่งความสุข" ว่า ในการค้นพบของนักวิทยาศาสตร์ เขาบอกว่าสมาธิขั้นต่าง ๆ นั้นปรากฏออกมาเป็นคลื่นสมอง เขาเปรียบเทียบคลื่นสมองไว้เป็น 5 คลื่นใหญ่ คือ

1. คลื่นเบต้า คือ คลื่นสมองของคนที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ
2. คลื่นแอลฟา คือ คลื่นสมองของคน que เริ่มฝึกสมาธิ
3. คลื่นเธต้าคือ คลื่นสมองของคน que จิตสงบเข้าไปมากจนถึงขั้น เกือบจะเป็นอุปการ

สมาธิ

4. คลื่นเดลต้า คือ คลื่นสมองของคน que มีจิตสงบมากขึ้น
5. คลื่นคอสมิก คือ คลื่นสมองของคน que มีจิตใจสงบมากเป็นสมาธิขั้นสูง ซึ่งบาง

ท่านบอกว่าถึงขั้นอัปนาสมาธิทีเดียว

2.10.2 ความสัมพันธ์ระหว่างคลื่นสมองกับสมาธิ

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2534, น.85 อ้างถึงใน พรณธิดา สายตา 2553, น.34) ได้ใช้เครื่องมือวัดคลื่นสมองของคน que กำลังทำสมาธิ และขณะ que กำลังใช้ความคิดสร้างสรรค์ พบว่า มักจะมีคลื่นแอลฟา เกิดขึ้นที่สมองตลอดเวลาซึ่งเป็นคลื่น que มีความถี่ช้า เป็นภาวะของคน que มีความสงบ และมีความตื่นตัวอยู่เสมอ

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (<http://oknation.nationtv>) ได้กล่าวว่า “ต้องมีคลื่นสมองต่ำอยู่เสมอ” เป็นมุมมองตามพื้นฐานความเชื่อบนแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กล่าวว่า คนเราแตกต่างจากการทำงานของเครื่องจักร เนื่องจากการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งจะเป็นผลมาจากความสุขและความรักในการ que จะกระทำต่อสิ่งนั้น โดยขณะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งสมองของคนเราจะมีการส่งคลื่นสมองที่แตกต่างกันตาม อารมณ์ ความรู้สึก ความทุกข์ ความสุขของเรา แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจึงให้ความสนใจและให้ความสำคัญกับคลื่นสมอง โดยคลื่นแอลฟาหรือช่วงคลื่นสมองต่ำจะมีประโยชน์ต่อ

คนเรา เพราะสมองจะ ส่งคลื่นที่มีพลังสูง กว้าง ลึก ช้า สงบ ออกมา ส่งผลให้สมองซีกซ้าย และซีกขวาทำงานอย่างสมดุล ร่างกายและจิตใจจะมีความผ่อนคลายสูง ไม่มีความวิตกกังวลหรือความเครียด ระบบการทำงานของอวัยวะภายในของร่างกายทำงานได้ดีที่สุด การกระทำภารกิจของคนเราก็ม会有ประสิทธิภาพสูงสุด ความจำ ความคิดสร้างสรรค์ และความคิดด้านบวกจะสูงขึ้น ทั้งนี้ หากเข้าสู่สภาวะแอลฟาหรือคลื่นสมองต่ำอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เราเข้าสู่สภาวะแอลฟาหรือคลื่นสมองต่ำได้ง่ายขึ้นหรือเคยชินมากขึ้น

การผ่อนคลาย (Relaxed) ที่จะทำให้เราสามารถเข้าสู่สภาวะแอลฟาหรือคลื่นสมองต่ำได้ง่าย ประกอบด้วย

1) เสียงเพลงที่มีคลื่นสมองต่ำ เพื่อสร้างบรรยากาศและปล่อยจิตใจให้ล่องลอยไปตามเสียงเพลง

2) หลับตา

3) การหายใจลึก ๆ ช้า ๆ ให้เต็มปอด

4) การสั่งให้ทุกส่วนของร่างกายผ่อนคลาย และ

5) การอยู่ใกล้กับธรรมชาติหรือการจินตนาการถึงธรรมชาติ

ระบบสืบค้นออนไลน์ (<https://www.gotoknow.org/posts/196159>)

ได้กล่าวว่า การทำให้คลื่นสมองต่ำ คือการทำให้คลื่นสมองเป็นคลื่นแอลฟา มีความถี่ 8 – 13 รอบต่อวินาที ซึ่งเป็นภาวะที่จิตใจจะสงบ เยือกเย็น เกิดความสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ และช่วยยังให้มีอารมณ์ดี ร่าเริง เบิกบาน มีความคิดสร้างสรรค์สูง มีภูมิคุ้มกันในร่างกายสูง มีจินตภาพ ความจำดี มีสมาธิสูง และมีพลังความคิดด้านบวกสูง นอกจากนี้ยังพบว่า ภาวะคลื่นสมองต่ำนี้ มักพบในนักบวช พระสงฆ์ ผู้ปฏิบัติธรรม ผู้ที่กำลังมีความสุข ผู้ที่กำลังสวดมนต์ ผู้ที่ปีติจากอารมณ์ต่าง ๆ รวมทั้งผู้ที่มีธรรมชาติเป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น

เรขา กลลดาเรื่องไกร (<https://goodlifeupdate.com>) ได้กล่าวถึง ทฤษฎีทางชีววิทยา ที่ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมการรับรู้และการเรียนรู้ถูกกำหนดโดย คลื่นสมองส่งออกมา ดังนั้น ความสงบของจิตใจย่อมสร้างคลื่นสมองที่ช่วยให้การรับรู้และการเรียนรู้มีประสิทธิภาพ เมื่อเวลาที่เรามีสมาธิ จิตใจอยู่ในภาวะที่สงบ เยือกเย็น ผ่อนคลาย สมองจะส่งคลื่นสมองชนิดหนึ่งออกมา เรียกว่า คลื่นแอลฟา (alphawave) ส่งผลให้ความสามารถในการรับรู้ เรียนรู้และความจำของเรามีประสิทธิภาพ

2.10.3 กิจกรรมที่ทำให้คลื่นสมองต่ำ

ระบบสืบค้นออนไลน์(<https://www.gotoknow.org/posts/196159>)

ได้กล่าวว่ามีหลากหลายกิจกรรมที่ทำให้คลื่นสมองต่ำ ดังนี้

1. การฟังดนตรีปรับคลื่นสมองต่ำโดยการฟังเพลงหรือดนตรีที่มีท่วงทำนองซึ่งส่งผลต่อคลื่นสมองให้ต่ำลง (หรือที่เรียกว่า Celestial Kiirtan) ท่าน P.R Sarkar ได้ประพันธ์ท่วงทำนองเพลงที่ได้ทำการทดสอบและยอมรับแล้วว่าสามารถปรับให้คลื่นสมองต่ำลงได้จริงโดยปัจจุบันมีมากกว่า 8,500 ท่วงทำนอง โดยใส่เนื้อเพลง 6 คำ ซึ่งเป็นภาษาสันสกฤต ว่า Babanam Kevalam แปลว่า Love is everywhere นั่นคือ ความรักความเมตตาที่มีอยู่ทั่วไปในโลก

2. โยคะ วิธีการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจตามแนวนีโอฮิวแมนนิสมี มีพื้นฐานอยู่บนหลักของโยคะศาสตร์ (โยคะ แปลว่า UNION หรือความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน) ที่มีมาแต่โบราณ กระบวนการฝึกโยคะเป็นกระบวนการพัฒนาร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะท่านอนตาย ซึ่งเป็นท่าการฝึกผ่อนคลายอย่างลึกซึ้ง เริ่มจากการเปิดเพลงคลาสสิกเบาๆให้จิตใจผ่อนคลาย แล้วนอนลงในท่านอนตายของโยคะ ทำนี้จะทำให้ผู้นอนมีการผ่อนคลายสูงที่สุด

3. สมาธิ กระบวนการปฏิบัติทางจิตใจเพื่อที่จะรู้สึกได้ถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของทุกสรรพสิ่งในจักรวาลนี้เรียกว่า Proto-Psycho-Spiritual ระหว่างการทำสมาธิควรหลับตา หายใจลึก ๆ ช้า ๆ และผ่อนคลายทุกส่วนในร่างกาย

4. การอยู่ท่ามกลางหรือใกล้ชีวิตธรรมชาติ ซึ่งอาจเป็นธรรมชาติจริง ๆ อาทิ ต้นไม้ พืชพันธุ์ ทะเล น้ำตก ภูเขา หรือใช้การจินตนาการว่าอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ ก็ได้ผลเช่นเดียวกัน

กล่าวโดยสรุปแล้วคลื่นสมองที่เอื้อต่อการเรียนรู้คือคลื่นสมองระดับแอลฟา เป็นคลื่นสมองที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายอยู่ในสภาวะผ่อนคลาย ซึ่งผู้สอนจำเป็นต้องจัดบรรยากาศการเรียนรู้ที่กระตุ้นคลื่นสมองของผู้เรียนให้อยู่ในระดับแอลฟา ผู้วิจัยได้ใช้เสียงเพลงคลื่นสมองต่ำช่วยปรับสภาวะสมองของผู้เรียนให้ผ่อนคลายพร้อมกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติซึ่งเป็นสมาธิที่ฝึกได้ง่ายช่วยทำให้ผู้เรียนเกิดความสงบ ปรับสมองเข้าสู่คลื่นสมองระดับแอลฟา ผู้เรียนจึงมีความพร้อมที่จะเรียนรู้และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดก่อนดำเนินกิจกรรม

2.11 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมาธิแบบอานาปานสติ

2.11.1 งานวิจัยในประเทศ

จิระพงษ์ วัชรนทร์วงศ์ (2548) ได้ศึกษาการพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ : กรณีศึกษาโรงเรียนภัทรบพิตร สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามุกดาหาร เขต 1 โดยจัดให้นักเรียนนั่งสมาธิแบบอานาปานสติ ครั้งละ 5-10 นาที ก่อนการเรียนการสอน และครูผู้สอนได้บรรยายเกี่ยวกับคุณค่า ประโยชน์ของการมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ กล่าวยกย่องผู้กระทำความดี และแนะนำวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตลอดภาคเรียน ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านมีวินัย มีความรับผิดชอบและปฏิบัติตามหลักเบื้องต้นของแต่ละศาสนาด้านมีเมตตา กรุณา ซื่อสัตย์สุจริต ด้านใช้สิ่งของและทรัพย์สินอย่างประหยัดและคุ้มค่าทั้งของตนเองและส่วนรวม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมไทยและค่านิยมพึงประสงค์อยู่ในระดับมาก 2) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์โดยรวมและรายด้านหลังการฝึกสมาธิสูงกว่าก่อนการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) นักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านมีเมตตา กรุณา ซื่อสัตย์สุจริต ด้านใช้สิ่งของและทรัพย์สินอย่างประหยัดและคุ้มค่าทั้งของตนเองและส่วนรวม ด้านปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมไทยและค่านิยมพึงประสงค์และลักษณะอันพึงประสงค์โดยรวมไม่แตกต่างกัน ส่วนด้านการมีวินัย มีความรับผิดชอบและปฏิบัติตามหลักเบื้องต้นของแต่ละศาสนาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ขวัญชนก เรนนี่ (2552) ได้ศึกษา ดัชนีความสุขของวัยรุ่นจังหวัดนครสวรรค์ในกลุ่มที่เข้ารับการฝึกสมาธิหลักสูตรศิลปะการพัฒนาชีวิตด้วยอานาปานสติภาวนาของเสถียรธรรมสถาน กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาในครั้งนี้เป็นวัยรุ่นอายุตั้งแต่ 15 ขึ้นไปกำลังศึกษาระดับอาชีวศึกษาจำนวน 28 คน ผลการวิจัยพบว่า การฝึกสมาธิก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลมีคะแนนดัชนีความสุขแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างมีระดับความสุขสูงขึ้นเมื่อนำการฝึกสมาธิไปปฏิบัติต่อเนื่อง

พรณธิตา สายตา (2553) ได้ศึกษาเปรียบเทียบทักษะการรับรู้ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการฝึกสมาธิก่อนกิจกรรมเสริมประสบการณ์และที่ได้รับกิจกรรมเสริมประสบการณ์แบบปกติของเด็กปฐมวัย ชั้นอนุบาล 1 โรงเรียนราชพิพิธ สำนักงานเขตพระนคร ผลการวิจัยพบว่า 1) เด็กปฐมวัยที่ได้รับการฝึกสมาธิก่อนกิจกรรมเสริมประสบการณ์มีทักษะการรับรู้สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) เด็กปฐมวัยที่ได้รับที่ได้รับการเสริมประสบการณ์แบบปกติมีทักษะการรับรู้สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) เด็กปฐมวัยที่ได้รับการฝึกสมาธิก่อนกิจกรรมเสริมประสบการณ์กับเด็กปฐมวัยที่ได้รับกิจกรรมเสริมประสบการณ์แบบปกติมีทักษะการรับรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พระมหาสุริยันต์ สัตตะยาภุมภ์ (2555, น.54) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดปทุมวนาราม กรุงเทพมหานคร จำนวน 70 คน สรุปผลการทดลองได้ว่า ผลของโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการตั้งใจเรียน และผลการเปรียบเทียบการใช้โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการตั้งใจเรียน พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมการตั้งใจเรียนมากขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งตรงกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

กิจจรรย์ณี จันทร์ไพบ (2556) ได้ศึกษาผลของการสวดมนต์ตามแนวพุทธศาสนาและการทำสมาธิแบบอานาปานสติที่มีผลต่อการลดความเครียดของวัยรุ่น ของนิสิตระดับปริญญาตรีของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุระหว่าง 18-21 ปี จำนวน 60 คน สรุปผลการวิจัยได้ว่าการสวดมนต์และการทำสมาธิแบบอานาปานสติมีผลทำให้ลดระดับความเครียดลงได้ เพราะคลื่นสมองแอลฟา ของทั้งกลุ่มสวดมนต์และกลุ่มทำสมาธิแบบอานาปานสติ มีการเปลี่ยนแปลงของค่าเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้น แสดงให้เห็นว่า ทั้งการสวดมนต์และการทำสมาธิแบบอานาปานสติจะเป็นสิ่งเร้าที่มาสะกดจิตใจที่ฟุ้งซ่าน สับสนให้สงบจึงเกิดการผ่อนคลาย จากผลการวิจัยสรุปได้ว่าการสวดมนต์และการทำสมาธิแบบอานาปานสติมีผลทำให้ลดระดับความเครียดลงได้ โดยการสวดมนต์สามารถผ่อนคลายความเครียด (คลื่นแอลฟา) ได้ตั้งแต่นาทีที่ 5 เป็นต้นไป ส่วนการทำสมาธิแบบอานาปานสติสามารถผ่อนคลายความเครียด (คลื่นแอลฟา) ได้ตั้งแต่นาทีแรกจนถึงนาทีที่ 5 เป็นต้นไป

อรวรรณ จันทร์มณี (2557) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการฝึกสร้างจินตนาการต่อระดับสมาธิของเด็กที่มีความเสี่ยงสมาธิสั้นของนักเรียนระดับประถมศึกษา โรงเรียนวัดอภัยการาม จำนวน 40 คน ผลการวิจัยพบว่า การใช้โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการสร้างจินตนาการสามารถช่วยให้พฤติกรรมและสมาธิของเด็กที่มีความเสี่ยงสมาธิสั้นดีขึ้น ซึ่งสามารถใช้เป็นการบำบัดทางเลือกได้อีกแนวทางหนึ่ง

จะเห็นได้ว่าการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติช่วยให้จิตใจสงบ มีสติ ไม่ฟุ้งซ่าน สมองเกิดการผ่อนคลาย เกิดความสงบและส่งผ่านมาจากคลื่นสมองแอลฟา ซึ่งเป็นสภาวะที่เหมาะสมที่สุดในการเรียนรู้และการทำงานต่าง ๆ ให้มีประสิทธิภาพ

2.11.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

เอบราส์ (Abrams อ้างถึงใน อัจจง ชุมสาย ณ อยุธยา. 2542, น.48) ได้ทำการทดลองเกี่ยวกับความสามารถในการจำของนักเรียน 3 กลุ่มที่ Berkeley Campus มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย นักเรียนกลุ่มแรกไม่ได้ฝึกควบคุมจิตโดยใช้วิธีใด กลุ่มที่สองได้รับการฝึกสมาธิมาเป็นเวลา 1 ปี และกลุ่มที่ 3 ได้รับการฝึกสมาธิเป็นเวลา 2 ปี จากการทดลองจะเห็นได้ว่า การฝึกสมาธิหรือการฝึกควบคุมจิตใจสามารถช่วยเพิ่มความสามารถในการจำของเราได้ นักเรียนกลุ่มแรกสามารถจำได้เพียง 40% และจากการทดสอบแบบเดียวกันกับนักเรียนกลุ่มที่สองสามารถจำได้ 60% และกลุ่มที่สามจำได้ 70%

บราวน์ (Brown, 1993, p.85-93. อ้างถึงในจระพงษ์ วัชรินทร์วงศ์ 2548, น. 49) ได้ทำการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกสมาธิตามปกติกับการออกกำลังกายและมิติของความเป็นจริง (สภาวะการควบคุมภายในร่างกาย, ความเป็นอยู่ในปัจจุบัน, ความกังวล) กับนักศึกษาปริญญาโท จำนวน 103 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ออกกำลังกายเพียงอย่างเดียวกับกลุ่มที่ออกกำลังกายและได้รับการฝึกสมาธิด้วย ผลปรากฏว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายและฝึกสมาธิ มีสภาวะการควบคุมภายในร่างกายดีกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว และกลุ่มที่ออกกำลังกายและฝึกสมาธิจะมีระดับความวิตกกังวลภายในจิตใจต่ำกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว

ซีแมน และคนอื่น ๆ (Seeman; et al. 1972, p.419 พระมหาสุริยันต์ สัตตะยา กุมภ 2555, น.33) ได้ศึกษาถึงอิทธิพลของการฝึกสมาธิกับการรู้จักตน (Self-Actualization) ศึกษาในกลุ่มทดลอง 15 คน เป็นชาย 8 คน หญิง 7 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน เป็นชาย 10 คน หญิง 10 คน โดยทั้งหมดเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยซินิเวนต์ โดยใช้แบบทดสอบวัดบุคลิกภาพ ช่วงก่อนและหลังการฝึกสมาธิในช่วงระยะเวลา 2 เดือน โดยกลุ่มทดลองจะมีการเรียนการฝึกสมาธิเป็นรายบุคคล ประมาณ 30-60 นาทีในช่วงเริ่มต้น และอีก 3 วันต่อมาเรียนเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกเป็นกลุ่ม จากนั้นมีการฝึกสมาธิทุกวัน ๆ ละ 2 ครั้ง ในช่วงเวลาเช้าและเย็น ครั้งละ 15-20 นาทีพบว่า นักศึกษา ที่ฝึกสมาธิในกลุ่มทดลองมีความสามารถควบคุมความโกรธสูงกว่ากลุ่มควบคุม

Jared T. Ramsburg และ โรเบิร์ตเจ Youmans (2013 อ้างถึงใน เกียรติชจร ก่อเกียรติพิทักษ์ 2557, น.45) ทักษะทางปัญญาที่จำเป็นต้องมีเพื่อให้การเก็บรักษาความรู้ประสบความสำเร็จอาจได้รับอิทธิพลจากการฝึกทำสมาธิ การศึกษานี้มุ่งตรวจสอบผลของการทำสมาธิต่อการเก็บรักษาความรู้ของนักศึกษา จากการศึกษาการทดลอง 3 กลุ่มโดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม ซึ่งกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาที่ลงทะเบียนรายวิชาจิตวิทยาเบื้องต้น 3 รายวิชา โดยกลุ่มทดลองจะฝึกทำสมาธิสั้นๆ ส่วนกลุ่มควบคุมนักศึกษาจะมีช่วงเวลาพักผ่อน หลังจากนั้นก็เข้าฟังการบรรยายในชั้นเรียน เมื่อทำแบบทดสอบหลังการฟังบรรยาย เพื่อประเมินความรู้ของนักศึกษา ผลการศึกษาพบว่า การทำสมาธิช่วยให้นักศึกษากลุ่มทดลองการเก็บรักษาความรู้ ข้อมูลที่ถูกถ่ายทอดระหว่างการบรรยายในชั้นเรียนดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่มีช่วงเวลาพักผ่อน แต่การฝึกทำสมาธิไม่มีผลต่ออารมณ์ การผ่อนคลาย และความสนใจในห้องเรียน

งานวิจัยจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดพบว่า การทำสมาธิสามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของสมองได้จริง โดยในโปรแกรม 8 สัปดาห์ของการทำสมาธิเพื่อลดความเครียด ทีมวิจัยพบว่าสมองส่วนฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) ของผู้เข้าร่วมวิจัยมีการเพิ่มหนาขึ้น ซึ่งสมองส่วนนี้เป็นส่วนที่ควบคุมการเรียนรู้และความจำ นอกจากนี้ยังมีบทบาทเกี่ยวข้องกับอารมณ์ต่าง ๆ ด้วย ขณะเดียวกันก็มีการลดลงของปริมาณเซลล์สมองในส่วนอะมิกดาลา (Amygdala) ซึ่งเป็นส่วนที่ตอบสนองต่อความกลัว ความกังวล และความเครียด การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้สอดคล้องกับระดับความเครียดของผู้เข้าร่วมทดลองที่ลดลง การทำสมาธิจึงไม่เพียงแต่เปลี่ยนแปลงสมองเท่านั้น แต่มันยังสามารถเปลี่ยนแปลงการรับรู้และความรู้สึกของแต่ละคนได้ นอกจากนี้จากการศึกษาวิจัยอื่น ๆ ยังระบุว่า การทำสมาธิสามารถยับยั้งยั้งที่เกี่ยวข้องกับการตอบสนองต่อการอักเสบ ลดความเครียด ความดันเลือด และพัฒนาความมุ่งมั่นตั้งใจต่อการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วย

จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมาธิทำให้ผู้วิจัยเห็นว่า การฝึกสมาธินั้นมีประโยชน์ต่อผู้ที่ปฏิบัติ ช่วยเพิ่มศักยภาพในการเรียนรู้ ช่วยให้จิตใจสงบ มีสมาธิ สมองมีความพร้อมที่จะเรียนรู้และปฏิบัติงาน ช่วยให้การทำงานมีประสิทธิภาพ มีสมาธิรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติซึ่งเป็นสมาธิที่สามารถฝึกปฏิบัติได้สะดวกเหมาะสมที่จะนำมาฝึกกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนรู้ให้มีสมาธิจดจ่อ มุ่งมั่นอยู่กับเรื่องที่เรียนและงานที่ได้รับมอบหมาย เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียนและการทำงาน

3. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน

3.1 ความหมายของพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน

ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดความมุ่งมั่นในการทำงานจากเอกสารและตำราวิชาการต่าง ๆ ได้พบวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความมุ่งมั่นในการทำงานดังนี้

ปริญญา ตันสกุล (2543, น.143) ได้กล่าวว่า จิตวิทยาวิทยาศาสตร์พฤติกรรมยุคใหม่ให้ความหมาย “ความมุ่งมั่น” ได้ว่า หมายถึงพลังงานรวมทางอารมณ์รู้สึกที่เกิดขึ้นในจิตใจ อันเกิดจากความมีสติและปัญญาสมาธิอย่างแน่วแน่ในอันที่จะคิดหรือกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่วางไว้อย่างจริงจังและตั้งใจ โดยพร้อมที่จะฝ่าเผชิญอุปสรรคใด ๆ ที่อาจมีมาอย่างไม่ย่อท้อ และไม่ตีค่าความสามารถของตนล่วงหน้าไปในทางต่ำ จนกว่าจะบรรลุผลสำเร็จจากการกระทำนั้นได้โดยไม่ลังเลสับสน หรือเปลี่ยนใจเสียกลางคัน

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2551, น.222) ได้ให้ความหมายของ ความมุ่งมั่นในการทำงาน หมายถึง คุณลักษณะที่แสดงออกถึงความตั้งใจและรับผิดชอบในการทำหน้าที่การงาน ด้วยความพยายาม อดทน เพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ผู้ที่มุ่งมั่นในการทำงาน คือ ผู้ที่มีลักษณะซึ่งแสดงออกถึงความตั้งใจปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายด้วยความเพียรพยายาม ทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ ในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วง ตามเป้าหมายที่กำหนดด้วยความรับผิดชอบ และมีความภาคภูมิใจในผลงาน

กรมวิชาการ (2554, น.4) ได้ให้ความหมายความมุ่งมั่นให้บรรลุเป้าหมาย (Intentionality) หมายถึง ความสามารถในการใช้พลังกาย พลังใจ ด้วยความพยายามในการกระทำ

สิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมายอย่างสร้างสรรค์และเหมาะสม ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคหรือปัญหาที่จะเกิดขึ้น

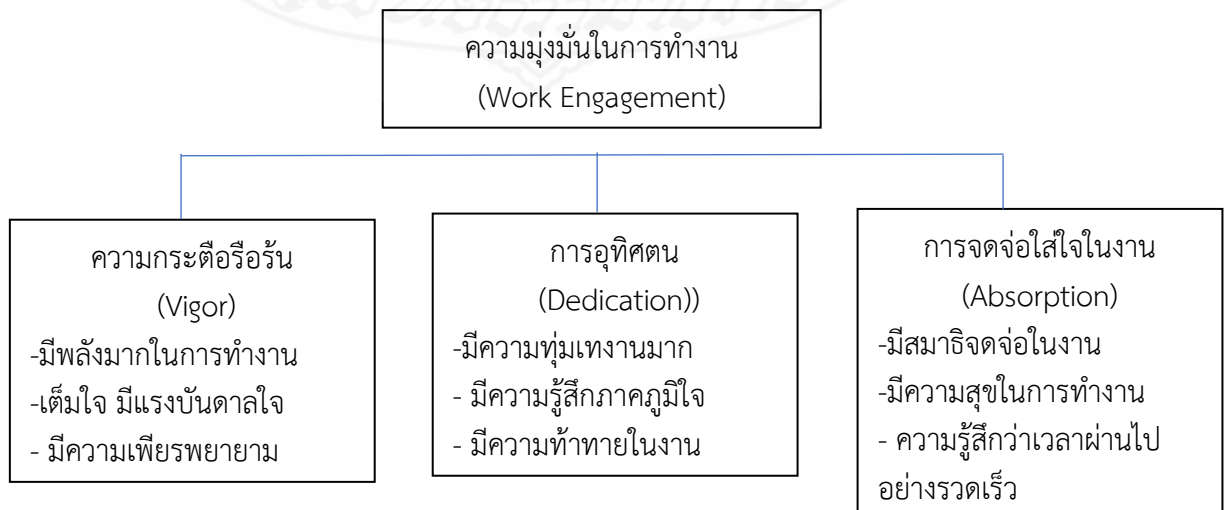
พัชตรา พรหมชาติ (2555, น.10) ได้ให้ความหมายของความมุ่งมั่นในการทำงานว่า หมายถึง การกระทำที่แสดงออกถึงความมุ่งมั่น ตั้งใจ มีความรับผิดชอบที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้บรรลุความสำเร็จตามเป้าหมายด้วยความภาคภูมิใจ และมีความอดทนต่ออุปสรรคต่าง ๆ ได้

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2556, น.32) ได้ให้นิยาม ความมุ่งมั่นในการทำงาน หมายถึง คุณลักษณะที่แสดงออกถึงความตั้งใจและความรับผิดชอบในการทำหน้าที่การทำงานด้วยความเพียรพยายาม อดทน เพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย ผู้ที่มุ่งมั่นในการทำงาน คือ ผู้ที่มีลักษณะซึ่งแสดงออกถึงความตั้งใจปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายด้วยความเพียรพยายาม ทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ ในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงตามเป้าหมายที่กำหนดด้วยความรับผิดชอบ และมีความภูมิใจในผลงาน

วิไลรัตน์ เลิศวิทยานุศิษย์ (2557, น.45) ได้ให้ความหมายของความมุ่งมั่นในการทำงานว่า หมายถึงคุณลักษณะที่แสดงออกถึงความตั้งใจอย่างแน่วแน่ที่จะรับผิดชอบในการทำหน้าที่การทำงานด้วยความเพียรพยายาม อดทน เพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย ปรับปรุงพัฒนาการทำงานด้วยตนเอง และมีความภูมิใจในผลงาน

นที ศิริจรรยาพงษ์ (2560, น.9) พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน หมายถึง การกระทำที่นักเรียนแสดงออกถึงความตั้งใจและความรับผิดชอบในการทำหน้าที่หรือภาระงานที่ได้รับมอบหมายของนักเรียนด้วยความเพียรพยายาม อดทน ทุ่มเทร่างกาย แรงใจ และกำลังสติปัญญา ไม่ย่อท้อ เพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย โดยแบ่งออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่ 1. พฤติกรรมความมุ่งมั่นทางการเรียน และ 2. พฤติกรรมความมุ่งมั่นทางการดำเนินชีวิต

กฤษณะโชติ บัวหล้า (2561, น.5) ได้กล่าวว่า ความมุ่งมั่นในการทำงาน (Work Engagement) เป็นสภาวะทางจิตเชิงบวกที่มีต่องานและความรู้สึกเต็มเต็มที่ได้รับจากงาน ไม่ใช่สภาวะที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราวแล้วหายไปหรือเกิดกับเหตุเฉพาะเจาะจงใด ๆ แต่ความมุ่งมั่นในการทำงาน เป็นสภาวะที่มีความคงทนและเกี่ยวข้องกับความรู้สึกและการคิดที่มีการแสดงออก โดยมีลักษณะสำคัญ 3 ประการเป็นองค์ประกอบความมุ่งมั่นได้แก่ 1) การมีความกระตือรือร้นในการทำงาน (Vigor) 2) การอุทิศตนให้กับงาน (Dedication) 3) การจดจ่อใส่ใจในงาน (Absorption) (Bakker. 2004)



ภาพที่ 3 องค์ประกอบสำคัญของความมุ่งมั่นในการทำงาน (Schaufeli et al. 2002)

วลีนี้ เวทย์วิชานันท์ (2561, น.18) ได้สรุปว่า การจดจ่อตั้งใจทำงาน คือ การมีจิตที่จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน จดจ่อ ใส่ใจ มีความแน่วแน่ต่อสิ่งนั้นเพียงสิ่งเดียว พยายามอดทน อดกลั้น ตั้งใจทำสิ่งนั้น ไม่หันเหออกแวงจนงานที่กำลังทำอยู่สำเร็จ จะคิดจะทำอะไรก็ได้ผลมีประสิทธิภาพ ไม่ว่าจะทำกิจกรรมอะไร การมีใจจดจ่อกับสิ่งที่ทำนับว่าเป็นสิ่งสำคัญ เป็นสิ่งที่ควรมีควรปฏิบัติให้เกิด เพราะมีประโยชน์หลายอย่าง ช่วยในเรื่องของการเรียน การงานให้ได้ผลดี รอบคอบ ทำให้เกิดปัญญา ไม่ฟุ้งซ่าน ประสบความสำเร็จ

สรุปได้ว่าความมุ่งมั่นในการทำงาน หมายถึง การกระทำที่แสดงออกถึงความจดจ่อตั้งใจทำงาน จดจ่อแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ตั้งใจในการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ มีสมาธิ ความรับผิดชอบ ความเพียรพยายาม และความอดทนทำงานจนสำเร็จอย่างไม่ย่อท้อ เพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมายด้วยความภูมิใจ

3.2 ความสำคัญของพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน

ชยสารโรภิกขุ (2549, น.86 อ้างถึงในวิไลรัตน์ เลิศวิทย์ยานุศิษย์ 2557, น.45) กล่าวถึงความสำคัญความมุ่งมั่นในการทำงานไว้ว่า ไม่มีใคร เคยประสบความสำเร็จอะไรทั้งที่ยังเกียจคร้าน ผู้ใหญ่ควรสอนให้เด็กเห็นว่า ความขี้เกียจคร้านเป็นสิ่งที่น่ากลัว เป็นอุปสรรคสำคัญที่ต้องเอาชนะ เราสามารถเอาชนะความเกียจคร้านได้ด้วยวิธียะ ด้วยจิตริเริ่มที่จะทำในสิ่งที่ควรทำ ด้วยความเพียรพยายาม ด้วยมีความอดทนต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างการทำงานต่าง ๆ ถ้าเราไม่ขยัน ไม่มุ่งมั่นในการทำงานสิ่งที่ควรจะได้จากชีวิตจะไม่เกิด ทั้ง ๆ ที่เราเป็นคนฉลาด รู้เข้าใจทุกอย่าง ความขยัน ความอดทนมุ่งมั่นในการทำงาน จะทำให้เราเป็นที่รักของคนอื่น คนขยันจะเป็นผู้สร้างประโยชน์ได้มาก ความขยัน อดทน มุ่งมั่น ใจสู้ จึงเป็นคุณธรรมสำคัญที่ต้องสร้างให้เกิดขึ้นในเด็ก เป็นสิ่งที่เด็กทุกคนต้องฝึกฝนต้องทำอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2551, น.5) มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลเมืองโลก ดังนี้ 1) รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ 2) ซื่อสัตย์สุจริต 3) มีวินัย 4) ใฝ่เรียนรู้ 5) อยู่อย่างพอเพียง 6) มุ่งมั่นในการทำงาน 7) รักความเป็นไทย และ 8) มีจิตสาธารณะ

จะเห็นได้ว่าความมุ่งมั่นในการทำงานเป็นหนึ่งในลักษณะอันพึงประสงค์ที่สำคัญที่ควรฝึกให้เกิดขึ้นแก่ผู้เรียนเพื่อให้สามารถทำงานได้ประสบความสำเร็จ สร้างประโยชน์ให้แก่ตนเองและส่วนรวม

3.3 ลักษณะของพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2551) ได้สรุปลักษณะพฤติกรรมที่บ่งชี้ความมุ่งมั่นในการทำงาน

1. เอาใจใส่ต่อการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย
2. ตั้งใจและรับผิดชอบในการทำงานให้สำเร็จ
3. ปรับปรุงและพัฒนาการทำงานด้วยตนเอง
4. ทุ่มเท ทำงาน อดทน ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน
5. พยายามแก้ปัญหาและอุปสรรคในการทำงานให้สำเร็จ

6. ชื่นชมผลงานด้วยความภาคภูมิใจ

กรมวิชาการ (2531, ก อ้างถึงใน พัทธรา พรหมชาติ 2555, น.11) ได้สรุปลักษณะพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงานประกอบไปด้วยลักษณะนิสัย 7 ประการ คือ

1. การตรงต่อเวลา
2. การทำงานสำเร็จด้วยตนเอง
3. การทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี
4. ความรับผิดชอบ
5. ความมีระเบียบวินัย
6. ความขยันหมั่นเพียร
7. การประหยัด

จากการศึกษาค้นคว้าผู้วิจัยได้สรุปว่า พฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงานสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยผู้วิจัยได้แบ่งเป็นองค์ประกอบย่อย 4 ลักษณะ 1) ด้านสมาธิในการทำงาน 2) ด้านความรับผิดชอบต่อการทำงาน 3) ด้านความเพียรพยายาม 4) ด้านความอดทน ซึ่งมีสาระสำคัญดังนี้

1. ด้านสมาธิในการทำงาน

พุทธทาส (2529, น.55) ได้กล่าวว่า สมาธิ นอกจากตามความหมายทั่วไป 2 ประการ คือ การบังคับจิตให้อยู่ในสภาวะที่ตนต้องการ อีกประการ คือ จิตที่ตั้งมั่นแน่วแน่มีความสงบ หมายถึงสภาวะการตั้งมั่นแน่วแน่ของจิต ยังมีอีกความหมายที่สำคัญที่สุด คือ คำว่า “กมมนีโย” แปลว่าสมควรแก่การทำงาน ซึ่งแสดงถึงลักษณะจิตที่เป็นสมาธิ

พระราชสุทธินิพนธ์มงคล (เจริญ สุตฺตมโม) ออนไลน์ได้กล่าวว่า สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการ ให้อยู่ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเพียงเรื่องเดียว ไม่ให้จิตฟุ้งซ่านออกนอกไปจากเรื่องที่ต้องการ ความตั้งใจนี้เป็นความหมายทั่วไปของสมาธิ ในการทำกรงานทุกอย่างก็เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นการงานที่ทำทางกาย วาจา แม้ใจจะคิดอ่านการงานต่าง ๆ ก็ต้องมีสมาธิอยู่ในการงานที่ทำนั้น เมื่อเป็นดังนี้จึงจะทำการงานสำเร็จได้ สมาธิเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องมีในการทำงานทุกอย่าง เป็นการแสดงว่าจำเป็นต้องมีสมาธิในการเรียน ในการทำงานที่พึงทำทุกอย่าง ถ้าเราไม่มีสมาธิ ก็ไม่มีโอกาสทำการงานสำเร็จได้

สรุปได้ว่า สมาธิในการทำงาน หมายถึง การมีจิตตั้งมั่น แน่วแน่เป็นหนึ่งเดียวอยู่กับงานที่ทำอยู่ตรงหน้า

2. ด้านความรับผิดชอบต่อการทำงาน

Esteve (2007 อ้างถึงใน กัญญารัตน์ จิราสวัสดิ์ 2550, น.6 อ้างถึงใน ชญาภา วิชา วณิชนันท์ 2552, น.11) ได้ให้ความหมายของความรับผิดชอบต่อตัวเองให้เสร็จ เรียบร้อย การทำตามสัญญา หรือการรักษาสัญญาต่อคนอื่นด้วย

ณัฐณิชา ศรีพิมลปानी (2551) ได้สรุปว่า ความรับผิดชอบต่อ หมายถึง การรู้จักหน้าที่ที่ตนต้องกระทำปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ อย่างเต็มความสามารถ ด้วยความตั้งใจและตั้งใจ ยึดมั่นในกฎเกณฑ์ ตรงต่อเวลา มีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติหน้าที่การงานให้บรรลุผลสำเร็จตาม

ความมุ่งหมายโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และยอมรับผลที่เกิดขึ้นทั้งที่ดีและไม่ดี กล่าวคือ รับผิดชอบและรับผิดชอบต่อ และนำผลที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่งขึ้นทั้งต่อตนเองและสังคม

พัชตรา พรหมชาติ (2555, น.15) ได้ให้ความหมายความรับผิดชอบว่า หมายถึง ความตั้งใจที่จะรับผิดชอบต่อการทำงานของตนเองและติดตามงาน ตรงต่อเวลา เพื่องานจะได้บรรลุเป้าหมาย

รังสิมา พิทักษ์วาปี (2555, น.19 อ้างถึงใน จิตรา เสริมศรี 2559, น.16) ได้ให้ความหมายความรับผิดชอบ ว่าหมายถึง พฤติกรรมของบุคคลในลักษณะของการมีความตั้งใจที่จะปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายด้วยความใส่ใจ มีความละเอียดรอบคอบ ไม่ละเลยทอดทิ้งหรือหลีกเลี่ยงการงานนั้น มีความพากเพียรพยายามปรารถนาที่จะทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด ยอมรับผลการกระทำในการปฏิบัติงานของตน ทั้งในด้านดีและไม่ดี ตลอดจนติดตามผลงานที่ได้ทำไว้แล้วเพื่อปรับปรุงแก้ไขให้เป็นผลสำเร็จ

สุธิดา พานิชกิจโกศลกุล (2556, น.29) ได้ให้ความหมายความรับผิดชอบในการปฏิบัติงานว่าหมายถึง ความรับผิดชอบของบุคคลที่แสดงออกถึงการทำหน้าที่ของตนและงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเอาใจใส่ มีความละเอียดรอบคอบ มีการวางแผน มีความขยันหมั่นเพียรอดทนและกระตือรือร้นในการแก้ปัญหา ตรงต่อเวลา ไม่ละเลยทอดทิ้งงานหรือหลีกเลี่ยงจนกว่างานจะเสร็จ ยอมรับผลของการกระทำไม่ว่าจะเป็นผลดีและผลเสีย พยายามทำหน้าที่ต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ

สรุปได้ว่าความรับผิดชอบในการทำงาน หมายถึง การแสดงออกถึงความเอาใจใส่ ความตั้งใจ วางแผนในการทำงาน การตรงต่อเวลา และการปรับปรุงพัฒนางานที่ได้รับมอบหมายด้วยตนเอง เพื่อให้งานสำเร็จภายในเวลาที่กำหนดและบรรลุตามวัตถุประสงค์ ตลอดจนยอมรับผลการทำงานทั้งผลดีและผลเสียที่เกิดขึ้น

3. ด้านเพียรพยายาม

คุณธรรมที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ ดังพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช พระราชทานพระบรมราโชวาทแก่คณะครูฝึกตำรวจตระเวนชายแดน ณ ศาลาเรียง พระราชวังไกลกังวล ในวันพุธที่ 21 พ.ค. 2518 ไว้ว่า ความเพียรนั้นคือ ไม่ท้อถอยในการฝึกตนเอง ไม่ท้อถอยในการแผ่ความรู้ ไม่ท้อถอยในการช่วยเหลือผู้อื่น ความเพียรจึงเป็นหนึ่งในคุณลักษณะด้านที่สำคัญของผู้เรียน

ยุพดี ปิตตะคุ (2537, น.5-6 อ้างถึงใน ชญาภา วิชชาวณิชนันท์ 2552, น.10) ได้ให้ความหมายของความขยันหมั่นเพียร ไว้ว่า การแสดงความตั้งใจ เอาใจใส่ มีความพยายาม อดทน ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นจากตัวนักเรียนหรือสิ่งแวดล้อม ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จทันเวลาหรือก่อนเวลาที่กำหนด มีความกระตือรือร้นเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ให้ความร่วมมือกับเพื่อนในการทำงานให้ได้รับผลสำเร็จ

จุรีรัตน์ นันทยทวิกุล (2538, น.4-5) ได้ให้ความหมายความเพียรพยายามว่า หมายถึง ความพยายามในการทำงาน ทำงานด้วยความเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอจนสำเร็จ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 (2554) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความเพียร หมายถึง การบากบั่น พยายาม มุ่งทำไม่ท้อถอย

พัชตรา พรหมชาติ (2555, น.16) ได้สรุปความเพียรพยายาม หมายถึง การทำงานอย่างจริงจัง ตั้งใจ ไม่ย่อท้อ มุ่งมั่นในการทำงาน บากบั่น พยายามทำงานสำเร็จ

สรุปได้ว่า ความเพียร หมายถึง การเอาใจใส่ มีความบากบั่น ไม่ย่อท้อ พยายามทำงานให้สำเร็จ ถึงแม้จะพบกับปัญหาหรืออุปสรรคก็มานะพยายามทำงานสำเร็จ

4. ด้านความอดทน

ชูวงศ์ ฉายะบุตร (2546, น.7) ได้ให้ความหมายของความอดทนว่า ความอดทน คือ ความเป็นผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็ง ไม่ท้อถอยต่ออุปสรรคใด ๆ มุ่งมั่นที่จะทำงานให้บังเกิดผลดีโดยไม่ให้ผู้อื่นเดือดร้อน ความอดทนมี 4 ลักษณะคือ

1. อดทนต่อความยากลำบาก เจ็บป่วย ได้รับทุกขเวทนามาก็ไม่แสดงอาการจนเกินกว่าเหตุ
2. อดทนต่อการตรากตรำทำงาน ไม่ทอดทิ้งงานฟันฝ่าอุปสรรคจนประสบผลสำเร็จ
3. อดทนต่อความเจ็บใจไม่แสดงความโกรธไม่อาฆาตพยาบาท อดทนต่อคำเสียดสี
4. อดทนต่อกิเลส คือ ไม่อยากได้ของผู้อื่นจนเกิดทุกข์ ไม่โต้ตอบคนที่ทำให้เราโกรธและไม่ลุ่มหลงในสิ่งที่จะพาเราไปพบกับความเสียหาย

มารศรี กลางประพันธ์ (2548, น.14) ได้ให้ความหมายของความอดทนว่า หมายถึง ลักษณะของความเข้มแข็ง มั่นคง และความหนักแน่นของจิตใจ เมื่อมีสิ่งดีและไม่ดีมากระทบต่อร่างกายและจิตใจก็ยังคงสามารถรักษาสภาพความสงบของจิตใจเอาไว้ได้ ทั้งนี้เพื่อนำตนเองให้ผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ แล้วนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายของความสำเร็จในหน้าที่การงานที่ตนรับผิดชอบตลอดจนบรรลุถึงความตั้งงามได้ด้วยความอดทน สามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ คือ (1) ความอดทนทางใจ ได้แก่ ความอดทนต่อการกระทบกระทั่งยั่วให้เจ็บใจและความอดทนต่อกิเลส คือ ความโกรธและความโลภ (2) ความอดทนทางกาย ได้แก่ ความอดทนต่อความลำบากในการทำงานหรือการเรียน และความอดทนต่อความทุกขเวทนาทางกาย ความเจ็บปวด ความเหนื่อย ความหิว

พัชตรา พรหมชาติ (2555, น.16) ได้สรุปความหมายของความอดทนได้ว่า ความสามารถของร่างกาย ความคิด และจิตใจที่จะทนต่อการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ และความเข้มแข็งของจิตใจและร่างกายความอดทน อุดใจ การไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์และคำพูด

จากการศึกษาของผู้วิจัยสรุปความหมายของความอดทนได้ว่า หมายถึง ความสามารถในการควบคุมตนเองทั้งทางร่างกาย และจิตใจให้สงบ เป็นปกติ ในการทำงานที่ต้องใช้ความอดทนในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ มุ่งหน้าทำงานจนงานสำเร็จ

3.4 วิธีการวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน

การวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงานโดยสังเคราะห์จากคุณลักษณะอันพึงประสงค์ทั้ง 8 ประการตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งกล่าวถึงคุณลักษณะที่นักเรียนควรมี ซึ่งมีตัวชี้วัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ได้แก่ (1) การตั้งใจและรับผิดชอบในหน้าที่การงาน โดยมีพฤติกรรมบ่งชี้ ได้แก่ เอาใจใส่ต่อการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ตั้งใจและรับผิดชอบในการทำงานให้สำเร็จ และปรับปรุงและพัฒนาการทำงานด้วยตนเอง (2) ทำงานด้วยความเพียรพยายาม และอดทน เพื่อให้งานสำเร็จตาม

เป้าหมาย โดยมี 3 พฤติกรรมบ่งชี้ได้แก่ ทุ่มเททำงานอดทน ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคในการทำงานพยายามแก้ปัญหาและอุปสรรคในการทำงานให้สำเร็จ และชื่นชมผลงานด้วยความภาคภูมิใจ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2552) แล้วกำหนดนิยามปฏิบัติการ โดยให้ครอบคลุมทั้ง 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ด้านสมาธิในการทำงาน 2) ด้านความรับผิดชอบในการทำงาน 3) ด้านความเพียรพยายาม 4) ด้านความอดทน การสร้างแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานมีข้อความทั้งแง่บวกและแง่ลบ จำนวน 40 ข้อ ใช้มาตราการประเมิน 5 ระดับ (Rating Scale) คือ จริงที่สุด ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริงเลย ผู้ที่ได้คะแนนมาแสดงว่าเป็นผู้มีความมุ่งมั่นในการทำงานมาก ส่วนผู้ที่ได้น้อยแสดงว่าเป็นผู้มีความมุ่งมั่นในการทำงานน้อย

3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องของพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน

ชญาภา วิชชาวณิชนันท์ (2553) ได้ศึกษาการใช้การให้การปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นนักเรียนจำนวน 6 คนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 โดยให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ครั้งละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในวันจันทร์และวันพุธ รวมทั้งหมด 12 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แผนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง แบบประเมินความมุ่งมั่นในการทำงาน และแบบประเมินตนเองวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบค่าที ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากใช้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงนักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงานสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น

ศศิธร रणะบุตร (2558) ได้ศึกษาความมุ่งมั่นในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีสาขาการศึกษาปฐมวัย โดยวิเคราะห์องค์ประกอบความมุ่งมั่นในการเรียนของนักศึกษารูปแบบฝึกอบรมและพัฒนาความมุ่งมั่นในการเรียนของนักศึกษาโดยใช้รูปแบบฝึกอบรมแบบ 4A จำนวน 30 คน เพื่อพัฒนาความมุ่งมั่นในการเรียน ผลการศึกษาวิจัยสรุปได้ดังนี้

1) ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ พบว่า แบบวัดความมุ่งมั่น ในการเรียนของนักศึกษามี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ เจตคติต่อการเรียน มี 6 ตัวบ่งชี้ แรงจูงใจในการเรียน มี 4 ตัวบ่งชี้ และพฤติกรรมการเรียน มี 5 ตัวบ่งชี้ ส่วนผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันพบว่า ทั้งโมเดลการวัด องค์ประกอบเดี่ยวและโมเดลการวัดหลายองค์ประกอบมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์

2) ผลการสร้าง รูปแบบฝึกอบรมได้รูปแบบฝึกอบรมแบบ 4A ประกอบด้วย ขั้นตอนการสร้างบรรยากาศ ขั้นการเรียนรู้จากการปฏิบัติ ขั้นการวิเคราะห์ และขั้นการนำไปประยุกต์ใช้ ซึ่งมีคุณภาพในระดับเหมาะสมมาก และ 3) ผลการพัฒนาความมุ่งมั่น ในการเรียนของนักศึกษาพบว่า รูปแบบฝึกอบรมแบบ 4A สามารถพัฒนาความมุ่งมั่นในการเรียนของนักศึกษา โดยมีคะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองและสูงกว่าคะแนนนักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ทั้งโดยรวมและรายด้าน โดยมีขนาดส่งผลกระทบต่อคะแนนรวมระดับมากและมีขนาดส่งผลกระทบต่อคะแนนรายด้านทุกด้านระดับมาก

อาภรณ์ ดวงรัตน์ (2561) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกสติเพื่อพัฒนาความตั้งใจจดจ่อในเด็กสมาธิสั้น จำนวน 6 คน ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้ 1)

โปรแกรมฝึกสติเพื่อพัฒนาความจดจ่อในเด็กสมาธิสั้น 2) แบบทดสอบความตั้งใจจดจ่อ (Attention Network Test : ANT) 3) แบบประเมินพฤติกรรม SNAP-IV (Short Form) สำหรับครูและผู้ปกครอง ผลการวิจัยพบว่า เด็กสมาธิสั้นที่ได้รับโปรแกรมการฝึกสติเพื่อพัฒนาความตั้งใจจดจ่อมีพฤติกรรมแสดงออกภาวะสมาธิสั้นดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พิชตรา พรหมชาติ (2555) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระแม่มาลี กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2555 จำนวน 40 คน ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความมุ่งมั่นในการทำงาน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงานสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนกลุ่มทดลองที่มีลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนเองแตกต่างกันหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน มีพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงานไม่ต่างกัน นักเรียนกลุ่มทดลองที่มีเพศ ผลการเรียนเฉลี่ย และรายได้ของครอบครัวต่างกัน หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน มีพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงานไม่ต่างกัน

นที ศิริจรรยาพงษ์ (2560) ได้ศึกษาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอนครชัยศรีจังหวัดนครปฐม สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา เขต 9 กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 5 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 9 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 310 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ผลการวิเคราะห์ระดับตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน การควบคุมตนเอง การได้รับแรงสนับสนุนจากโรงเรียน การได้รับแรงสนับสนุนจากผู้ปกครอง และการได้รับแรงสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน อยู่ในระดับมาก

2. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน จำแนกตาม เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความเพียงพอของค่าใช้จ่าย และลักษณะการพักอาศัย พบว่า มีพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานไม่แตกต่างกัน

3. ผลการวิเคราะห์ตัวแปร ที่สามารถทำนายพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียน พบว่า การได้รับแรงสนับสนุนจากโรงเรียน การได้รับแรงสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน การได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัว และการควบคุมตนเอง สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ได้ร้อยละ 70.7 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .0

วลีลีนี เวทย์วิชานันท์ (2561) การใช้ชุดกิจกรรมศิลปะพัฒนาความสามารถในการจดจ่อตั้งใจทำงานของเด็กบกพร่องทางการเรียนรู้ที่มีภาวะสมาธิสั้น กลุ่มเป้าหมายที่ใช้เป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ ผลการวิจัยพบว่า เด็กบกพร่องทางการเรียนรู้ที่มีภาวะสมาธิสั้นที่เป็นกลุ่มเป้าหมายหลังจากได้ใช้ชุดกิจกรรมศิลปะพัฒนาความสามารถในการจดจ่อตั้งใจทำงานในระยะทดลอง (B) มีจำนวนนาฬิกาของความสามารถในการจดจ่อตั้งใจทำงานเพิ่มมากขึ้นไปในทิศทางเดียวกันและเมื่อหยุดการใช้ชุดกิจกรรมศิลปะในระยะหยุดยั้ง (A2) พบว่ากลุ่มเป้าหมายมีจำนวนนาฬิกาของความสามารถในการจดจ่อตั้งใจทำงานเพิ่มมากขึ้นมากกว่าในระยะเส้นฐาน (A1) ซึ่งเป็นระยะที่ยังไม่ได้นำกิจกรรมศิลปะมาใช้ จึงทำให้เห็นว่าชุดกิจกรรมพัฒนาความสามารถในการจดจ่อตั้งใจทำงานของเด็กบกพร่องทางการเรียนรู้ที่มีภาวะสมาธิสั้นช่วยทำให้ความสามารถในการจดจ่อตั้งใจทำงานมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น

จากงานวิจัยที่ศึกษามานี้ พบว่า ความมุ่งมั่นในการทำงานเป็นคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่มีความสำคัญ เป็นคุณลักษณะที่แสดงออกถึงความตั้งใจและรับผิดชอบในการทำงานด้วยความเพียรพยายาม อุตทน เพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย เมื่อผู้เรียนมีคุณลักษณะดังกล่าวแล้วย่อมมีโอกาสประสบความสำเร็จทั้งในด้านการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวันได้ต่อไป



บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนวแนวควบคุมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนพุกษา จังหวัดนนทบุรี เป็นวิจัยกึ่งทดลอง มีวิธีดำเนินการวิจัยดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ประเภทและแบบการวิจัย
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. ตัวแปรและนิยามปฏิบัติการ
4. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

1. ประเภทและแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีรูปแบบการวิจัยเป็นวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยมีแบบแผนการวิจัย เป็นแบบสองกลุ่ม มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการทดสอบตัวแปรตามก่อนและหลังการทดลอง (Randomize Control Pretest-Posttest Design)

กลุ่มทดลอง	RE	O ₁	X ₁	O ₂
กลุ่มควบคุม	RC	O ₃	X ₂	O ₄

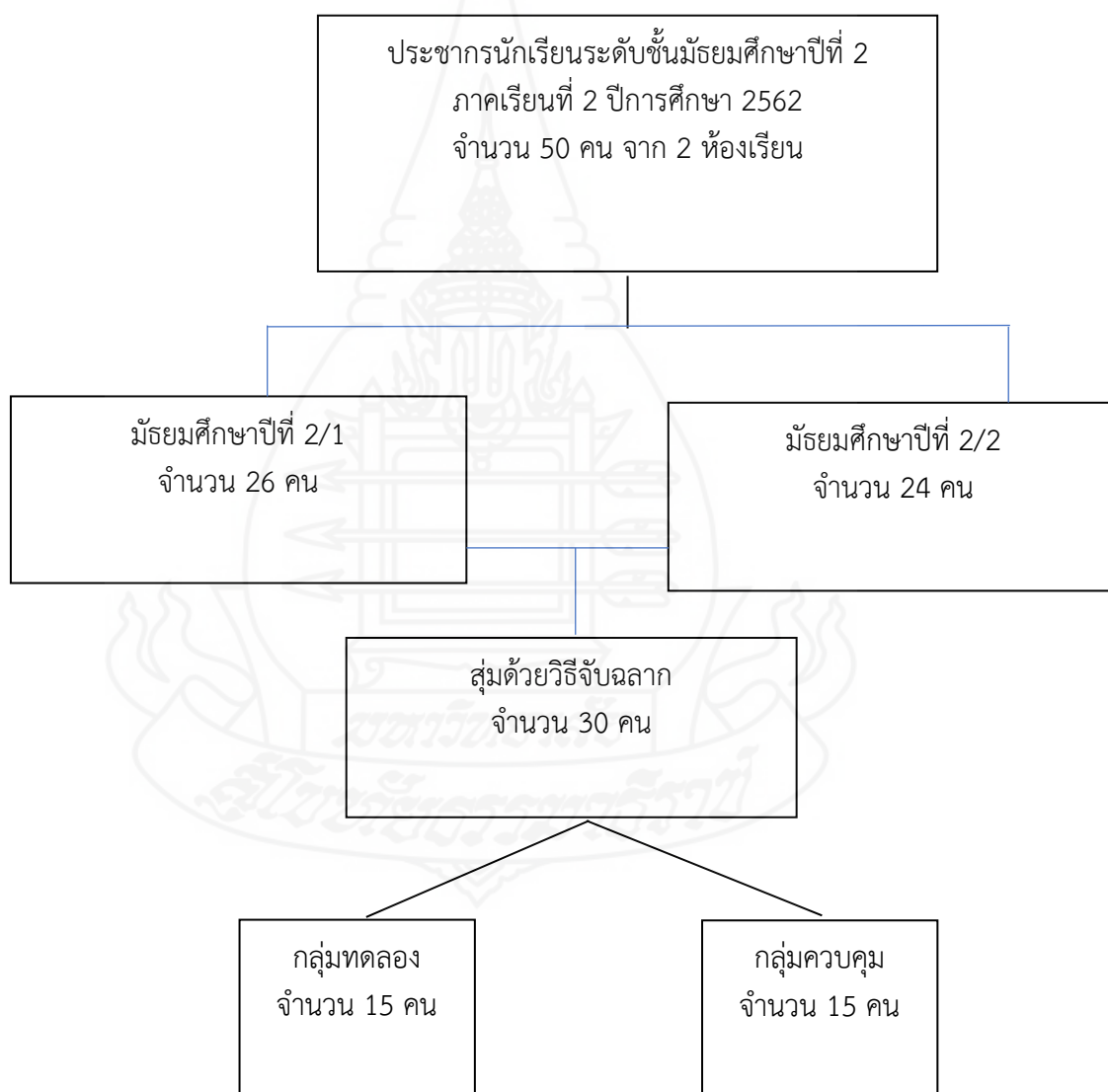
สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการทดลอง

- R แทน การกำหนดตัวอย่างแบบสุ่ม (Randomize Assignment)
E แทน กลุ่มทดลอง (Experimental Group)
C แทน กลุ่มควบคุม (Control Group)
X₁ แทน การใช้ชุดกิจกรรมแนวแนวควบคุมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
X₂ แทน การใช้ชุดกิจกรรมแนวแนวตามปกติ
O₁ แทน ผลการทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) ของกลุ่มทดลอง
O₂ แทน ผลการทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) ของกลุ่มทดลอง
O₃ แทน ผลการทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) ของกลุ่มควบคุม
O₄ แทน ผลการทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) ของกลุ่มควบคุม

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนพฤกษา จังหวัดนนทบุรี จำนวน 50 คนที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562

2.2 กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนพฤกษา จังหวัดนนทบุรี จำนวน 30 คนที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 ที่เรียงคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานจากน้อยไปหามาก จากนั้นจึงแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยจับคู่ผู้เรียนที่มีคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานที่ใกล้เคียงกันจนครบ 15 คู่ แล้วสุ่มอย่างง่าย โดยการจับฉลากเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้



3. นิยามปฏิบัติการ

3.1 พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของนักเรียนที่แสดงถึงความใส่ใจ ตั้งใจในการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ แบ่งออกเป็น 4 ลักษณะ ดังนี้

3.1.1 ด้านสมาธิในการทำงาน หมายถึง การแสดงออกถึงการมีสติอยู่กับตัวเอง การจดจ่อ ตั้งใจแน่วแน่ในการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ โดยไม่วอกแวก ฟุ้งซ่าน

3.1.2 ด้านความรับผิดชอบในการทำงาน หมายถึง การแสดงออกถึงความเอาใจใส่ ความตั้งใจ วางแผนในการทำงาน การตรงต่อเวลา และการปรับปรุงพัฒนางานที่ได้รับมอบหมายด้วยตนเอง เพื่อให้งานสำเร็จภายในเวลาที่กำหนดและบรรลุตามวัตถุประสงค์ ตลอดจนยอมรับผลการทำงานทั้งผลดีและผลเสียที่เกิดขึ้น

3.1.3 ด้านความเพียรพยายาม หมายถึง การแสดงออกถึงความกระตือรือร้นในการทำงาน มีความตั้งใจ ไม่ย่อท้อในการทำงาน พยายามแก้ปัญหาและอุปสรรคในการทำงานจนงานสำเร็จตามเป้าหมายและเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

3.1.4 ด้านความอดทน หมายถึง ความสามารถในการควบคุมตนเองทั้งทางร่างกาย และจิตใจที่จะทนต่อการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ สามารถทำงานที่ต้องใช้ความพยายามทำงานได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน อดทนมุ่งมั่นทำงานจนงานสำเร็จ

ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคุมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ หมายถึง ชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นด้วยการนำการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมาใช้ควบคู่กับชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อช่วยพัฒนาจิตให้มีความมุ่งมั่นในการทำงาน โดยการให้นักเรียนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติพร้อมกับเพลงบรรเลงคลื่นสมองต่ำ ก่อนทำกิจกรรมทุกครั้งโดยใช้เวลาประมาณ 5 นาที

การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ หมายถึง การฝึกความตั้งมั่นของจิต ด้วยการทำสมาธิต่างๆ โดยการใช้นิสิตกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมในท่าขัดสมาธิ เท้าขวาทับบนเท้าซ้าย มือซ้ายวางบนหน้าตักแล้ววางมือขวาทับ นั่งตัวตรง หลับตา ปล่อยวางความรู้สึก โดยกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่องได้ดังนี้

หายใจเข้า	ก็รู้ว่าหายใจเข้า
หายใจออก	ก็รู้ว่าหายใจออก
หายใจเข้ายาว	ก็รู้ว่าหายใจเข้ายาว
หายใจออกยาว	ก็รู้ว่าหายใจออกยาว
หายใจเข้าสั้น	ก็รู้ว่าหายใจเข้าสั้น
หายใจออกสั้น	ก็รู้ว่าหายใจออกสั้น รู้ชัดทุกลมหายใจเข้าออก

กำหนดลมหายใจไปเรื่อย ๆ พร้อมกับเพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ ซึ่งเป็นเพลงที่มีทำนองสงบ เรียบง่าย เหมาะสำหรับเปิดฟังช่วงทำสมาธิ โดยผู้วิจัยเลือกใช้เพลง Pachelbell Canon in D Major Piano (<https://www.youtube.com/watch?v=t0RWfBfPdFc&t=725s>) เป็นเพลงผ่อนคลาย ปรับคลื่นสมองเข้าสู่ระดับแอลฟา ซึ่งเป็นสภาวะที่สมองเรียนรู้ได้ดีที่สุด เพื่อเตรียมความพร้อมให้ผู้เรียนมีสมาธิและเริ่มต้นที่ดีในการทำงาน เพื่อให้มีความมุ่งมั่นในการทำงานที่อยู่ตรงหน้าอย่างมี

ประสิทธิภาพ สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวจำนวน 12 กิจกรรม

กิจกรรมแนะแนวปกติ ชุดกิจกรรมแนะแนวปกติเป็นชุดกิจกรรมแนะแนวปกติของโรงเรียนที่พัฒนาจากแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 จัดเป็นชุดกิจกรรมแนะแนวทั้งหมด 12 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที โดยใช้คาบแนะแนว เป็นการสอนแนะแนวปกติกับกลุ่มควบคุม

4. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

1. แบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน
2. ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

4.1. การสร้างแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน มีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังนี้

4.1.1 กำหนดจุดมุ่งหมาย และรูปแบบการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้กำหนดจุดมุ่งหมายในการพัฒนาแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน โดยวัดพฤติกรรม 4 ลักษณะ คือ 1) ด้านสมาธิในการทำงาน 2) ด้านความรับผิดชอบในการทำงาน 3) ด้านความเพียรพยายาม 4) ด้านความอดทน

4.1.2 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความมุ่งมั่นในการทำงาน เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียน

4.1.3 กำหนดนิยามปฏิบัติการ ผู้วิจัยเขียนนิยามปฏิบัติการของคุณลักษณะความมุ่งมั่นในการทำงาน ให้สอดคล้องกับคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านที่ 6) มุ่งมั่นในการทำงาน ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ 2551 : 46-67) ซึ่งมีตัวชี้วัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ได้แก่ (1) การตั้งใจและรับผิดชอบในหน้าที่การงาน โดยมีพฤติกรรมบ่งชี้ ได้แก่ เอาใจใส่ต่อการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ตั้งใจและรับผิดชอบในการทำงานให้สำเร็จ และปรับปรุงและพัฒนาการทำงานด้วยตนเอง (2) ทำงานด้วยความเพียรพยายามและอดทน เพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย โดยมี 3 พฤติกรรมบ่งชี้ได้แก่ พุ่มเททำงาน อดทน ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคในการทำงานพยายามแก้ปัญหาและอุปสรรคในการทำงานให้สำเร็จ และชื่นชมผลงานด้วยความภาคภูมิใจ นำมาเป็นลักษณะย่อยในการสร้างเครื่องมือโดยวัดพฤติกรรม 4 ลักษณะ คือ 1) ด้านสมาธิในการทำงาน 2) ด้านความรับผิดชอบในการทำงาน 3) ด้านความเพียรพยายาม 4) ด้านความอดทน

4.1.4 สร้างแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน

4.1.5 นำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้วิจัยนำแบบวัดฉบับร่างเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อพิจารณารูปแบบ รายละเอียด เนื้อหาให้ถูกต้องตามหลักการ

4.1.6 ปรับปรุงเครื่องมือ ผู้วิจัยนำแบบวัดความมุ่งมั่นในการทำงาน มาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

4.1.7 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ผู้วิจัยนำแบบวัดความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนที่ได้ปรับปรุงแก้ไข ตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน เพื่อพิจารณาความถูกต้องเหมาะสมของข้อความ และความตรง (Validity) ตามเนื้อหาของข้อคำถาม ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่านตรวจหาค่าความตรง (IOC) ของข้อคำถาม 40 ข้อ ได้ค่าความสอดคล้อง 0.60-1.00 จำนวน 38 ข้อ ปรับปรุงภาษา 2 ข้อ ผู้วิจัยได้ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญได้ข้อคำถาม 40 ข้อ

4.1.8 ทดลองใช้และตรวจคุณภาพ นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ ค่าอำนาจจำแนกที่อยู่ระหว่าง 0.21-0.77 จำนวน 40 ข้อ และหาค่าความเที่ยง (Reliability) โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับ .88

4.1.9 นำเสนออาจารย์ดำเนินการสร้างแบบวัดฉบับจริง จัดพิมพ์แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปใช้กับกลุ่มทดลองเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อนำไปวิจัยต่อไป

ตัวอย่างแบบวัดพฤติกรรม

คำชี้แจง ให้อ่านข้อความที่กำหนดให้ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติที่แท้จริงเกี่ยวกับความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนอย่างไร โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงบนช่องที่ตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียนมากที่สุด ได้แก่

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียนมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียนมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียนค่อนข้างมาก
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียนบางส่วน
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียน

ข้อที่	แบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน	ระดับความคิดเห็น				
		จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1	ข้าพเจ้าสามารถทำงานได้อย่างใดอย่างหนึ่งติดต่อกันเป็นเวลานานได้โดยไม่สนใจสิ่งอื่น					
2	ข้าพเจ้าจะจดจ่อตั้งใจทำงานที่กำลังปฏิบัติอยู่จนงานสำเร็จ					
3	ข้าพเจ้าไม่สามารถทำงานได้ ถ้ามีเพื่อนหรือคนอื่นมาพูดคุยด้วย					

4	ข้าพเจ้ามักใช้เวลาทำงานเป็นเวลานาน จนบางครั้งไม่เสร็จตามที่กำหนด					
---	--	--	--	--	--	--

เกณฑ์การให้คะแนน ข้อคำถามแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 เป็นข้อคำถามด้านบวก แต่ละข้อคำถามให้คะแนน ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียนมากที่สุด	5 คะแนน
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียนมาก	4 คะแนน
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียนค่อนข้างมาก	3 คะแนน
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียนบางส่วน	2 คะแนน
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียน	1 คะแนน

กลุ่มที่ 2 เป็นข้อคำถามด้านลบ แต่ละข้อคำถามให้คะแนน ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียนมากที่สุด	1 คะแนน
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียนมาก	2 คะแนน
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียนค่อนข้างมาก	3 คะแนน
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียนบางส่วน	4 คะแนน
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียน	5 คะแนน

ข้อคำถามด้านบวก มีจำนวน 28 ข้อ

ข้อคำถามด้านลบ มีจำนวน 12 ข้อ ได้แก่ 3,4,7,9,10,23,27,29,35,37,38,40

นำคะแนนที่ได้แต่ละข้อมารวมกัน เป็นคะแนนความมุ่งมั่นในการทำงานของแต่ละคน

แล้วนำมาหาค่าเฉลี่ยของกลุ่ม

4.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนา

พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ซึ่งมีลำดับขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

4.2.1 เครื่องมือที่ใช้กับกลุ่มทดลองในครั้งนี้ ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวกิจกรรม

แนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จำนวน 12 กิจกรรม และแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน

4.2.2 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับความมุ่งมั่นในการทำงาน เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการวิจัย

4.2.3 สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะและจุดมุ่งหมาย เพื่อพัฒนาความมุ่งมั่นในการทำงานซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมจำนวน 12 กิจกรรม จัดกิจกรรม 12 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที ประกอบไปด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวด้านสมาธิในการทำงาน ความรับผิดชอบในการทำงาน ความเพียรพยายาม และด้านความภาคภูมิใจในผลงานตนเอง

4.2.4 เสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อพิจารณารูปแบบ โครงสร้าง เนื้อหา สาระ ภาษาที่ใช้ ความตรงในเนื้อหา จากนั้นนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงและสร้างขึ้นมาอีกครั้ง จากนั้นนำชุดกิจกรรมส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแนะแนวตรวจสอบคุณภาพของชุดกิจกรรม จำนวน 5 ท่านตรวจสอบความตรงตามโครงสร้างและความตรงตามเนื้อหาให้สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติ

หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านการแนะแนวจำนวน 5 ท่าน มาพิจารณาคุณภาพเครื่องมือ แล้วนำไปปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิ

4.2.5 นำชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน มาวิเคราะห์เพื่อหาข้อบกพร่องในด้านความชัดเจนของกิจกรรม การดำเนินกิจกรรม อุปกรณ์ และเวลาที่ใช้แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมก่อนนำไปใช้

4.2.6 จัดทำชุดกิจกรรมพร้อมใช้จริง ผู้วิจัยได้รวบรวมเครื่องมือทั้งหมดเป็นรูปเล่มอย่างมีระบบ เป็นมาตรฐานพร้อมใช้งานจริง

โครงสร้างของชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิคและแนวทางการจัดกิจกรรม
กิจกรรมที่ 1 “เริ่มต้นเส้นทางความมุ่งมั่น” (ปฐมนิเทศ)	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และนักเรียนกับนักเรียน 2. เพื่อให้ให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบ ข้อตกลงของการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ 3. เพื่อให้เห็นความสำคัญการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน 4. เพื่อให้ให้นักเรียนรู้จักวางแผนการมีความมุ่งมั่นในการทำงาน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การสร้างสัมพันธ์ภาพ 2. การเขียนไดอารี่ 3. การอภิปราย
ด้านสมาธิในการทำงาน		
กิจกรรมที่ 2 “อัจฉริยลักษณะของอานาปานสติ”	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้เห็นความสำคัญและประโยชน์ของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติในการทำงาน 2. เพื่อให้ให้นักเรียนมีความรู้และความเข้าใจการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ 3. เพื่อให้ให้นักเรียนฝึกการนั่งสมาธิอานาปานสติอย่างถูกวิธี 	<ol style="list-style-type: none"> 1. กรณีศึกษา 2. การฝึกปฏิบัติ (การนั่งสมาธิ) 3. การสร้างศรัทธา
กิจกรรมที่ 3 “มหัศจรรย์อานาปานสติ”	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้เห็นประโยชน์และความสำคัญของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การฝึกสมาธิโดยการนั่งสมาธิฟังเพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำก่อนทำกิจกรรม

	<p>2. เพื่อให้นักเรียนมีสมาธิตั้งใจทำงานที่ครูมอบหมาย</p> <p>3. เพื่อให้นักเรียนนำการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน</p>	<p>2. กรณีตัวอย่าง</p> <p>3. การสร้างศรัทธา</p> <p>4. การอภิปราย</p>
<p>กิจกรรมที่ 4</p> <p>“ลมหายใจแห่งปัจจุบัน”</p>	<p>1. เพื่อให้เห็นประโยชน์ของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนฝึกทำงานที่ครูมอบหมายให้สำเร็จ</p> <p>3. เพื่อให้นักเรียนนำการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้</p>	<p>1. การฝึกสมาธิโดยการนั่งสมาธิฟังเพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำก่อนทำกิจกรรม</p> <p>2. กรณีศึกษา</p> <p>3. การอภิปราย</p>
ด้านความรับผิดชอบในการทำงาน		
<p>กิจกรรมที่ 5</p> <p>“ชีวิตจะแย่มากหากขาดความรับผิดชอบ”</p>	<p>1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่</p> <p>2. เพื่อพัฒนาให้นักเรียนมีพฤติกรรมความรับผิดชอบ</p>	<p>1. การฝึกสมาธิโดยการนั่งสมาธิฟังเพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำก่อนทำกิจกรรม</p> <p>2. ศิลปการตูนอนิเมชัน</p> <p>3. การอภิปราย</p>
<p>กิจกรรมที่ 6</p> <p>“งานคือตัวเรา”</p>	<p>1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนมีความรับผิดชอบในการพัฒนางานที่ได้รับมอบหมาย</p> <p>3. เพื่อให้นักเรียนรู้คุณค่าและมีความรับผิดชอบต่องานกลุ่ม</p>	<p>1. การฝึกสมาธิโดยการนั่งสมาธิฟังเพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำก่อนทำกิจกรรม</p> <p>2. งานศิลปะ ปั้นดินน้ำมัน</p>
ด้านความเพียรพยายาม		
<p>กิจกรรมที่ 7</p> <p>“พยายามจึงสำเร็จ”</p>	<p>1. เพื่อให้นักเรียนเห็นตระหนักถึงความสำคัญของความเพียรพยายามในการทำงาน</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนมีความเพียรพยายามมุ่งมั่นในการทำงานและเกิดแรงบันดาลใจในการทำงานให้สำเร็จ</p>	<p>1. การฝึกสมาธิโดยการนั่งสมาธิฟังเพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำก่อนทำกิจกรรม</p> <p>2. บทพระราชนิพนธ์ พระมหาชนก</p> <p>3. การสรุป Think Board</p>

กิจกรรมที่ 8 “ปัญหาไว้แก้...สนุกดี”	1. เพื่อให้นักเรียนฝึกความเพียรพยายามในการแก้ปัญหา 2. เพื่อให้นักเรียนเห็นประโยชน์ในการนำความเพียรพยายามในการแก้ปัญหาไปใช้ในชีวิตประจำวัน	1. การฝึกสมาธิโดยการนั่งสมาธิฟังเพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำก่อนทำกิจกรรม 2. งานสร้างสรรค์สิ่งประดิษฐ์
ด้านความอดทน		
กิจกรรมที่ 9 “สำคัญที่ใจเรา สู้ไหม”	1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการมีความอดทน 2. เพื่อพัฒนาให้นักเรียนมีพฤติกรรมความอดทนในการทำงาน	1. การฝึกสมาธิโดยการนั่งสมาธิฟังเพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำก่อนทำกิจกรรม 2. กรณีตัวอย่าง “บุคคลสำคัญ” ที่มีความอดทน
กิจกรรมที่ 10 “เป้าสี่สร้างสรรค์”	1. เพื่อให้นักเรียนมีความอดทนในการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกการทำงานด้วยความอดทน	1. การฝึกสมาธิโดยการนั่งสมาธิฟังเพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำก่อนทำกิจกรรม 2. งานศิลปะ การวาดภาพ
กิจกรรมที่ 11 “ฉันทำได้” (โตอาร์แห่งความภูมิใจ)	1. เพื่อให้นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน 2. เพื่อให้นักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเอง	1. การฝึกสมาธิโดยการนั่งสมาธิฟังเพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำก่อนทำกิจกรรม 2. การแสดงผลงาน 3. การอภิปราย
กิจกรรมที่ 12 ปัจฉิมอำลา “ฝากไว้ในชีวิต”	1. นักเรียนสรุปประโยชน์ที่ได้จากการร่วมกิจกรรม 2. นักเรียนอภิปรายการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	1. การฝึกสมาธิโดยการนั่งสมาธิฟังเพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำก่อนทำกิจกรรม 2. การอภิปราย

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นเตรียมการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยเตรียมเครื่องมือที่จะใช้ในงานวิจัย ประกอบด้วยแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานและชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน

1.2 ผู้วิจัยนำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ไปเสนอผู้อำนวยการโรงเรียนวัฒนพฤกษา จังหวัดนนทบุรี

1.3 ผู้วิจัยเตรียมกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนพุกศึกษา จังหวัดนนทบุรี จำนวน 30 คนที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 ที่เรียงคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานจากน้อยไปหามาก จากนั้นจึงแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยจับคู่นักเรียนที่มีคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานที่ใกล้เคียงกันจนครบ 15 คู่ แล้วสุ่มอย่างง่าย โดยการจับฉลากเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

2. ขั้นตอนการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 2 กลุ่มทำแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและผ่านกระบวนการหาคุณภาพเครื่องมือแล้ว และนำคะแนนที่ได้เป็นคะแนนการทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest)

2.2 ผู้วิจัยนำชุดกิจกรรมอานาปาณาสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานทดลองกับกลุ่มทดลอง จำนวน 12 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที และกลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมแนะนำปกติในช่วงเวลาเดียวกัน โดยผู้วิจัยได้ทำการสุ่มโดยการจับฉลากเพื่อเป็นผู้จัดกิจกรรมระหว่างผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

2.3 เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 2 กลุ่มทำแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานชุดเดียวกับก่อนการทดลอง มาทำการทดสอบหลังการจัดกิจกรรมสุดท้าย แล้วนำคะแนนที่ได้เป็นคะแนนการทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) แล้วนำคะแนนที่ได้ก่อนและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ

3. ขั้นตอนหลังการทดลอง เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองแล้ว 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 2 กลุ่มทำแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานซึ่งเป็นชุดเดียวกับก่อนและหลังการทดลอง แล้วนำคะแนนที่ได้จากการทดสอบมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติเป็นผลการทดลองระยะติดตามผล

6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

6.1 การวิเคราะห์ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความมุ่งมั่นในการทำงาน ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

6.2 การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือโดยใช้สถิติการหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานโดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) การหาค่าความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัดโดยใช้วิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach Alpha Coefficient) พบว่ามีความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .88 และการหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดพฤติกรรมมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.21-0.77

6.3 การวิเคราะห์สมมติฐานการวิจัย

6.3.1 เปรียบเทียบความมุ่งมั่นในการทำงานของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบค่าที่แบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test independent)

6.3.2 เปรียบเทียบความมุ่งมั่นในการทำงานของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการ

ทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้การทดสอบค่าที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test dependent)
วิเคราะห์ทางสถิตินี้ วิเคราะห์โดยการใช้โปรแกรมสำเร็จรูป



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคุมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนพุกษา จังหวัดนนทบุรี การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยครั้งนี้ มีรูปแบบการวิจัยเป็นวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยมีแบบแผนการวิจัย เป็นแบบสองกลุ่ม มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการทดสอบตัวแปรตามก่อนและหลังการทดลอง (Randomize Control Pretest-Posttest Design) ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิจัยดังต่อไปนี้

1. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1 เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนพุกษา จังหวัดนนทบุรี กลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวควบคุมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน

1.2 เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคุมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานและนักเรียนที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ

1.3 เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนที่ใช้กิจกรรมแนะแนวระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผล

2. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

n	แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
\bar{x}	แทน ค่าคะแนนเฉลี่ยของความมุ่งมั่นในการทำงาน (Mean)
S.D.	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
df	ระดับแห่งความเป็นอิสระ
t	แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน
*	แทน ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. การนำเสนอข้อมูล

ผู้วิจัยขอนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังต่อไปนี้

3.1 ผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง รายละเอียดนำเสนอในตารางที่ 4.1

3.2 ผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง รายละเอียดนำเสนอในตารางที่ 4.2

3.3 ผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง รายละเอียดนำเสนอในตารางที่ 4.3

3.4 ผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนกลุ่มทดลองและระยะติดตามผล รายละเอียดนำเสนอในตารางที่ 4.4

4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 ผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง มีรายละเอียดดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 แสดงผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

ด้าน	ก่อนการทดลอง	n	\bar{x}	S.D.	df	t	p-Value
สมาธิในการทำงาน	กลุ่มควบคุม	15	3.07	.50	28	.75	.83
	กลุ่มทดลอง	15	3.21	.47			
ความรับผิดชอบ	กลุ่มควบคุม	15	3.77	.39	28	.05	.21
	กลุ่มทดลอง	15	3.75	.31			
ความอดทน	กลุ่มควบคุม	15	3.43	.43	28	.57	.13
	กลุ่มทดลอง	15	3.69	.45			
ความเพียรพยายาม	กลุ่มควบคุม	15	3.33	.56	28	.75	.95
	กลุ่มทดลอง	15	3.14	.55			
รวม	กลุ่มควบคุม	15	3.40	.52	28	.43	.65
	กลุ่มทดลอง	15	3.45	.53			

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.1 พบว่าก่อนการทดลอง พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานด้านสมาธิในการทำงาน ด้านความรับผิดชอบ ด้านความอดทน และด้านความเพียรพยายาม ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน หมายความว่าจุดเริ่มก่อนการทดลองทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมไม่ต่างกัน

4.2 ผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง รายละเอียดนำเสนอในตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 แสดงผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง

ด้าน	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p-Value
	mean	S.D.	mean	S.D.		
สมาธิในการทำงาน	3.21	.47	4.08	.31	3.51	.00
ความรับผิดชอบ	3.75	.31	4.28	.49	3.78	.00
ความอดทน	3.69	.45	4.13	.49	2.47	.00
ความเพียรพยายาม	3.14	.55	4.00	.43	4.50	.00
รวม	3.45	.53	4.12	.44	7.95	.00

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.2 พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานมีพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยในข้อที่ 1

4.3 ผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง รายละเอียดนำเสนอในตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 แสดงผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ด้าน	หลังการทดลอง	n	\bar{x}	S.D.	df	t	p-Value
สมาธิในการทำงาน	กลุ่มควบคุม	15	3.22	.49	28	5.76	.00*
	กลุ่มทดลอง	15	4.08	.31			
ความรับผิดชอบ	กลุ่มควบคุม	15	3.62	.45	28	3.79	.00*
	กลุ่มทดลอง	15	4.28	.50			
ความอดทน	กลุ่มควบคุม	15	3.36	.43	28	1.73	.00*
	กลุ่มทดลอง	15	4.13	.45			

ความเพียร	กลุ่มควบคุม	15	3.22	.37	28	5.50	.00*
พยายาม	กลุ่มทดลอง	15	4.00	.43			
รวม	กลุ่มควบคุม	15	3.35	.45	28	9.44	.00*
	กลุ่มทดลอง	15	4.12	.43			

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.3 พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคุมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานมีพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยในข้อที่ 2

4.4 ผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองและระยะติดตามผล รายละเอียดนำเสนอในตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 แสดงผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนกลุ่มทดลองและระยะติดตามผล

ด้าน	หลังการทดลอง		ระยะติดตามผล		t	p-Value
	mean	S.D.	mean	S.D.		
สมาธิในการทำงาน	4.08	.35	4.16	.44	.61	.22
ความรับผิดชอบ	4.28	.49	4.28	.41	.93	.50
ความอดทน	4.13	.49	4.10	.33	.85	.40
ความเพียรพยายาม	4.00	.43	3.97	.29	.33	.74
รวม	4.12	.44	4.12	.51	.44	.48

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.4 พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคุมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานมีพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานหลังการทดลองและระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน นั่นหมายความว่า พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนกลุ่มทดลอง ยังคงมีพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานเมื่อเวลาผ่านไป 1 เดือน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยในข้อที่ 3

บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนพุกา จังหวัดนนทบุรีเป็นวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi- experiment Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการวัดตัวแปรตามก่อนและหลังการทดลอง (Randomize Control Pretest-Posttest Design) ผู้วิจัยได้สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. สรุปการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนพุกา จังหวัดนนทบุรี กลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานและนักเรียนที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ

1.1.3 เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผล

1.2 สมมติฐานการวิจัย

1.2.1 ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรม

1.2.2 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

1.2.3 ความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนกลุ่มทดลองภายหลังการทดลอง กับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

1.3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบสองกลุ่ม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง

1.3.1 ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนพุกา จังหวัดนนทบุรี จำนวน 50 คน

1.3.2 กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนพุกา จังหวัดนนทบุรี คละทั้งชายและหญิงรวมจำนวน 30 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลองและเรียงคะแนน

พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานจากน้อยไปหามาก แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

1.3.3 ตัวแปรในการทำวิจัย

1) ตัวแปรอิสระ คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคุมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานและกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

2) ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน

1.3.4 เครื่องมือในการวิจัย

1) แบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน จำนวน 40 ข้อ โดยวัดพฤติกรรม 4 ด้าน คือ 1) ด้านสมาธิในการทำงาน 2) ด้านความรับผิดชอบในการทำงาน 3) ด้านความเพียรพยายาม 4) ด้านความอดทน

2) ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคุมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนา

พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน 1 ชุด ประกอบด้วยกิจกรรมจำนวน 12 กิจกรรม คือ 1) เริ่มต้นเส้นทางความมุ่งมั่น (ปฐมนิเทศ) 2) อยู่กับตัวเอง 3) อัจฉริยลักษณ์ของอานาปานสติ 4) ลมหายใจแห่งปัจจุบัน 5) ชีวิตจะแยหากขาดความรับผิดชอบ 6) งานคือตัวเรา 7) พยายามจึงสำเร็จ 8) ปัญหาไม่มีไว้แก้...สนุกดี 9) สำคัญที่ใจเรา 10) เป้าสี่สร้างสรรค์ 11) ฉันททำได้ (ไดอารี่แห่งความภูมิใจ) 12) ปัจฉิมอำลา “ฝากสมาธิไว้ในชีวิต”

1.3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนดังนี้

1) ก่อนการทดลอง

ให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 2 กลุ่มทำแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและผ่านกระบวนการหาคุณภาพเครื่องมือแล้วและนำคะแนนที่ได้เป็นคะแนนการทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest)

2) ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการใช้ชุดกิจกรรมชุดกิจกรรมแนะแนวควบคุมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานไปทดลองกับกลุ่มทดลอง จำนวน 12 คาบๆละ 50 นาที เป็นเวลา 12 วัน กลุ่มควบคุมดำเนินการใช้กิจกรรมแนะแนวตามปกติเป็นจำนวน 12 คาบๆละ 50 นาที เป็นเวลา 12 วัน เท่ากัน ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มโดยการจับฉลากเพื่อเป็นผู้จัดกิจกรรมระหว่างผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 2 กลุ่มทำแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานชุดเดียวกับก่อนการทดลอง มาทำการทดสอบหลังการจัดกิจกรรมสุดท้าย แล้วนำคะแนนที่ได้เป็นคะแนนการทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) แล้วนำคะแนนที่ได้ก่อนและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ

3) หลังการทดลอง

เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองแล้ว 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 2 กลุ่มทำแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานซึ่งเป็นชุดเดียวกับก่อนและหลังการทดลอง แล้วนำคะแนนที่ได้จากการทดสอบมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติเป็นผลการทดลองระยะติดตามผล

1.3.6 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

1) การวิเคราะห์ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความมุ่งมั่นในการทำงาน ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

2) การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือโดยใช้สถิติการหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานโดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) การหาค่าความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัดโดยใช้วิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach Alpha Coefficient) พบว่ามีความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .88 และการหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดพฤติกรรมมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.21-0.77

3) การวิเคราะห์สมมติฐานการวิจัย

(1) เปรียบเทียบความมุ่งมั่นในการทำงานของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบค่าที่แบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test independent)

(2) เปรียบเทียบความมุ่งมั่นในการทำงานของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้การทดสอบค่าที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test dependent) วิเคราะห์ทางสถิตินี้ วิเคราะห์โดยการใช่โปรแกรมสำเร็จรูป

1.4 ผลการวิจัย

จากการศึกษาผลการวิจัย ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคุมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนพุกา จังหวัดนนทบุรี สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1.4.1 ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคุมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.4.2 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคุมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน มีความมุ่งมั่นในการทำงานสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

1.4.3 ความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนพุกา จังหวัดนนทบุรี กลุ่มทดลองภายหลังจากทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

2. อภิปรายผล

จากการศึกษาเรื่อง “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคุมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนพุกา จังหวัดนนทบุรี” สามารถอภิปรายผลได้ดังต่อไปนี้

2.1 อภิปรายตามสมมติฐานข้อที่ 1

ตามสมมติฐานข้อที่ 1 ได้กล่าวว่า “ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรม” จากผลการวิจัยพบว่า

นักเรียนกลุ่มทดลองมีความมุ่งมั่นในการทำงานสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และพบว่ามีการพัฒนาความมุ่งมั่นในการทำงานด้านสมาธิในการทำงาน ด้านความรับผิดชอบในการทำงาน ด้านความเพียรพยายาม และด้านความอดทนสูงขึ้นทุกด้าน แสดงให้เห็นว่า การทำสมาธิแบบอานาปานสติก่อนการทำกิจกรรมแนะแนวทุกครั้ง ช่วยให้นักเรียนมีสมาธิ จิตใจไม่ฟุ้งซ่านและ ควบคุมตนเองได้ เป็นการเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนรู้ เมื่อมีความสงบจะทำให้คลื่นสมองอยู่ในระดับแอลฟาช่วยให้การเรียนรู้และการร่วมกิจกรรมมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับมารุต พัฒนาผล (2552, น.11) ได้กล่าวว่า คลื่นสมองระดับแอลฟา (Alpha Brainwave ความถี่ระหว่าง 8- 13.9 Hz) เป็นคลื่นสมองที่เกิดขึ้นเมื่อมีความสงบ (relaxtion) สถานะนี้เป็นสถานะที่สามารถรับรู้ข้อมูลได้ดีที่สุด สามารถเรียนรู้ได้ดี (super learning) สามารถเปิดรับรู้ข้อมูลได้อย่างเต็มที่และเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว เป็นสถานะที่สมองมีประสิทธิภาพสูงสุด สอดคล้องกับ เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2530, น.87) ได้กล่าวว่าถึงประโยชน์ของการทำสมาธิไว้ว่า “ผู้ที่ทำสมาธิอยู่เสมอ ๆ มักจะมีคลื่นสมองที่มีความถี่ช้าเกิดขึ้นที่สมองเสมอ แม้แต่ในขณะที่ทำภารกิจอื่นในชีวิตประจำวัน เพราะการทำสมาธิอยู่เสมอทำให้จิตใจของคนเราเกิดความคุ้นเคยกับการทำงานของคลื่นสมองที่มีความถี่ช้า และพลังงานสูงต่าง ๆ ผู้ที่ทำสมาธิอยู่เสมอจึงมักเป็นคนที่มีอารมณ์เยือกเย็น สุขุม มีจิตใจกว้าง (Open Mind) พร้อมทั้งจะยอมรับความเห็นของผู้อื่น มีความคิดสร้างสรรค์ การหยั่งรู้ตนเอง และมีความตื่นตัวพร้อมที่จะทำภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันมากขึ้น” และสอดคล้องกับ พรพรรณธิดา สายตา (2553) ได้ศึกษาเปรียบเทียบทักษะการรับรู้ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการฝึกสมาธิก่อนกิจกรรมเสริมประสบการณ์และที่ได้รับการกิจกรรมเสริมประสบการณ์แบบปกติของเด็กปฐมวัย ชั้นอนุบาล 1 โรงเรียนราชพิพิธ สำนักงานเขตพระนคร ผลการวิจัยพบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการฝึกสมาธิก่อนกิจกรรมเสริมประสบการณ์กับเด็กปฐมวัยที่ได้รับการกิจกรรมเสริมประสบการณ์แบบปกติมีทักษะการรับรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ประกอบกับผู้วิจัยได้สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานอย่างเป็นระบบถูกต้องตรงตามวัตถุประสงค์ มีหลักการในการสร้างเครื่องมือ มีรูปแบบกิจกรรมหลาย ๆ รูปแบบ มีขั้นตอนอย่างเหมาะสม สามารถพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนในทุก ๆ ด้านตรงตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ สอดคล้องกับพัชตรา พรหมชาติ (2555) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระแม่มาลี กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2555 จำนวน 40 คน ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความมุ่งมั่นในการทำงาน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สามารถพัฒนาความมุ่งมั่นในการทำงานได้ดีและเกิดประโยชน์ต่อนักเรียนจริง

2.2 อภิปรายตามสมมติฐานข้อที่ 2

ตามสมมติฐานข้อที่ 2 ได้กล่าวว่า “นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ” จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน มีความมุ่งมั่นในการทำงานสูงกว่านักเรียนกลุ่ม

ควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคุมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน สามารถพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนให้สูงขึ้นได้ ทั้งนี้เพราะชุดกิจกรรมแนะแนวควบคุมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ มีขั้นตอน มีการใช้กิจกรรมอย่างเหมาะสม โดยการให้นักเรียนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติก่อนการทำกิจกรรมทุกครั้งเป็นการเตรียมพร้อมก่อนการทำกิจกรรมแนะแนว สอดคล้องกับเรขา กลลดาเรืองไกร (2560) ได้กล่าวถึงทฤษฎีทางชีววิทยา ที่ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมการเรียนรู้และการเรียนรู้ถูกกำหนดโดย คลื่นสมองส่งออกมา ดังนั้นความสงบของจิตใจย่อมสร้างคลื่นสมองที่ช่วยให้การเรียนรู้และการเรียนรู้มีประสิทธิภาพ เมื่อเวลาที่เรามีสมาธิ จิตใจอยู่ในภาวะที่สงบ เยือกเย็น ผ่อนคลาย สมองจะส่งคลื่นสมองชนิดหนึ่งออกมาเรียกว่า คลื่นแอลฟา (alphawave) ส่งผลให้ความสามารถในการรับรู้ เรียนรู้และความจำของเรามีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับมารุต พัฒนผล (2552, น.12) ได้กล่าวว่า คลื่นสมองระดับแอลฟา มีประสิทธิภาพในการเรียนรู้สูง มีสมาธิ อารมณ์ดี ร่าเริงแจ่มใส เบิกบาน จำสิ่งต่าง ๆ ได้ดี ใช้ความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ การคิดสร้างสรรค์ เป็นต้น เกิดจากการที่ร่างกายที่ร่างกายและจิตใจ มีความผ่อนคลาย ไม่เครียด ไม่วิตกกังวล มีความสุข และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาสุริยันต์ สัตตะยาภุมภ์ (2555, น.4) ได้กล่าวว่า การฝึกอานาปานสติ จะมีอิทธิพลต่อการตั้งใจเรียนและเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจให้กับการเรียนอย่างถูกต้อง ซึ่งจะช่วยให้เกิดแรงพอใจใฝ่รู้ วิริยะพากเพียรพยายาม จิตตะความเอาใจใส่ วิมังสาการตรัสตรองใคร่ครวญเหตุผล เพื่อเสริมสร้างสมาธิในการเรียน และสนใจในการเรียนมากขึ้น และผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือและชุดกิจกรรมแนะแนวมุ่งเน้นกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีรูปแบบกิจกรรมหลาย ๆ รูปแบบ นำเอาเทคนิคต่าง ๆ เช่น กระบวนการกลุ่ม การอภิปรายกลุ่ม การรายงานเป็นรายบุคคลและรายงานเป็นกลุ่ม พร้อมทั้งมีอุปกรณ์ต่าง ๆ ประกอบ จากใบงาน สื่อ มีขั้นตอนอย่างเหมาะสม เพื่อให้สามารถความมุ่งมั่นในการทำงานของผู้เรียนในทุก ๆ ด้านตรงตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ทั้ง 4 ด้าน คือ 1) ด้านสมาธิในการทำงาน 2) ด้านความรับผิดชอบในการทำงาน 3) ด้านความเพียรพยายาม 4) ด้านความอดทน สอดคล้องกับประณิตา ทองพันธ์ (2560) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตล่ออุทิศ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2560 จำนวน 24 คน ด้วยชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์สูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้ รายละเอียดของแต่ละกิจกรรมที่นำเทคนิคแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวมาใช้ สามารถวิเคราะห์และอภิปรายผลได้ดังนี้

ด้านความเพียรพยายาม กิจกรรมที่ 7 กิจกรรมพยายามจึงสำเร็จ เป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยต้องการให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของความเพียรพยายามและพัฒนาให้นักเรียนมีพฤติกรรมความเพียรพยายามในการทำงาน และเกิดแรงบันดาลใจในการทำงานและการดำเนินชีวิต โดยการใช้กรณีศึกษา บทพระราชนิพนธ์ พระมหาชนก และกิจกรรมที่ 8 กิจกรรมปัญหามีไว้แก้...สนุกดี โดยใช้กิจกรรมงานสร้างสรรค์จากไม้อะครีกริมด้วยการทำงานกลุ่ม ฝึกให้นักเรียนต้องใช้ความเพียรพยายามไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน พยายามแก้ปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน จนทำให้งานสำเร็จลุล่วง

ด้านความอดทน กิจกรรมที่ 9 กิจกรรมสำคัญที่เรา โดยการใช้กรณีตัวอย่างของบุคคลสำคัญ ชีวิตจริงของบุคคลต่าง ๆ ที่ต้องต่อสู้ดิ้นรน ทำงานด้วยความอดทนจนประสบความสำเร็จ ให้ผู้ร่วมกิจกรรมเข้าใจ มีอารมณ์ความรู้สึกร่วม และกิจกรรมที่ 10 เป้าสี่สร้างสรรค์เป็นการใช้กิจกรรมเป้าสี่วาดภาพ ให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติด้วยการทำงานฝีมือหรือศิลปะช่วยเสริมสร้างความสนใจและความตั้งใจในการทำงานให้ดีขึ้น เมื่อนำมาใช้ร่วมกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติช่วยกระตุ้นให้ผู้ฝึกมีสมาธิจดจ่ออยู่กับการทำงานที่ทำ นักเรียนมีความอดทนในการทำงานจนงานสำเร็จและมีประสิทธิภาพตามที่ตั้งเป้าหมาย

การวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า ผู้เรียนได้ฝึกสมาธิเป็นการเตรียมความพร้อมของคลื่นสมองให้เหมาะสมต่อการเรียนรู้และทำกิจกรรม มีการจัดกิจกรรมเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมและลงมือปฏิบัติจริง พร้อมทั้งมีสื่อและอุปกรณ์ ทำให้การจัดกิจกรรมเกิดประสิทธิภาพใช้พัฒนาความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนวปกติ

2.3 อภิปรายตามสมมติฐานข้อที่ 3

ตามสมมติฐานข้อที่ 3 ได้กล่าวว่า “ความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวิวัฒนพุกษา จังหวัดนนทบุรี กลุ่มทดลองภายหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน” ผลการวิจัยพบว่า ความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนกลุ่มทดลองภายหลังการทดลอง กับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เนื่องจากชุดกิจกรรมแนวควบคุมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ประกอบด้วยกิจกรรมที่สามารถพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนด้วยการพัฒนาความมุ่งมั่นในแต่ละด้าน ทั้ง 4 ด้าน คือ 1) ด้านสมาธิในการทำงาน 2) ด้านความรับผิดชอบในการทำงาน 3) ด้านความเพียรพยายาม 4) ด้านความอดทน จึงทำให้พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานทั้ง 4 ด้านยังคงอยู่เมื่อเวลาผ่านไป 1 เดือน สอดคล้องกับเกียรติวรรณ อมาตกุล (2530, น.87) ที่กล่าวว่า ผู้ที่ทำสมาธิอยู่จะมีสมาธิ (Concentration) ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันสูงขึ้น การทำสมาธิเป็นประจำสม่ำเสมอ เป็นเสมือนกับว่าเป็นการฝึกหัดให้ผู้ทำสมาธิมีจิตใจจดจ่ออยู่กับงานที่ทำอยู่ หลังการทดลองผ่านไป 1 เดือน นักเรียนกลุ่มทดลองยังคงมีพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ประกอบกับการวิจัยในครั้งนี้มีการใช้ชุดกิจกรรมแนวควบคุมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ที่มีการนำเทคนิคการจัดกิจกรรมในรูปแบบต่าง ๆ ที่เปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วม ได้ลงมือปฏิบัติ มีการอภิปรายกลุ่ม และการใช้กรณีตัวอย่าง พร้อมทั้งมีสื่อและอุปกรณ์ ใช้เทคนิคที่หลากหลาย พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนจึงคงอยู่ สามารถวิเคราะห์และอภิปรายผลรายละเอียดกิจกรรมได้ดังนี้

การที่นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติด้วยการนั่งสมาธิแบบอานาปานสติทุกครั้งก่อนการทำกิจกรรมเป็นเวลา 5 นาที ช่วยให้นักเรียนคุ้นเคยกับการกำหนดลมหายใจเข้าออก ควบคุมร่างกายและอารมณ์ของตนเองได้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน จะเห็นได้จากกิจกรรมด้านสมาธิในการทำงาน กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมอัจฉริยลักษณะของอานาปานสติ, กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมมหัศจรรย์อานาปานสติ และกิจกรรมที่ 4 กิจกรรมลมหายใจแห่งปัจจุบัน ใช้เทคนิคของกิจกรรมแนวควบคุมด้วยตัวอย่างกรณีศึกษา เมื่อได้เห็นกรณีตัวอย่างบุคคลที่ได้ใช้การฝึกสมาธิอานาปานสติในการดำเนินชีวิตและ

ประโยชน์ของสมาธิช่วยให้รอดชีวิตจากกรณีศึกษา “13 ชีวิตติดถ้ำหลวง” นักเรียนได้เกิดแรงจูงใจนำ การฝึกสมาธิไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

ในด้านความรับผิดชอบ กิจกรรมที่ 5 กิจกรรมชีวิตจะแยกหากขาดความรับผิดชอบ และ กิจกรรมที่ 6 กิจกรรมงานคือตัวเรา ใช้สื่อและอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมโดยใช้คลิปการ์ตูนอนิเมชันที่ แสดงกรณีตัวอย่างโดยใช้ตัวละครที่อยู่ในวัยเดียวกับผู้ร่วมกิจกรรม จะทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมเข้าใจ มี อารมณ์ความรู้สึกร่วม จึงเข้าใจในสิ่งที่ต้องการให้เรียนรู้ได้ ให้เห็นถึงผลเสียของการไม่มีความ รับผิดชอบต่อตนเอง และกิจกรรมที่นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติ โดยใช้กิจกรรมงานศิลปะ ปั้นดินน้ำมัน ฝึกให้นักเรียนมีความรู้สึกร่วมในการรับผิดชอบต่องานกลุ่ม

กิจกรรมที่ 11 กิจกรรมฉันทำได้ “ไต่อาวรีแห่งความภูมิใจ” ผู้วิจัยให้นักเรียนนำผลงาน สมุดไต่อาวรีความมุ่งมั่นที่นักเรียนได้ทำการบันทึกไว้และตกลงร่วมกันจะนำมาแสดงให้สมาชิกที่ร่วม กิจกรรม การเขียนไต่อาวรีทุกวันจะเกิดแรงจูงใจ มีเป้าหมายที่ชัดเจน เมื่อนักเรียนเขียนไต่อาวรีมาเป็น ระยะเวลา 20 วันตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ จะเกิดความภาคภูมิใจต่อความมุ่งมั่นในการทำงานของตนเอง เมื่อ ทำจนสำเร็จตามระยะที่วางแผนไว้จะช่วยให้นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงานคงทน และมีพร้อมที่ จะทำงาน เหนื่อยปัญหาและอุปสรรคในอนาคตได้ดีขึ้น

การวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานา ปานสติ ที่มุ่งเน้นที่การฝึกปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติก่อนการทำกิจกรรมแนะแนวทุกครั้ง เป็นการ เตรียมความพร้อมก่อนการเรียนรู้และทำกิจกรรมให้มีประสิทธิภาพ และนำมาใช้ร่วมกับการชุด กิจกรรมแนะแนวที่มีการสร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ มีวัตถุประสงค์และเนื้อหาที่จะพัฒนาพฤติกรรม ความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนด้านสมาธิในการทำงาน ด้านความรับผิดชอบต่อการทำงาน ด้าน ความเพียรพยายาม และด้านความอดทน ที่มีการจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วม ได้ลง มือปฏิบัติ มีการอภิปรายกลุ่ม และการใช้กรณีตัวอย่าง พร้อมทั้งมีสื่อและอุปกรณ์ ทำให้การจัด กิจกรรมเกิดประสิทธิภาพใช้พัฒนาความมุ่งมั่นในการทำงานของผู้เรียนได้สอดคล้องกับสมมติฐานใน การวิจัย

3. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

3.1 จากการวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติก่อนการทำ กิจกรรมสามารถเตรียมความพร้อมให้นักเรียนมีสมาธิจดจ่อมุ่งมั่นในการทำงานได้ จึงควรส่งเสริมให้ ครูนำการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติไปใช้ก่อนทำการเรียนการสอน เป็นการเตรียมความพร้อมให้ นักเรียนก่อนเรียน เพื่อพัฒนาพฤติกรรมให้นักเรียนมีสมาธิจดจ่อมุ่งมั่นในการเรียน

3.2 การดำเนินกิจกรรมจะเกิดประสิทธิภาพและความคงทน ควรสนับสนุนให้นักเรียนนำ การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันต่อไป

4. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

4.1 การวิจัยครั้งนี้เน้นการใช้ชุดกิจกรรมแนวควบคุมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียน ในการทำการวิจัยครั้งต่อไป อาจเป็นการพัฒนาพฤติกรรมด้านอื่น หรือ อาจเป็นการพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของกลุ่มทดลอง วยอื่น

4.2 การวิจัยครั้งนี้ต่อไป อาจนำเทคนิคการจัดกิจกรรมรูปแบบใหม่ ๆ หรือสื่อเทคโนโลยี สมัยใหม่เข้ามาใช้



บรรณานุกรม

- กฤษณโชติ บัวหล้า (2561). ปัจจัยทางจิตลักษณะและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่เป็นรุ่นแรกของครอบครัว. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- กรมการศาสนา. กระทรวงวัฒนธรรม. (2547). *คู่มือสวดมนต์สำหรับนักเรียนและประชาชนทั่วไป*. กรุงเทพมหานคร. องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2545). *การจัดทำคู่มือพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์ ศีลธรรมและจริยธรรม*. กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- (2546). *แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- (2554). *แผนการพัฒนาการแนะแนวในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550-2554*. กรุงเทพมหานคร. โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ. โรงพิมพ์ชุมนุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.
- (2551). *แนวทางการพัฒนา การวัดและประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ. โรงพิมพ์ชุมนุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.
- กิจจศรีธัญญ์ จันทรโป. (2556). *ผลของการสวดมนต์ตามแนวพุทธศาสนาและการทำสมาธิแบบอานาปานสติที่มีผลต่อการลดความเครียดของวัยรุ่น*. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2553). *สอนให้เป็นอัจฉริยะตามแนวนีโอฮิวแมนนิส*. กรุงเทพฯ : ที.พี พรินท์.
- *คิด-ทำ ด้านบวก*. สืบค้นคืนวันที่ 17 พฤษภาคม 2552 จาก <http://oknation.nationtv.tv/blog/surasakc/2009/05/17/entry-1>
- ขวัญชนก เรณีย์. (2552). *ดัชนีความสุขของวัยรุ่นจังหวัดนครสวรรค์ในกลุ่มที่เข้ารับการฝึกสมาธิหลักสูตรศิลปะการพัฒนา ชีวิตด้วยอานาปานสติภาวนาของเสถียรธรรมสถาน*. (ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการส่งเสริมสุขภาพ). มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต.
- คณะกรรมการการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรมและการท่องเที่ยว สภานิติบัญญัติแห่งชาติ. (2561). *การเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก*. กรุงเทพฯ: สำนักงานพิมพ์.
- จิระพงษ์ วัชรนทร์วงศ์. (2548). *การพัฒนาคุณลักษณะอันถึงประสงค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ : กรณีศึกษาโรงเรียนภัทรบพิตร สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาบุรีรัมย์, บุรีรัมย์*.

- จิตรา เสริมศรี.(2559) ผลการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อ
ความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1. (วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชา
จิตวิทยาการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- จूरรัตน์ นันทยทวิกุล. (2538). การวิเคราะห์องค์ประกอบคุณลักษณะความรับผิดชอบของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 1 กรุงเทพมหานคร. (ปริญญาโทศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต การวัดผล
การศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- เอก ธนะสิริ. (2535). สมာธิกับคุณภาพชีวิต (พิมพ์ครั้งที่ 7) กรุงเทพฯ : แพลน พับลิชชิง
- ชญาภา วิชชาวนิชนนท์. (2553). การใช้การให้การปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้าง
ความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษา
ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชลธิชา จันมณี. (2553). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของ
นักศึกษาตามนโยบายสถานศึกษา 3D ในเขตพื้นที่รับผิดชอบของศูนย์วิทย์พัฒนา
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ยะลา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต).
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ชวงค์ ฉายะบุตร. (2546). หน้าที่พลเมืองวัฒนธรรมและการดำเนินชีวิตในสังคมชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 4. พิมพ์ครั้งที่ 1 : บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด. พ.ศ. 2546.
- ณัฐธัญญา ศรีพิมลปานี. (2551). คู่มือพัฒนาความรับผิดชอบของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 สารนิพนธ์
กศ.ม (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธัชกร โป้วแดง. (2558) การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของ
พนักงานบัญชี. ศิลปะศาสตร์ประยุกต์ สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ มหาวิทยาลัย
เทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ: วารสารวิชาการศิลปะศาสตร์ประยุกต์ กรกฎาคม-
ธันวาคม 2558.
- นที ศิริจรรยาพงษ์. (2560).พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา
ตอนต้น อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา
เขต 9. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร, นครปฐม.
- นิตี นิมิตรบุญ. (2556). ๑๐๐ ปี สมเด็จพระสังฆราชฯ. กรุงเทพฯ : เพชรประกาย
- ปริญญา ต้นสกุล. (2543). คัมภีร์แห่งอัจฉริยะ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จิตจักรวาล.
- ประณิตา ทองพันธ์. (2560). ผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตล่ออุทิศ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต).
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- พรรณธิดา สายตา. (2553). ทักษะการรับรู้ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการฝึกสมาธิก่อนกิจกรรมเสริม
ประสบการณ์. (ปริญญาโทศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย บัณฑิต

- วิทยาลัย). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- พัชตรา พรหมชาติ. (2555). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระแม่มาลี กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.*
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ประยุตโน). (2532). *พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพฯ โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.*
- พระธรรมวิสุทธิกวี (2551). *รู้ตัว รู้ใจ ก็ไปนิพพาน ทางแห่งความสุข. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์กรีน - ปัญญาญาณ.*
- (2551) สืบค้นคืนวันที่ 17 พฤษภาคม 2552 จาก
(<http://oknation.nationtv.tv/blog/surasakc/2009/05/17/entry-1>)
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2548). *คู่มือชีวิต. กรุงเทพฯ: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.*
- (2551). *คู่มือชีวิต กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.*
- พระมหาเกรียงศักดิ์ สุทธิชาติ. (2548). *ผลของชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้เทคนิคการเจริญภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 2 จังหวัดราชบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.*
- พระมหาสมเกียรติ วรยโส. (2553). *การบริหารจิต : ความดีสากล. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สกสค. 2553.*
- พระมหาสุริยันต์ สัตตะยาภุมภ์. (2555). *ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดปทุมวนาราม กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.*
- พุทธทาสภิกขุ. (2548). *อานาปานสติ (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ. ธรรมสภาจัดพิมพ์.*
- (2552). *คู่มือปฏิบัติอานาปานสติภาวนาสมบุรณ์แบบ อานาปานสติ ลมหายใจที่ดับทุกซ่ได้. ธรรมสภา.*
- มารศรี กลางประพันธ์. (2548). *การพัฒนาคุณธรรมด้านความอดทน (ขันติ) ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี. (วิทยาศาสตร์สุขภาพบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.*
- มารุต พัฒผล. *เอกสารประกอบการเรียนรู้รายวิชาสัมมนาวัตกรรมโค้ชเพื่อการรู้คิด บทที่ 3 สมองกับการรู้คิด สาขาพหุวิทยาการ/สหวิทยาการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จาก <http://www.curriculumandlearning.com/upload/Coaching/>*
- มินตรา ศักดิ์ดี. (2553). *ผลของโปรแกรมศีล 5 เพื่อพัฒนาความรับผิดชอบต่อสังคมของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตบางเขน.*
- ระเวียง ดอนศรีชา. (2561). *การใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยขอนแก่น,*

ขอนแก่น.

- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554) พจนานุกรมฉบับบัณฑิตยสถาน 2542 . กรุงเทพฯ : ศิริวัฒนอินเทอร์พรินท์.
- เรขา กลลดาเรืองไกร. (2560). *สร้างสมาธิ เสริมไอคิว*. นิตยสารชีวจิต ฉบับที่ 274. สืบค้นคืนวันที่ 17 มีนาคม 2560 จาก (<https://goodlifeupdate.com/healthy-body/health-education/49620.html>).
- วลีฐิณี เวทย์ว. (2561). *การใช้ชุดกิจกรรมศิลปะพัฒนาความสามารถในการจดจ่อตั้งใจทำงานของเด็กบกพร่องทางการเรียนรู้ที่มีภาวะสมาธิสั้น*. (ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาศึกษาพิเศษ). มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, นครราชสีมา.
- วัลภา สบายยิ่ง. (2561). *การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำของผู้นำชมรมนักศึกษามหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช* ทุนอุดหนุนวิจัยวิชาการประจำปี 2561. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- วิไลรัตน์ เลิศวิทยานุกสิขย์. (2557). *ผลการใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบซินเนคติกส์ปริศนาคำทายที่มีต่อความสามารถในการเขียนเชิงสร้างสรรค์และความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านหอย จังหวัดปราจีนบุรี*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ศศิธร ณะบุตร.(2558). *การศึกษาและพัฒนาความมุ่งมั่นในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาการศึกษาปฐมวัย” สาขาวิทยาการทางการศึกษาและการจัดการเรียนรู้ (การศึกษาปฐมวัย) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.*
- ศุภวรรณ ธนุภาพรังสรรค์. (2556). *ผลของการใช้รูปแบบการฝึกสมาธิโดยบูรณาการสติปัญญา 4 กับเอสเคที 1 ต่อความสามารถทางสมอง ความตระหนักรู้ในตนเองและสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล.คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเซนต์หลุยส์. กรุงเทพมหานคร.*
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฒโน). (2535). *วิธีปฏิบัติกรรมฐาน* กรุงเทพฯ: ขอบวณิชชา.
- สมร ทองดีและปราณี งามสุตร. (2545). *แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- (2558). *แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว ใน ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว (หน่วยที่ 9 หน้า 9-28 ถึง 9- 59).* สาขาวิชาศึกษาศาสตร์. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. นนทบุรี
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2553). *แนวทางการพัฒนา การวัดและการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551 (พิมพ์ครั้งที่ 2)* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- (2556). *แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551* กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

- สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา. จริยาภรณ์ ล้มตำรังชิต และ Ms. Tara Schmid (2558). *เจตคติของครูและบุคลากรต่อการฝึกสมาธิแบบ TM : กรณีศึกษาโรงเรียนธรรมจารณีวิทยา จังหวัดราชบุรี*. โครงการอบรมเทคนิคสมาธิ : ทีเอ็ม-สิทธิ. สถาบันรัชต์ภาคย์.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2560). *แผนการศึกษาแห่งชาติ 2560-2579*. กรุงเทพฯ : พริกหวานกราฟฟิค.
- สุธิดา พานิชกิจโกศลกุล. (2556). *ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมความรับผิดชอบในการปฏิบัติงานของบุคลากรกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- สุวัฒน์ จันทระจาง. (2546). *แก่นพุทธธรรม*. กรุงเทพฯ. ตาตาพับลิเคชั่น.
หลักการทำสมาธิเบื้องต้น. สืบค้นวันที่ 17 มกราคม 2563 จาก (https://sites.google.com/site/smartdhamma/sangaraj_basic_smardhi).
- อรรณณ จันทรมณี. (2557). *ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการฝึกสร้างจินตนาการต่อระดับสมาธิของเด็กที่มีความเสี่ยงสมาธิสั้น*. สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช. มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย, ปทุมธานี.
- อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา (2542) *การพัฒนาศักยภาพอย่างสมบูรณ์* กรุงเทพฯ : สถาบันการศึกษา สัตยาไส.
- (2553). *วิทยาศาสตร์ของการฝึกจิต*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้ง.
- อาภรณ์ ดวงรัตน์. (2561). *ผลการใช้โปรแกรมการฝึกสติเพื่อพัฒนาความตั้งใจจดจ่อในเด็กสมาธิสั้น*. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. ทุนอุดหนุนการวิจัยประเภทบัณฑิตศึกษา จากคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ประจำปีงบประมาณ.
- อารีพรรณ อะทะวงษา. (2554) . *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมซื่อสัตย์สุจริตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเทศบาล 6 นครเชียงราย จังหวัดเชียงราย*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- เอกชัย จุลจาริตต์. (2543). *แนะนำวิธีเจริญสติปัญญาทางธรรมเพื่อดับกิเลสและกองทุกข์* (ฉบับย่อ) เล่ม 1. กรุงเทพฯ : หอรัตนชัยการพิมพ์.
- อำเภอ อัมภาวุธ (2559) *ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดการรู้ของสมองทั้งหมดของเพอร์ล่า เอ็ม ไทยโก และสุนทรียสาธกที่มีต่อความผูกพันต่อองค์กรของเจ้าหน้าที่เวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลวิชัยยุทธ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- Carter V. Good. *Dictionary of Education* (3d. ed. New York :McGraw-Hill Book.
- Ramsburg, J. T., & Youmans, R. J. (2013). *Meditation in the Higher-Education Classroom: Meditation Training Improves Student Knowledge Retention during Lectures*. Mindfulness. doi:10.1007/s12671-013-0199-5

- Seeman, w. (1972, May). "Sanford of T.M. on A Measure of Self Actualization" .
Journal of Counseling Physiology. 19, 184-187).
- Brown, L. (1993, January). "The Relationship Between Meditation and/or and three
Measure of Self-Actualization." *Journal of Mental Health Counseling*. 15(1) : 85-
93.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., Gon Alez-ro, V. A., & Bakker, A. B. (2002). The
Measurement of Engagement and Burnout: a Two Sample Confirmatory Factor
Analytic Approach. *Journal of Happiness Studies*,3,71-92.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
หนังสือรับรองต่าง ๆ



รายนามผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือ

- ชื่อ ผศ.ดร.ฐิติวิมล สุขป้อม
ตำแหน่ง รอง คณบดีฝ่ายบริหาร แผนงานและประกันคุณภาพ
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันเกษม
สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยราชภัฏจันเกษม
วุฒิการศึกษา การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทร วิโรฒ
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (บริหารการศึกษา)
มหาวิทยาลัยกรุงเทพ
ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (สาขาจิตวิทยาการเรียนรู้
และการสอน)
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
ประสบการณ์หรือความชำนาญ วิทยากรอบรมด้านคุณธรรม ,จริยธรรม , บุคลิกภาพ ,
ทักษะการสอน , การพัฒนาครูที่ปรึกษา , การพัฒนา EQ
,
การเลี้ยงลูกในศตวรรษที่ 21
ผู้ตรวจการประเมินคุณภาพการศึกษาภายในระดับ
หลักสูตร (สาขาจิตวิทยา ,การศึกษา)
อาจารย์ผู้สอนในรายวิชาจิตวิทยา และวิชาชีพครู
คณะศึกษาศาสตร์
- ชื่อ เรือเอก ดร.ฐาพล สมสกุล
ตำแหน่ง หัวหน้าสำนักงานผู้อำนวยการสำนักงานประสานภารกิจ
ด้านความมั่นคงฯ กองทัพเรือ ทำหน้าที่ฝ่ายเสนาธิการ
ผู้อำนวยการฯ
สถานที่ทำงาน สำนักงานประสานภารกิจด้านความมั่นคงกับกอง
อำนวยการ
รักษาความมั่นคงภายในราชอาณาจักร กองทัพเรือ
(อักษรย่อ สง.ปรมน.ทร.)
วุฒิการศึกษา การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (ปร.ด) สาขาวิชาจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
ประสบการณ์หรือความชำนาญ อาจารย์พิเศษภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันเกษม
อาจารย์ให้การปรึกษาประจำคณะ คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันเกษม

3. ชื่อ ดร.มติ ทาเจริญศักดิ์
ตำแหน่ง อาจารย์วิจัยและวัดผล
สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยราชภัฏจันเกษม
วุฒิการศึกษา ปริญญาตรี ครุศาสตร์บัณฑิต สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
ปริญญาโทต่อเนื่องเอก วิทยาศาสตร์ดุขฎีบัณฑิต การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ (Ph.D. Apply Behavioral Science Research)
ประสบการณ์หรือความชำนาญ การวิจัยเชิงปริมาณ, การวิจัยเชิงผสมวิธี, จิตวิทยาวิทยาการบรรยายหัวข้อ “หมากล้อมกับการดำเนินธุรกิจ การศึกษาและพัฒนาตนเอง”
“IQ ดี EQ เด่น เพราะเล่นหมากล้อม”
“หมากล้อมกับกรพัฒนาอารมณ์”
อาจารย์พิเศษ คลินิกวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ โรงพยาบาลศิริราช (ให้คำปรึกษาในการทำวิจัย)
เจ้าหน้าที่สำนักงานกิจกรรมสังคม บริษัท ซีพี ออลล์ จำกัด มหาชน
4. ชื่อ ดร.กาญจนา ทองมูล
ตำแหน่ง กรรมการบริหาร บจก. เอส แอล เอ็มซีพพลาย
สถานที่ทำงาน บจก. เอส แอล เอ็มซีพพลาย
วุฒิการศึกษา ปรัชญาดุขฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้การศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
ประสบการณ์หรือความชำนาญ การให้การศึกษาปัญหาครอบครัว
การให้คำปรึกษาธุรกิจของผู้ประกอบการด้านการบัญชีและภาษี
5. นางสาวพร คำนำน
ตำแหน่ง ครูชำนาญการพิเศษ
สถานที่ทำงาน โรงเรียนสวนกุหลาบ นนทบุรี
วุฒิการศึกษา ค.บ.วิทยาศาสตร์ทั่วไป
กศ.ม. วิชาเอกจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยนเรศวร
ประสบการณ์หรือความชำนาญ ครูสอนวิชาวิทยาศาสตร์โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย นนทบุรี



ที่ อว ๐๖๐๒.๑๖ (บ)/ ๓๖

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดนพฤกษา

ด้วยนางสาวจุฑาวรรณ เอี่ยมแพ่ง นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนวัดนพฤกษา จังหวัดนนทบุรี

ในการนี้ นักศึกษาจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ของโรงเรียนวัดนพฤกษา อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการอนุญาตให้นักศึกษาดำเนินการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยตามวัน เวลา และรายละเอียดที่นักศึกษาเสนอมาพร้อมนี้ หวังว่าจะได้รับความกรุณาจากท่านและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา
โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕
โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗
เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา ๐๘-๗๒๕๙-๕๗๔๑



ที่ อว ๐๖๐๒.๑๖ (บ)/๔๒

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๑๕ มกราคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขออนุมัติครุภัณฑ์ให้นักศึกษาทดลองเครื่องมือ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ หอวัง นนทบุรี

ด้วยนางสาวจุฑาพรรณ เอี่ยมแพ่ง นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แผนกวิชาการแนะแนว และการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนวันฝนพุกษา นนทบุรี

ในการนี้ นักศึกษาจำเป็นต้องทดลองใช้เครื่องมือในการวิจัย โดยใช้กลุ่มตัวอย่างนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ หอวัง นนทบุรี จำนวน ๓๐ คน ได้ทดลองใช้เครื่องมือการวิจัยในครั้งนี้ โดยช่วงวัน เวลาเข้าทดลองจะติดต่อประสานงานกับทางโรงเรียนอีกครั้งหนึ่ง ทั้งนี้ จะมีให้เป็นการรบกวนเวลา เรียนตามปกติของนักเรียน และผลการวิจัยที่ได้จะเป็นประโยชน์แก่งานวิชาการสืบไป

จึงเรียนมาเพื่อขออนุมัติครุภัณฑ์จากท่าน ในการอนุญาตให้นักศึกษาได้ทดลองเครื่องมือ ตามวัน เวลา และรายละเอียดที่นักศึกษาเสนอมาพร้อมนี้ หวังว่าจะได้รับความกรุณาจากท่าน และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา ๐๘๗-๒๕๙๕๗๔๑



ที่ อว ๐๖๐๒.๑๖ (บ)/๓๐

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๑๔ มกราคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐิติวัสส์ สุขป้อม

สิ่งที่ส่งมาด้วยโครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวจุฑาวรรณ เอี่ยมแพ่ง นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนวัดนพคุณ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ตามโครงการวิทยานิพนธ์ ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วิฒนกุลเจริญ)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา ๐๙-๔๓๕๙-๕๑๔๑



ที่ อว ๐๖๐๒.๑๖ (ป)/๓๐

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๑๔ มกราคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย
เรียน เรือเอก ดร.ธราพล สมสกุล
สิ่งที่ส่งมาด้วยโครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวจุฑาทวรรณ เอี่ยมแพ่ง นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนวัดถนนพญา อำเภอบางบาล จังหวัดนนทบุรี ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ชิ้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา
โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕
โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗
เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา ๐๙-๔๓๕๙-๕๑๔๑



ที่ อว ๐๖๐๒.๑๖ (บ)/๓๐

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๑๔ มกราคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.มติ ทาเจริญศักดิ์

สิ่งที่ส่งมาด้วยโครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวจุฑาวรรณ เอี่ยมแพ่ง นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนวัฒนพฤกษา อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ชั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗

เบอร์โทรศัฟท์นักศึกษา ๐๙-๔๓๕๙-๕๑๔๑



ที่ อว ๐๖๐๒.๑๖ (บ)/๓๐

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๑๔ มกราคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.กาญจนา ทองมูล

สิ่งที่ส่งมาด้วยโครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวจุฑาทวารณ เอี่ยมแพ่ง นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนวิถนพฤกษา อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวิวัฒน์ วิถนกุลเจริญ)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา ๐๙-๔๓๕๙-๕๑๔๑



ที่ อว ๐๖๐๒.๑๖ (บ)/๓๐

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๑๔ มกราคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาวสินพร คำน่าน

สิ่งที่ส่งมาด้วยโครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวจุฑาทวารณ เอี่ยมแพ่ง นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนวิมลนพคุณศึกษา อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วิฒนกุลเจริญ)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗

เบอร์โทรศัทพ์นักศึกษา ๐๙-๔๓๕๙-๕๑๔๑

ภาคผนวก ข

แบบวัดพฤติกรรมการมุ่งมั่นในการทำงาน



แบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน

เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคุมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนพุกงษา จังหวัดนนทบุรี

.....

คำชี้แจง

1. แบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคุมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนพุกงษา จังหวัดนนทบุรี
2. ผู้ตอบแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนพุกงษา จังหวัดนนทบุรี
3. แบบวัดนี้ประกอบด้วย แบบวัดแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนพุกงษา จังหวัดนนทบุรี
4. โปรดตอบแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานนี้ ให้ครบทุกข้อคำถาม
5. คำตอบทุกข้อถือเป็นความลับและใช้เฉพาะในการศึกษาค้นคว้าวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้เท่านั้น ผู้ศึกษาค้นคว้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะได้รับความร่วมมือจากนักเรียนเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณนักเรียนมา ณ ที่นี้

นางสาวจุฑาวรรณ เอี่ยมแพ่ง

นักศึกษาปริญญาโท แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช



แบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน

คำชี้แจง ให้อ่านข้อความที่กำหนดให้ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติที่แท้จริงเกี่ยวกับความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนอย่างไร โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงบนช่องที่ตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียนมากที่สุด ได้แก่

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียนมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียนมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียน
ค่อนข้างมาก		
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียน
บางส่วน		
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียน

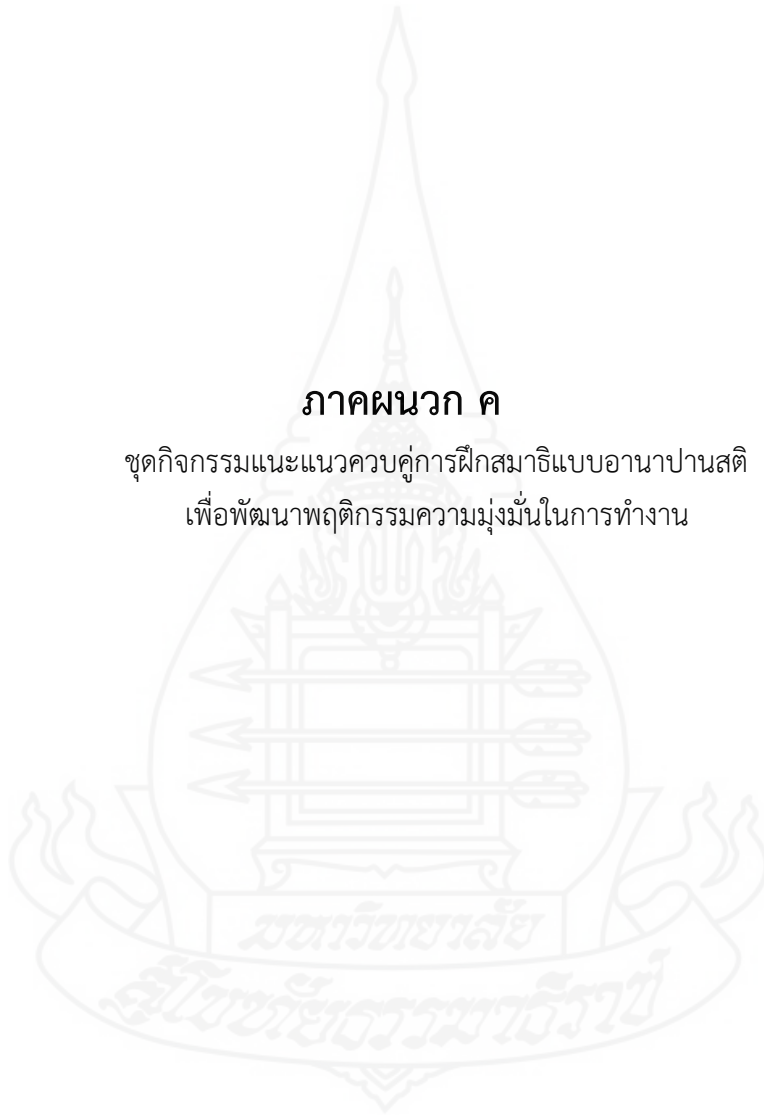
ข้อที่	แบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน	ระดับความคิดเห็น				
		จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1	ข้าพเจ้าสามารถทำงานได้อย่างใดอย่างหนึ่งติดต่อกันเป็นเวลานานได้โดยไม่สนใจสิ่งอื่น					
2	ข้าพเจ้าจะจดจ่อตั้งใจทำงานที่กำลังปฏิบัติอยู่จนงานสำเร็จ					
3	ข้าพเจ้าไม่สามารถทำงานได้ ถ้ามีเพื่อนหรือคนอื่นมาพูดคุยด้วย					
4	ข้าพเจ้ามักใช้เวลาทำงานเป็นเวลานาน จนบางครั้งไม่เสร็จตามที่กำหนด					
5	ข้าพเจ้าไม่เคยคิดเรื่องอื่นในขณะที่ทำงาน					
6	ข้าพเจ้าสามารถจัดการความคิดที่เข้ามาแทรก เพื่อให้จิตสงบแล้วทำงานต่อ					
7	ข้าพเจ้ามักจะทำงานผิดพลาดเพราะวอกแวกคิดเรื่องอื่น					
8	ข้าพเจ้าควบคุมตนเองในการทำงานได้โดยไม่ต้องมีการบังคับ					
9	ข้าพเจ้ามักเดินไปเดินมาขณะที่ทำงานที่ได้รับมอบหมาย					
10	ข้าพเจ้าไม่สามารถทำงานได้เมื่อมีเสียงดังรบกวน					

11	ข้าพเจ้าตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จภายในเวลาที่กำหนดเสมอ					
12	ข้าพเจ้าเอาใจใส่ทำงานที่ได้รับมอบหมาย เพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนด					
13	แม้จะเป็นงานที่ข้าพเจ้าไม่ชอบ ข้าพเจ้าจะพยายามทำให้ดีที่สุด					
14	ตั้งใจที่จะพัฒนางานที่ได้รับมอบหมายด้วยตนเอง					
15	เมื่องานกลุ่มไม่เสร็จถือเป็นความรับผิดชอบของข้าพเจ้าด้วย					
16	ข้าพเจ้าจะทำงานให้เสร็จตามกำหนดเวลาแม้จะเหนื่อย					
17	พร้อมปรับปรุงงานให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่กำหนด					
18	ข้าพเจ้าทำงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเป็นระเบียบเรียบร้อย					
19	ข้าพเจ้าใช้ความสามารถที่มีอยู่อย่างเต็มที่ในการทำงานให้สำเร็จ					
20	ข้าพเจ้ามักจะนำงานที่รับผิดชอบไปให้ผู้อื่นทำ					
21	ข้าพเจ้าจะพยายามทำงานที่ยากให้สำเร็จตามเป้าหมาย					
22	ข้าพเจ้ายอมลำบากเพื่อให้งานออกมาสำเร็จอย่างดีที่สุด					
23	ข้าพเจ้ามักเบื่อหน่ายเมื่อต้องทำงานที่ต้องใช้ความบากบั่น					
24	เมื่อมีปัญหาหรืออุปสรรคในการทำงาน ข้าพเจ้าจะหาทางแก้ไขโดยไม่ย่อท้อจนกว่างานจะสำเร็จตามเป้าหมาย					
25	ข้าพเจ้าพอใจที่จะทำงานให้เสร็จ แม้จะเลยเวลาเล็กน้อยไปแล้วก็ตาม					
26	ข้าพเจ้าพร้อมที่จะปรับปรุงและพัฒนาการทำงานในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ					
27	ถ้าข้าพเจ้าต้องทำงานใดที่ต้องใช้เวลานานมาก ข้าพเจ้าจะเปลี่ยนงานทันที					
28	ข้าพเจ้ามีความกระตือรือร้นในการทำงานอยู่เสมอ					

29	ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดเมื่อตกอยู่ในสถานะที่ไม่สะดวกสบายเป็นอุปสรรคต่อการทำงาน					
30	ข้าพเจ้ามีความภูมิใจเมื่อทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จตามเป้าหมาย					
31	ข้าพเจ้าสามารถทำงานได้อย่างใดอย่างหนึ่งติดต่อกันเป็นเวลานานได้โดยไม่อ่อนล้า					
32	ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดเมื่อตกอยู่ในสถานะที่ไม่สะดวกสบายเป็นอุปสรรคต่อการทำงาน					
33	เมื่อพบอุปสรรคในการทำงานข้าพเจ้าทำงานเต็มความสามารถจนสำเร็จ					
34	ข้าพเจ้าสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองให้เป็นปกติเมื่อพบกับปัญหาหรืออุปสรรค					
35	ข้าพเจ้ามักบ่นกับเพื่อนเมื่อพบกับงานที่ทำได้ยาก					
36	เมื่อทำงานผิดพลาดแล้ว ข้าพเจ้าจะแก้ไขโดยไม่มี การท้อแท้					
37	ข้าพเจ้าไม่พอใจเมื่อมีผู้วิพากษ์วิจารณ์งานของข้าพเจ้าไม่ดี					
38	ข้าพเจ้าไม่สามารถทำงานเป็นเวลานาน ๆจนงานเสร็จได้					
39	ข้าพเจ้าสามารถทำได้ทั้งงานง่ายและงานยากโดยไม่มีอาการเบื่อหน่าย					
40	ข้าพเจ้าไม่พอใจเมื่อได้รับมอบหมายงานที่ยาก					

ภาคผนวก ค

ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
เพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน



ชุดกิจกรรมแนะแนว
ควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
เพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนวัฒนพุกษา จังหวัดนนทบุรี

นางสาวจุฑาทวรรณ เอี่ยมแพ่ง
ผู้วิจัย



แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
สาขาศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

คู่มือการใช้ชุดกิจกรรม

คำชี้แจง

1.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคุมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อพัฒนาความมุ่งมั่นในการทำงาน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสมาธิในการทำงาน ด้านความรับผิดชอบในการทำงาน ด้านความเพียรพยายาม และด้านความอดทน

1.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคุมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน เป็นกิจกรรมที่พัฒนาความมุ่งมั่นในการทำงาน ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยชุดกิจกรรมแนะแนวควบคุมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวจำนวน 12 กิจกรรม จัดกิจกรรม 12 คาบ ๆ ละ 50 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความมุ่งมั่นในการทำงาน ประกอบด้วยกิจกรรม 12 ครั้ง ดังนี้

1. เริ่มต้นเส้นทางความมุ่งมั่น (ปฐมนิเทศ)
2. อยู่กับตัวเอง
3. อัจฉริยลักษณ์ของอานาปานสติ
4. ลมหายใจแห่งปัจจุบัน
5. ชีวิตจะแยหากขาดความรับผิดชอบ
6. งานคือตัวเรา
7. พยายามจึงสำเร็จ
8. ปัญหาที่ไว้แก่...สนุกดี
9. สำคัญที่ใจเรา
10. เป้าสี่สร้างสรรค์
11. ฉันทำได้ (ไดอารี่แห่งความภูมิใจ)
12. ปัจฉิมอำลา “ฝากสมาธิไว้ในชีวิต”

1.3 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวในแต่ละชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความมุ่งมั่นในการทำงาน ประกอบด้วย (1) ชื่อกิจกรรม (2) ระยะเวลา (3) แนวคิด (4) วัตถุประสงค์ (5) เทคนิคที่ใช้ (6) ขั้นตอนกิจกรรม (7) สื่อ/อุปกรณ์ (8) ประเมินผล

1.4 ผู้ดำเนินการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความมุ่งมั่นในการทำงาน ควรศึกษาแนวคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องให้เข้าใจ ตลอดจนศึกษาทำความเข้าใจข้อมูลรายละเอียด ในการจัดกิจกรรมแนะแนวในแต่ละกิจกรรมเพื่อให้สามารถดำเนินกิจกรรมได้ราบรื่น ประสบความสำเร็จ

**ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
เพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน**

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิคและแนวทางการจัดกิจกรรม
กิจกรรมที่ 1 “เริ่มต้นเส้นทางความมุ่งมั่น” (ปฐมนิเทศ)	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และนักเรียนกับนักเรียน 2. เพื่อให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบ ข้อตกลงของการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ 3. เพื่อให้เห็นความสำคัญการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน 4. เพื่อให้นักเรียนรู้จักวางแผนการมีความมุ่งมั่นในการทำงาน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การสร้างสัมพันธภาพ 2. การจดบันทึกด้วยไดอารี่
ด้านสมาธิในการทำงาน		
กิจกรรมที่ 2 “อัจฉริยลักษณ์ของอานาปานสติ”	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้เห็นความสำคัญและประโยชน์ของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติในการทำงาน 2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้และความเข้าใจการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ 3. เพื่อให้นักเรียนฝึกการนั่งสมาธิอานาปานสติอย่างถูกวิธี 	<ol style="list-style-type: none"> 1. กรณีศึกษา 2. การฝึกปฏิบัติ (การนั่งสมาธิ) 3. การสร้างศรัทธา
กิจกรรมที่ 3 “มหัศจรรย์อานาปานสติ”	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้เห็นประโยชน์และความสำคัญของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ 2. เพื่อให้นักเรียนมีสมาธิตั้งใจทำงานที่ครูมอบหมาย 3. เพื่อให้นักเรียนนำการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การฝึกสมาธิโดยการนั่งสมาธิฟังเพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำก่อนทำกิจกรรม 2. กรณีตัวอย่าง 3. การสร้างศรัทธา 4. การอภิปราย

<p>กิจกรรมที่ 4 “ลมหายใจแห่งปัจจุบัน”</p>	<p>1. เพื่อให้เห็นประโยชน์ของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกทำงานที่ครูมอบหมายให้สำเร็จ 3. เพื่อให้นักเรียนนำการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้</p>	<p>1. การฝึกสมาธิโดยการนั่งสมาธิฟังเพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำก่อนทำกิจกรรม 2. กรณีศึกษา 3. การอภิปราย</p>
<p>ด้านความรับผิดชอบในการทำงาน</p>		
<p>กิจกรรมที่ 5 “ชีวิตจะแย่มากหากขาดความรับผิดชอบ”</p>	<p>1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ 2. เพื่อพัฒนาให้นักเรียนมีพฤติกรรมความรับผิดชอบ</p>	<p>1. การฝึกสมาธิโดยการนั่งสมาธิฟังเพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำก่อนทำกิจกรรม 2. คลิปวีดีโอนิทานการ์ตูน 3. การอภิปราย</p>
<p>กิจกรรมที่ 6 “งานคือตัวเรา”</p>	<p>1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ 2. เพื่อให้นักเรียนมีความรับผิดชอบในการพัฒนางานที่ได้รับมอบหมาย 3. เพื่อให้นักเรียนรู้คุณค่าและมีความรับผิดชอบต่องานกลุ่ม</p>	<p>1. การฝึกสมาธิโดยการนั่งสมาธิฟังเพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำก่อนทำกิจกรรม 2. งานศิลปะ ปั้นดินน้ำมัน</p>
<p>ด้านความเพียรพยายาม</p>		
<p>กิจกรรมที่ 7 “พยายามจึงสำเร็จ”</p>	<p>1. เพื่อให้นักเรียนเห็นตระหนักถึงความสำคัญของความเพียรพยายามในการทำงาน 2. เพื่อให้นักเรียนมีความเพียรพยายามมุ่งมั่นในการทำงานและเกิดแรงบันดาลใจในการทำงานให้สำเร็จ</p>	<p>1. การฝึกสมาธิโดยการนั่งสมาธิฟังเพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำก่อนทำกิจกรรม 2. บทพระราชนิพนธ์ พระมหากษัตริย์ 3. การสรุป Think Board</p>
<p>กิจกรรมที่ 8 “ปัญหาไม่มีแก้...สนุกดี”</p>	<p>1. เพื่อให้นักเรียนฝึกความเพียรพยายามในการแก้ปัญหา 2. เพื่อให้นักเรียนเห็นประโยชน์ในการนำความเพียรพยายามในการแก้ปัญหาไปใช้ในชีวิตประจำวัน</p>	<p>1. การฝึกสมาธิโดยการนั่งสมาธิฟังเพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำก่อนทำกิจกรรม 2. งานสร้างสรรค์สิ่งประดิษฐ์</p>

ด้านความอดทน		
กิจกรรมที่ 9 “สำคัญที่ใจเรา”	1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการมีความอดทน 2. เพื่อพัฒนาให้นักเรียนมีพฤติกรรมความอดทนในการทำงาน	1. การฝึกสมาธิโดยการนั่งสมาธิฟังเพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำก่อนทำกิจกรรม 2. กรณีตัวอย่าง “บุคคลสำคัญ”
กิจกรรมที่ 10 “เป่าสีสร้างสรรค์”	1. เพื่อให้นักเรียนมีความอดทนในการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกการทำงานด้วยความอดทน	1. การฝึกสมาธิโดยการนั่งสมาธิฟังเพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำก่อนทำกิจกรรม 2. งานศิลปะ การวาดภาพ
กิจกรรมที่ 11 “ฉันทำได้” (ไดอารี่แห่งความภูมิใจ)	1. เพื่อให้นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน 2. เพื่อให้นักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเอง	1. การฝึกสมาธิโดยการนั่งสมาธิฟังเพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำก่อนทำกิจกรรม 2. การแสดงผลงาน 3. การอภิปราย
กิจกรรมที่ 12 ปัจฉิมอำลา “ฝากไว้ในชีวิต”	1. นักเรียนสรุปประโยชน์ที่ได้จากร่วมกิจกรรม 2. นักเรียนอภิปรายการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	1. การฝึกสมาธิโดยการนั่งสมาธิฟังเพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำก่อนทำกิจกรรม 2. การอภิปราย

กิจกรรมที่ 1

ปฐมนิเทศ

ชื่อกิจกรรม	“เริ่มต้นเส้นทางความมุ่งมั่น”	ระยะเวลา	50 นาที
ระดับของนักเรียน	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	ขนาดของกลุ่ม	15 คน

แนวคิด

การเริ่มกิจกรรมด้วยการปฐมนิเทศเป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดี และเป็นการแจ้งจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบ ข้อตกลงของการเข้าร่วมกิจกรรม ให้นักเรียนได้ทราบและพร้อมใจกันร่วมทำกิจกรรมด้วยความเต็มใจ และให้ความสำคัญจนบรรลุวัตถุประสงค์ร่วมกับการเขียนไดอารี่ เป็นการเริ่มต้นวางเป้าหมายในการลงมือทำให้แก่ตนเอง เป็นการสร้างพันธสัญญาร่วมกัน ท้าทายตนเองให้ทำในสิ่งที่ตนเองได้ตั้งเป้าหมายไว้ กิจกรรมการเขียนไดอารี่ความมุ่งมั่น ช่วยให้นักเรียนมีพฤติกรรมในการทำงานให้บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ภายในเวลาที่กำหนด นักเรียนได้บันทึกการทำงานที่สำเร็จในแต่ละวัน ทำให้ได้ทบทวนสิ่งที่ตนเองทำไปแล้วในแต่ละวัน สามารถวางแผนการทำงานและสามารถพัฒนาปรับปรุงงานที่จะทำใหม่ได้ดีขึ้นได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และนักเรียนกับนักเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบ ข้อตกลงของการเข้าร่วมกิจกรรมและแนวคควคูการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
3. เพื่อให้เห็นความสำคัญการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน
4. เพื่อให้นักเรียนรู้จักวางแผนการมีความมุ่งมั่นในการทำงาน

เทคนิคที่ใช้ การสร้างสัมพันธภาพ/การเขียนไดอารี่/การอภิปราย

ขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยทักทายนักเรียน แนะนำตนเองและนักเรียนแนะนำตนเอง
2. วิจัยกล่าวชื่นชมนักเรียนที่ตระหนักในการพัฒนาตนเอง เข้าร่วมกิจกรรมและแนวเพื่อทำความเข้าใจการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาความมุ่งมั่นในการทำงาน
3. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมาย ระเบียบข้อตกลงและขั้นตอนของการเข้าร่วมกิจกรรม พร้อมเปิดโอกาสให้นักเรียนเสนอข้อตกลงอื่น ๆ เพิ่มเติมได้ 5 นาที

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนทดลองนั่งสมาธิแบบง่ายๆ ด้วยการนั่งหลับตา แล้วหายใจเข้า-ออกเป็นเวลา 5 นาที
2. เมื่อนักเรียนนั่งสมาธิเสร็จ สอบถามความรู้สึกขณะนั่งสมาธิ

3. ผู้วิจัยให้ข้อมูลการฝึกสมาธิช่วยให้จิตใจสงบ มีความรู้สึกตัว สามารถช่วยในการทำงานได้ ซึ่งกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติจะช่วยฝึกให้นักเรียนมีสมาธิ ควบคุมตนเอง สามารถพัฒนาความมุ่งมั่นในการทำงาน

4. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมอย่างมีแบบแผน มีเป้าหมายด้วยการเขียนบันทึกเป็นไดอารี่ ผู้วิจัยเล่าเรื่องความประทับใจและประโยชน์ในการเขียนไดอารี่ของตนเอง ช่วยให้ได้บันทึก ความทรงจำสิ่งที่ประทับใจ ความสำเร็จของงานที่ทำในแต่ละวัน และช่วยให้วางแผนดำเนินงานไปตามเป้าหมาย

5. ผู้วิจัยให้นักเรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการเขียนไดอารี่ของตนเองกับเพื่อนหน้าชั้นเรียน

6. ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนคิดเขียนไดอารี่ความมุ่งมั่นของตนเองเพื่อบันทึกการทำงานและ ความสำเร็จในการทำงานแต่ละวัน มีกำหนดระยะเวลาเริ่มตั้งแต่วันนี้จนถึงกิจกรรมครั้งที่ 11 เราจะ นำมาเล่าแลกเปลี่ยนการเขียนไดอารี่กับเพื่อน

7. ผู้วิจัยแจกกระดาษให้นักเรียนทำสมุดบันทึกไดอารี่ของตนเอง และร่วมสัญญากันจะเขียน บันทึกการทำงานในแต่ละวัน

8. ผู้วิจัยให้เวลานักเรียนในสร้างสรรค์ไดอารี่แล้ว เมื่อทำเสร็จนำไปเขียนในแต่ละวันแล้ว นำมาส่งในเวลาที่กำหนด

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปวัตถุประสงค์ในการเขียนไดอารี่ความมุ่งมั่น เพื่อบันทึกการทำงาน ทั้งที่สำเร็จและไม่สำเร็จรวมถึงความคิดความรู้สึกที่นักเรียนมีในแต่ละวัน

2. ผู้วิจัยกล่าวให้กำลังใจนักเรียนในการเขียนไดอารี่จนสำเร็จและนำมาแลกเปลี่ยนกันอีกใน กิจกรรมครั้งที่ 11

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษ และอุปกรณ์เครื่องเขียน กรรไกร
2. ใบงาน ไดอารี่ความมุ่งมั่นในการทำงาน

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความร่วมมือและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
2. ประเมินการทำสมุดไดอารี่ความมุ่งมั่น โดยการประเมินจากรูปแบบ เนื้อเรื่อง

กิจกรรมปฐมนิเทศ แนวทางที่ควรปฏิบัติ

ในการร่วมกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
เพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน

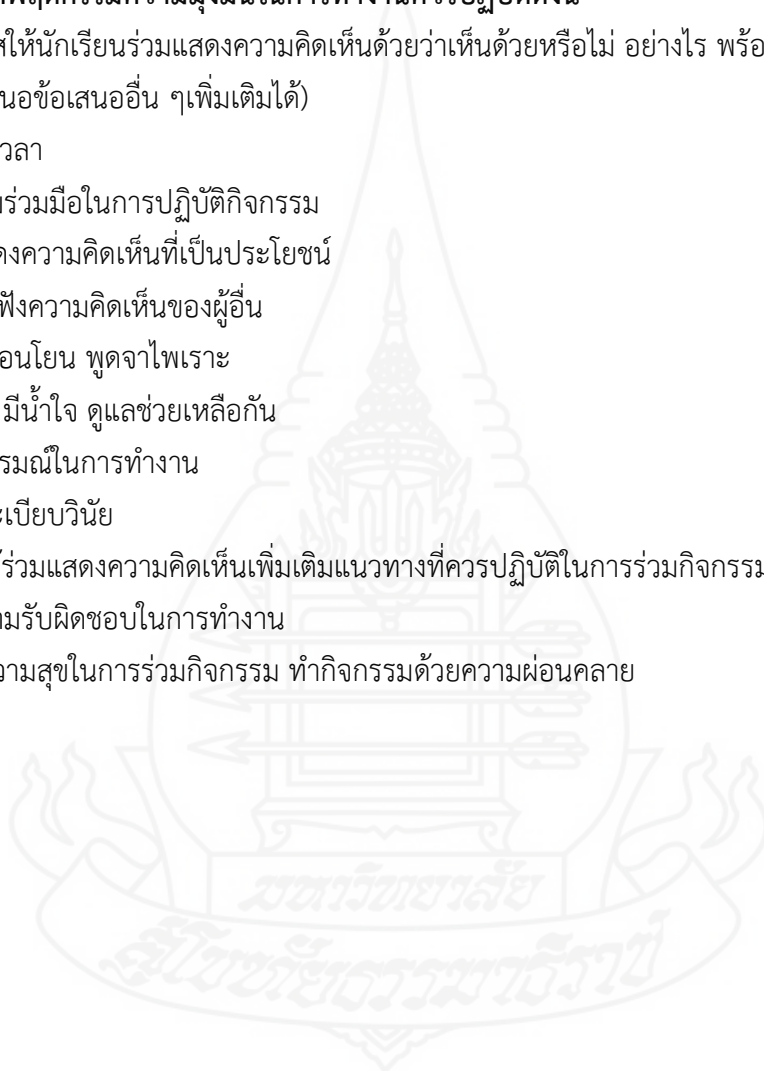
แนวทางที่ควรปฏิบัติในการร่วมกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
เพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานควรปฏิบัติดังนี้

(เปิดโอกาสให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็นด้วยว่าเห็นด้วยหรือไม่ อย่างไร พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้
นักเรียนเสนอข้อเสน่อื่น ๆ เพิ่มเติมได้)

1. ตรงต่อเวลา
2. ให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม
3. ร่วมแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์
4. ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
5. สุภาพอ่อนโยน พุดจาไพเราะ
6. สามัคคี มีน้ำใจ ดูแลช่วยเหลือกัน
7. ไม่ใช่อารมณ์ในการทำงาน
8. อยู่ในระเบียบวินัย

นักเรียนได้ร่วมแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมแนวทางที่ควรปฏิบัติในการร่วมกิจกรรม ดังนี้.....

9. ให้มีความรับผิดชอบในการทำงาน
10. ให้มีความสุขในการร่วมกิจกรรม ทำกิจกรรมด้วยความผ่อนคลาย



ใบงาน

ไดอารี่ความมุ่งมั่น

ให้นักเรียนเขียนการวางแผนในการเขียนไดอารี่ความมุ่งมั่นของนักเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



กิจกรรมที่ 2

สมาธิในการทำงาน

ชื่อกิจกรรม	“อัจฉริยลักษณะของอานาปานสติ”	ระยะเวลา	50 นาที
ระดับของนักเรียน	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	ขนาดของกลุ่ม	15 คน

แนวคิด

ก่อนเริ่มชุดกิจกรรม ใช้กรณีตัวอย่างให้นักเรียนเกิดความศรัทธาและตระหนักถึงประโยชน์ของการฝึกสมาธิ และการมีสมาธิในการทำงาน เป็นเทคนิคการทำงานที่สำคัญ สมาธิมีความสำคัญต่อความมุ่งมั่นในการทำงาน เพราะเวลาที่ผู้ฝึกมีสมาธิ จะช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองด้านความสนใจและความตั้งใจ การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จึงเป็นการฝึกสมองให้มีความพร้อมก่อนทำกิจกรรม ช่วยให้นักเรียนสงบ ผ่อนคลาย มีความรู้สึกตัวก่อนการเรียนรู้ มีความพร้อมที่จะเรียนรู้ในกิจกรรมต่อไป และสามารถทำกิจกรรม การงานต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงตามเป้าหมายได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เห็นความสำคัญและประโยชน์ของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติในการทำงาน
2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้และความเข้าใจการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
3. เพื่อให้นักเรียนฝึกการนั่งสมาธิอานาปานสติอย่างถูกวิธี

เทคนิคที่ใช้ กรณีศึกษา/การฝึกปฏิบัติ (การนั่งสมาธิ)/การสร้างศรัทธา

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. นักเรียนและผู้วิจัยร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับความคืบหน้าในการเขียนไดอารี่ความมุ่งมั่นในการทำงาน
2. ผู้วิจัยกล่าวให้นักเรียนตระหนักถึงคุณประโยชน์ของอานาปานสติ ตามพุทธประวัติ อานาปานสติเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ตลอดพระชนมชีพ แม้แต่ในวันที่พระองค์ตรัสรู้ก็ทรงเจริญอานาปานสติ
3. ผู้วิจัยสอบถามนักเรียนเกี่ยวกับประสบการณ์ในการฝึกสมาธิ และความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำสมาธิอานาปานสติของนักเรียน ในกิจกรรมนี้นักเรียนจะได้ทราบความหมาย วิธีการและลองฝึกการนั่งสมาธิแบบอานาปานสติ

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนทราบถึงความหมายและวิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติโดยรวมอย่างย่อ ๆ ตามเอกสารความรู้ “สมาธิอานาปานสติ”
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มๆ ละ 3-4 คน อ่านบทความบทความ วิธีฝึกปฏิบัติสมาธิ ในแบบฉบับของในหลวง (พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร)

3. ผู้วิจัยใช้คำถามกระตุ้นความคิด “รู้สึกอย่างไรกับการที่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร พระองค์ท่านเป็นถึงพระมหากษัตริย์ ยังทรงใช้การฝึกสมาธิในการทรงงานพระราชกรณียกิจต่าง ๆ?”

4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อบทความนี้ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เป็นแบบอย่างในการทำงานให้แก่ประชาชนชาวไทย แม้ว่าพระองค์ทรงมีพระราชกรณียกิจมากมาย พระองค์ทรงใช้สมาธิในการทรงงานต่าง ๆ ได้สำเร็จ

5. ผู้วิจัยให้นักเรียนชมคลิปการนั่งสมาธิแบบอานาปานสติ และลองฝึกนั่งสมาธิตามคลิป โดยให้นั่งเป็นวงกลม หลังตา กำหนดลมหายใจเข้า-ออก เป็นเวลา 5 นาที พร้อมเปิดเพลงบรรเลงพัฒนาคลีนสมองต่ำ

6. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนถึงความคิดและความรู้สึกของนักเรียนที่เกิดขึ้นขณะนั่งหลังตาจะเกิดสมาธิ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึงการฝึกสมาธิทำให้เกิดนักเรียนรู้ตัวเอง รู้เท่าทันความคิดหรืออารมณ์ เป็นการฝึกสติให้ทำให้ใจตั้งมั่น จดจ่ออยู่กับการเรียนรู้ตน หรือการกระทำภาระงานของตนให้สำเร็จ ลุล่วงได้

7. ผู้วิจัยนำเสนอให้นักเรียนฝึกนั่งสมาธิที่บ้านเพิ่มเติมทุกวันแล้วบันทึกลงในไดอารี่

8. ให้นักเรียนทำใบงาน “อัจฉริยลักษณ์ของอานาปานสติ”

ขั้นสรุป

1. นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม ได้ว่าการฝึกสมาธิช่วยฝึกให้นักเรียนมีความมุ่งมั่นเตรียมความพร้อมในการทำงาน เป็นวิธีการกำหนดลมหายใจแบบง่ายๆ ที่เราทุกคนสามารถทำได้และมีประโยชน์มากใช้ในการดำเนินชีวิตได้

2. ผู้วิจัยนัดหมายการทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการสอนเรื่อง “วิธีฝึกปฏิบัติสมาธิ ในแบบฉบับของในหลวง (พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร)”

2. คลิป “10 นาที ฝึกจิต สมาธิ เต็มพลังยามเช้า (บรรเลง บุปเพสันนิवास+อ้อเจ้าเอ๋ย)”
(<https://www.youtube.com/watch?v=5VCtfwJbg4s&t=2s>)

3. เอกสารความรู้ “สมาธิอานาปานสติ”

4. ใบงาน “อัจฉริยลักษณ์ของอานาปานสติ”

5. เพลงบรรเลงพัฒนาคลีนสมองต่ำ เพลงผ่อนคลาย Pachelbell Canon in D Major Piano ปรับคลีนสมองระดับแอลฟา

(<https://www.youtube.com/watch?v=t0RWfBfPdFc&t=725s>)

การประเมินผล

1. สืบเกิดจากความสนใจ ความร่วมมือและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
2. ประเมินใบงาน



เอกสารประกอบการสอนที่ 2.1

ความรู้เกี่ยวกับสมาธิ

สมาธิ สมาธิ คือ สภาวะของบุคคลที่มีจิตตั้งมั่นอยู่ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง มีความแน่วแน่ไม่หวั่นไหวไปเรื่องอื่น สามารถควบคุมตนเองอยู่กับสิ่งที่ตนเองต้องการเท่านั้น เป็นจิตที่สงบพร้อมที่จะปฏิบัติงาน

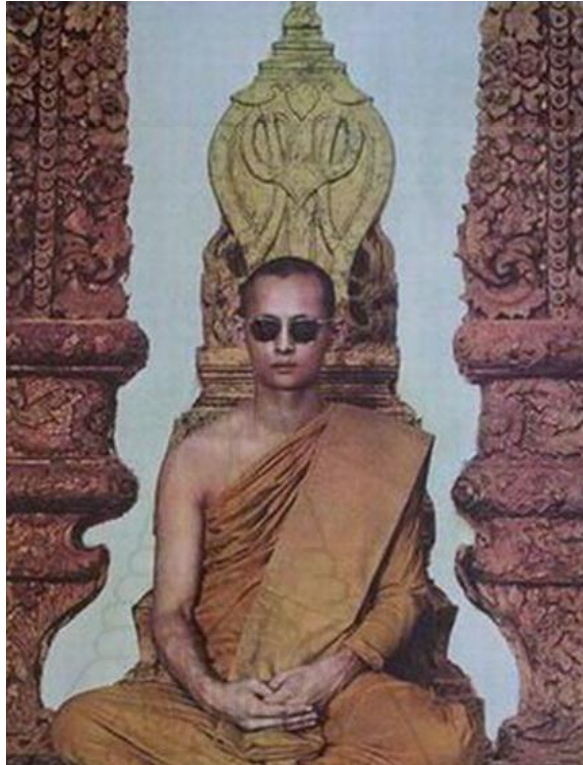
ระดับของสมาธิ สมาธิออกเป็น 3 ระดับคือ

1. ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ (Momentary Concentration) เป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการวิปัสสนาก็ได้
2. อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียด ๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ (Access Concentration) เป็นสมาธิระดับนิรโรคันตรายได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน หรือสมาธิในบุพภาคแห่งอัปนาสมาธิ
3. อัปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิแนบสนิท (Attainment Concentration) เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌานทั้งหลาย ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ

การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เป็นการกำหนดจิตอยู่ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง อยู่ที่ลมหายใจเข้าออก เช่น เมื่อนึกถึงสิ่งใดอยู่ พิจารณาอะไรอยู่ ก็ให้รู้สึกทุกครั้งที่ยังหายใจเข้าออก และควบคุมการนึกหรือระลึกการรู้สึกนั้นอย่างสม่ำเสมอทุกครั้งที่ลมหายใจเข้าออก ตามพุทธประวัติ อานาปานสติเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ตลอดพระชนมชีพ แม้แต่ในวันที่พระองค์ตรัสรู้ก็ทรงเจริญอานาปานสติเป็นเบื้องแรก หลักสำคัญของการเจริญอานาปานสติคือ การใช้ “ลมหายใจ” เป็นเครื่องมือในการเจริญสติ นั่นคือ การหายใจเข้าและหายใจออกอย่างมีสติในทุกอิริยาบถ

สำหรับผู้ที่เริ่มต้นฝึกอานาปานสติภาวนาสามารถฝึกกำหนดรู้ลมหายใจได้ดังนี้
 หายใจเข้า ก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออก ก็รู้ว่าหายใจออก
 หายใจเข้ายาว ก็รู้ว่าหายใจเข้ายาว
 หายใจออกยาว ก็รู้ว่าหายใจออกยาว
 หายใจเข้าสั้น ก็รู้ว่าหายใจเข้าสั้น
 หายใจออกสั้น ก็รู้ว่าหายใจออกสั้น
 รู้ชัดทุกลมหายใจเข้าออก

เอกสารประกอบการสอนที่ 2.2 วิธีฝึกปฏิบัติสมาธิ ในแบบฉบับของในหลวง



พระภิกษุพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ ทรงประทับหน้าโบสถ์พระอุโบสถ
วัดบวรนิเวศวิหาร เมื่อวันที่ ๓๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๙

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงเป็นพุทธศาสนิกชนผู้ถือปฏิบัติอย่างจริงจัง
รวมถึงให้ความสนพระทัยศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมอย่างสม่ำเสมอ โดยพลตำรวจเอก วสิษฐ เดชกุญชร
อดีตหัวหน้านายตำรวจราชสำนักประจำ ได้กรุณาเล่าให้ฟังว่า วิธีฝึกปฏิบัติสมาธิ

“คนไทยเรามีพระเจ้าอยู่หัวที่วิเศษสุด เป็นพระเจ้าแผ่นดินที่ไม่มีบ้านไหนเมืองไหนเหมือน พระองค์
ทรงศึกษาและปฏิบัติธรรมโดยตลอดและต่อเนื่อง รวมทั้งทรงประยุกต์ธรรมะเข้ากับพระองค์เอง ใน
การประกอบพระราชกรณียกิจทุกอย่างทั้งน้อยและใหญ่ได้เป็นอย่างดี จึงทรงสามารถเผชิญกับพระ
ราชาภาระอันหนักในตำแหน่งพระมหากษัตริย์ได้

“พระเจ้าอยู่หัวทรงฝึกสมาธิจนเป็นพระนิสสัย เพราะฉะนั้นเวลาจะทำอะไรก็ตาม พระสมาธิก็จะไป
กำกับการทำงานต่าง ๆ โดยอัตโนมัติ อย่างเวลาทรงงาน พระองค์ท่านก็จะทรงทำอย่างจดจ่อ ถ้างาน
ไม่เสร็จก็ไม่หยุด ต่อให้เป็นงานที่ต้องใช้กำลังกายกำลังใจมาก ๆ อย่างการพระราชทานปริญญาบัตร
ที่ต้องทรงประทับอยู่ในที่ประชุม 4 ชั่วโมงเต็มๆ พระเจ้าอยู่หัวท่านก็ทรงได้โดยไม่มีปัญหา และไม่ทรง
เปลี่ยนพระอิริยาบถเลย ไม่เพียงเท่านั้น เมื่อเสด็จพระราชดำเนินกลับไปถึงพระตำหนักจิตรลดา
รโหฐานในตอนค่ำวันนั้น พระเจ้าอยู่หัวยังทรงออกพระกำลังบริหารพระวรกายด้วยการวิ่งในศาลาดุสิต
ศาลัยอีก ผู้ที่ทำแบบนี้ได้ต้องมีสมาธิเยี่ยมจริง ๆ เท่านั้น” ด้วยการที่พระองค์ทรงถือปฏิบัติอย่าง

จริงจังสม่ำเสมอตัวเอง จึงได้ทรงกลายเป็นแบบอย่างให้บรรดาข้าราชการ ข้าราชบริพารหลายคน ทั้งฝ่ายพลเรือนและนายทหารราชองครักษ์ พลอยเห็นถึงคุณค่าของการประพฤติตนอยู่ในศีลในธรรม รวมทั้งเจริญรอยตามพระยุคลบาทด้วยการฝึกสมาธิและปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังเช่นเดียวกัน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงตั้งพระราชหฤทัยไว้ว่าจะทรงสอนข้าราชการบริพารด้วยการปฏิบัติให้ดู เป็นสำคัญ โดยเฉพาะเรื่องทางธรรม พระองค์ทรงส่งเสริมให้ประชาชนยึดมั่นในพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดสังคม ที่ดีงาม โดยทรงให้เริ่มต้นจากการพัฒนาภายในใจให้ได้เสียก่อน จากนั้นจึงนำไปสู่การพัฒนาภายนอกต่อไป นี่คือหลักในการพัฒนาคนที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงยึดถือเสมอมา จวบทุกวันนี้ ฝึกปฏิบัติสมาธิในแบบฉบับของในหลวง

พลตำรวจเอกวิเชียรเมธวินัยอธิบายเรื่องกำหนดพระอัสสาสะ (ลมหายใจเข้า) และ พระปัสสาสะ (ลมหายใจออก) ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเอาไว้ใน “พระสมาธิของพระเจ้าอยู่หัว” ดังนี้

“หายใจเข้าครั้งที่หนึ่ง นับหนึ่ง หายใจเข้าครั้งที่สอง นับสอง หายใจเข้าครั้งที่

สาม

นับสาม หายใจเข้าครั้งที่สี่ นับสี่ หายใจเข้าครั้งที่ห้า นับห้า และวนกลับมาที่หายใจออกครั้งที่หนึ่ง นับหนึ่ง ไปจนถึงหายใจออกครั้งที่ห้า นับห้า เมื่อถึงห้าแล้ว หากจิตยังไม่สงบ ก็นับถอยหลังจาก ห้าลงมาหา หนึ่ง แล้วนับจากหนึ่งขึ้นไปหาห้าใหม่ กลับไปกลับมาเช่นนั้นจนกว่า จิตจะสงบ รับผิดชอบต่อ ที่เห็นพระองค์ประทับอยู่หนึ่งๆ นั้น พระจิตทรงอยู่กับหนึ่งเข้า หนึ่งออก ตลอดเวลา”

ขอขอบคุณ: หนังสือ ‘พ่อหลวง พ่อของแผ่นดิน’ โดยกลุ่มเพื่อนธรรม เพื่อนำ, หนังสือ “ธรรมดีที่พ่อทำ” โดย คุณดนัย จันทร์เจ้าฉาย, พลตำรวจเอก วิเชียร เมธวินัย สำหรับข้อมูล และ นิตยสารซีเคร็ต ฉบับที่ 201

ที่มา : สืบค้นออนไลน์ วันที่ 10 ธันวาคม 62

อ้างอิง : www.good life update.com

ใบงาน

กิจกรรมที่ 2 ใบงาน “อัจฉริยลักษณะของอานาปานสติ”

ให้นักเรียนทุกคนแสดงความคิดเห็นของตนเอง พร้อมทั้งบันทึกในใบงานในประเด็นต่อไปนี้

1. สมาธิ หมายถึง อะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ หมายถึงอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรต่ออานาปานสติ จากการศึกษาพบว่าพระพุทธเจ้าทรงใช้อานาปานสติในการตรัสรู้และพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงใช้การฝึกอานาปานสติในการทรงงาน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนสามารถนำ การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติการไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 3

สมาธิในการทำงาน

ชื่อกิจกรรม	มหัศจรรย์อานาปานสติ	ระยะเวลา	50 นาที
ระดับของนักเรียน	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	ขนาดของกลุ่ม	15 คน

แนวคิด

ผู้วิจัยใช้กรณีตัวอย่างให้นักเรียนเห็นตัวอย่างของบุคคลที่ใช้การฝึกสมาธิแบบอานาปานสตินำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ในการพัฒนาตนเองและพัฒนาการทำงานเพื่อสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองของนักเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เห็นประโยชน์และความสำคัญของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. เพื่อให้นักเรียนมีสมาธิตั้งใจทำงานที่ครูมอบหมาย
3. เพื่อให้นักเรียนนำการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน

เทคนิคที่ใช้ กรณีตัวอย่าง/การสร้างศรัทธา/อภิปราย

ขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเกี่ยวกับความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งสมาธิ โดยให้นั่งเป็นวงกลม หลับตา กำหนดลมหายใจเข้า-ออก เป็นเวลา 5 นาที ร่วมกับการฟังเพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ
3. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับกรณีศึกษาจากกิจกรรมครั้งที่ผ่าน ในกิจกรรมครั้งนี้ นักเรียนจะได้เห็นถึงตัวอย่างของบุคคลธรรมดาที่นำอานาปานสติไปใช้ในชีวิตประจำวันแล้วสร้างความสำเร็จในการทำงานให้แก่ตนเอง

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มละ 4 คน มอบหมายให้นักเรียนเลือกประธานและเลขานุการกลุ่ม
2. ผู้วิจัยนำเสนอ “กรณีตัวอย่าง ดร.อาจอง” ในการนำการฝึกสมาธิอานาปานสติไปใช้ในการทำงาน ให้นักเรียนเอกสาร “กรณีตัวอย่าง ดร.อาจอง”
3. ผู้วิจัยตั้งคำถามกระตุ้นให้นักเรียนในกลุ่มร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญของกรณีตัวอย่าง
4. ผู้วิจัยให้ใบงาน “มหัศจรรย์อานาปานสติ” แล้วให้นักเรียนตอบคำถามในใบงานและส่งตัวแทนออกมาอภิปรายเกี่ยวกับแนวคิดในการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

2. ผู้วิจัยสรุปร่วมกับนักเรียนสามารถนำการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน และจะมีฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาความมุ่งมั่นในการทำงานก่อนการทำกิจกรรมแนะแนว เป็นขั้นเตรียมความพร้อมก่อนทำกิจกรรมทุกครั้ง

สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสาร “กรณีตัวอย่าง ดร. อาจง
2. ใบงาน “มหัศจรรย์อานาปานสติ”
3. เพลงบรรเลงพัฒนาคีลน์สมองต่ำ เพลงผ่อนคลาย Pachelbell Canon in D Major Piano ปรับคีย์สมองระดับแอลฟา

(<https://www.youtube.com/watch?v=t0RWfBfPdFc&t=725s>)

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความร่วมมือและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
2. ประเมินจากการตอบคำถามใบงาน



เอกสาร “กรณีตัวอย่าง ดร. อาจอง”

ดร. อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา ได้กล่าวไว้ในหนังสือ "ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ" ว่า

ก่อนฝึกสมาธิที่โรงเรียน ผมสอบได้ที่โหล่ทุกวิชา เพราะที่ไม่ค่อยสนใจอะไรไม่ค่อยมีสมาธิในการเรียน เป็นเด็กเกเร ชอบชกต่อย แต่หลังจากได้ฝึกสมาธิมาระยะหนึ่ง ปรากฏว่าความจำดีมาก มีสมาธิในการเรียนมากขึ้น เวลาคุณครูสอนอะไร เราจำได้และสอบได้ดีขึ้น ปรากฏว่าหลังจากนั้นไม่นานเริ่มสอบได้ที่หนึ่งทุกวิชา จากที่โหล่มาเป็นทีหนึ่งเลยครับ และจากเด็กที่เต็มไปด้วยความรุนแรง ความโกรธ ความโมโห ตอนนี้กลายเป็นคนที่ยิ้มตลอดเวลา เดินไปเดินมาก็ยิ้มให้คนโน้นคนนี้ ใครจะมายั่วอย่างไรใครจะมาด่า ใครจะมาว่า ตอนนี้ไม่สนใจแล้ว ได้แต่ยิ้ม เราไม่โกรธ เราไม่โมโหใคร เริ่มควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้นมากทีเดียว เรื่องการเรียนดีขึ้น



สำหรับเบื้องหลังความสำเร็จของการคิดค้นระบบที่ควบคุมยานอวกาศให้ร้อนลงโดยอัตโนมัติสู่พื้นผิวของดาวอังคารนั้น ดร. อาจอง ได้กล่าวว่า เมื่อสร้างเสร็จ องค์การนาซ่าได้นำไปทดสอบด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ ปรากฏว่าใช้ไม่ได้ ทำให้ยานอวกาศพัง ให้กลับไปทำใหม่ ก็พยายามกลับมาวิจัยวิเคราะห์ ออกแบบใหม่ แล้วจึงนำไปให้องค์การทดสอบใหม่ ปรากฏว่าใช้ไม่ได้ถึง 3 ครั้ง โครงการส่งยานอวกาศไปดาวอังคารนี้ ประธานาธิบดีก็ได้เร่งรัดมา บอกว่าล่าช้าแล้ว และส่วนอื่นของยานอวกาศก็เสร็จเรียบร้อยแล้ว เหลือแต่ส่วนของดร. อาจองเท่านั้น

เมื่อคิดมากแล้ว คิดไม่ออก ก็เลยเลิกคิดชั่วคราว เลยป็นขึ้นไปอยู่บนภูเขาในรัฐแคลิฟอร์เนีย ในสหรัฐอเมริกา แล้วไปนั่งเฉย ๆ คนเดียว พยายามปล่อยวางทุกอย่าง แล้วก็หันจิตใจเข้ามาในตัว เรา พอจิตว่าง ความรู้มันก็เกิดขึ้นมาเฉย ๆ แวบเข้ามาว่าจะสร้างอย่างไร ก็เลยตืออกดีใจ วิ่งลงมาจากภูเขา วิ่งกลับเข้ามาในห้องทดลอง และก็สร้างตามที่เข้าใจบนยอดเขาเสร็จแล้วก็เอาไปยื่นให้องค์การ

นาซ่า เมื่อทดสอบแล้ว เขาคืออกดีใจกันใหญ่บอกว่าใช้ได้แล้ว เขาเลยให้สร้าง 3 ชุดด้วยกัน เขาเอาไปประกอบในยานอวกาศไวจิ้ง 1 และเก็บไว้เป็นตัวสำรองในยานอวกาศไวจิ้ง 2 และไวจิ้ง 3 ปรากฏว่าประสบความสำเร็จอย่างงดงามดี ควบคุมยานอวกาศให้ค่อย ๆ ร่อนลงสู่พื้นผิวของดาวอังคารโดยไม่เกิดปัญหาอะไรเลยนี่แหละคือประโยชน์ของการฝึกสมาธิโดยแท้จริง เมื่อฝึกสมาธิให้จิตสงบแล้ว ความรู้มันเกิดขึ้น ปัญญามันเกิดขึ้น



ดร. อานนท์ ยังได้กล่าวต่อไปว่า ถ้าเมื่อเราได้ปลูกฝังการฝึกสมาธิให้กับเด็ก ๆ ตั้งแต่อายุ 6 ขวบ รับรองว่าเด็กคนนั้นจะเก่งอย่างมากทีเดียว เขาจะมีสติปัญญาสูงขึ้น พอโตขึ้นมาเขาจะเป็นนักวิทยาศาสตร์ที่เก่งในโลกเขาจะเป็นนักการเมืองที่มีคุณธรรม และเขาจะมีความสามารถพิเศษคนหนึ่งเขาจะทำอะไรก็ได้ เขาจะเป็นนักธุรกิจ เขาก็จะสามารถบริหารงานได้ประสบความสำเร็จที่ดีที่สุด เขาจะมีปัญญาในตัวของเขา

วิธีทดสอบความไม่มีสมาธิ ในเบื้องต้น

1. จิตไม่สงบ ฟุ้งซ่าน หดหู่ เศร้าหมอง
2. มีความเครียด
3. มีความกลัว ระแวง
4. ความจำไม่ค่อยดี สับสน เผลอนี้
5. ใจลอยบ่อย ไม่ค่อยมีสติ หรือขาดสติ

6. นอนไม่ค่อยหลับ
7. คิดมาก คิดวุ่น สับสน
8. ทำงานมักผิดพลาดบ่อย
9. เรียนหนังสือไม่ค่อยรู้เรื่อง
10. มองท้องฟ้าก็ไม่แจ่มใส มองอะไรก็มัว ๆ ไม่แจ่มชัด
11. ไม่ค่อยสดชื่น ไม่แจ่มใส ไม่ร่าเริง

ที่มา : https://www.krupra.net/new/index.php?url=vdo_view&id=36



ใบงาน

กิจกรรมที่ 2 “มหัศจรรย์อานาปานสติ”

ความรู้สึกหลังจากที่ได้อ่านเอกสาร “กรณีตัวอย่างดร.อาจง”

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....



กิจกรรมที่ 4

สมาธิในการทำงาน

ชื่อกิจกรรม	ลมหายใจแห่งปัจจุบัน	ระยะเวลา	50 นาที
ระดับของนักเรียน	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	ขนาดของกลุ่ม	15 คน

แนวคิด

การฝึกสมาธิเป็นประจำสม่ำเสมอช่วยส่งเสริมให้คุณภาพของจิตใจดีขึ้น ทำให้จิตใจผ่อนคลาย สะอาด บริสุทธิ์ สงบเยือกเย็น ปลอดโปร่ง โล่งมีสติปัญญาดีขึ้น มีความมั่นคงทางอารมณ์ หนักแน่น ช่วยให้เราสามารถควบคุมการทำงานของร่างกาย ควบคุมอารมณ์ของตนเองให้ดีขึ้น และแสดงออกอย่างเหมาะสม มีความยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ต่าง ๆ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เห็นประโยชน์ของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. เพื่อให้ให้นักเรียนฝึกทำงานที่ครูมอบหมายให้สำเร็จ
3. เพื่อให้ให้นักเรียนนำการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

เทคนิคที่ใช้ กรณีศึกษา/การสร้างศรัทธา

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเกี่ยวกับความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งสมาธิ โดยให้นั่งเป็นวงกลม หลังตา กำหนดลมหายใจเข้า-ออก เป็นเวลา 5 นาที ร่วมกับการฟังเพลงบรรเลงพัฒนาคลีนสมองต่ำ
3. ผู้วิจัยถามนักเรียนการนำสมาธิอานาปานสติใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง ผู้วิจัยมีกรณีศึกษาที่นำการใช้การฝึกสมาธินำไปใช้ช่วยให้รอดชีวิตได้

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนจับกลุ่ม 3-4 คน อ่าน “กรณีศึกษากรณีศึกษา อานาปานสติรักษา 13 ชีวิตถ้ำหลวง”
2. ผู้วิจัยกระตุ้นความคิดให้นักเรียนคิด “เราจะนำกรณีศึกษานี้มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถามในใบงาน “กรณีศึกษา อานาปานสติรักษา 13 ชีวิตถ้ำหลวง”
4. นักเรียนนำมาเสนอเพื่อนหน้าชั้นเรียนภายในเวลาที่กำหนด

ขั้นสรุป

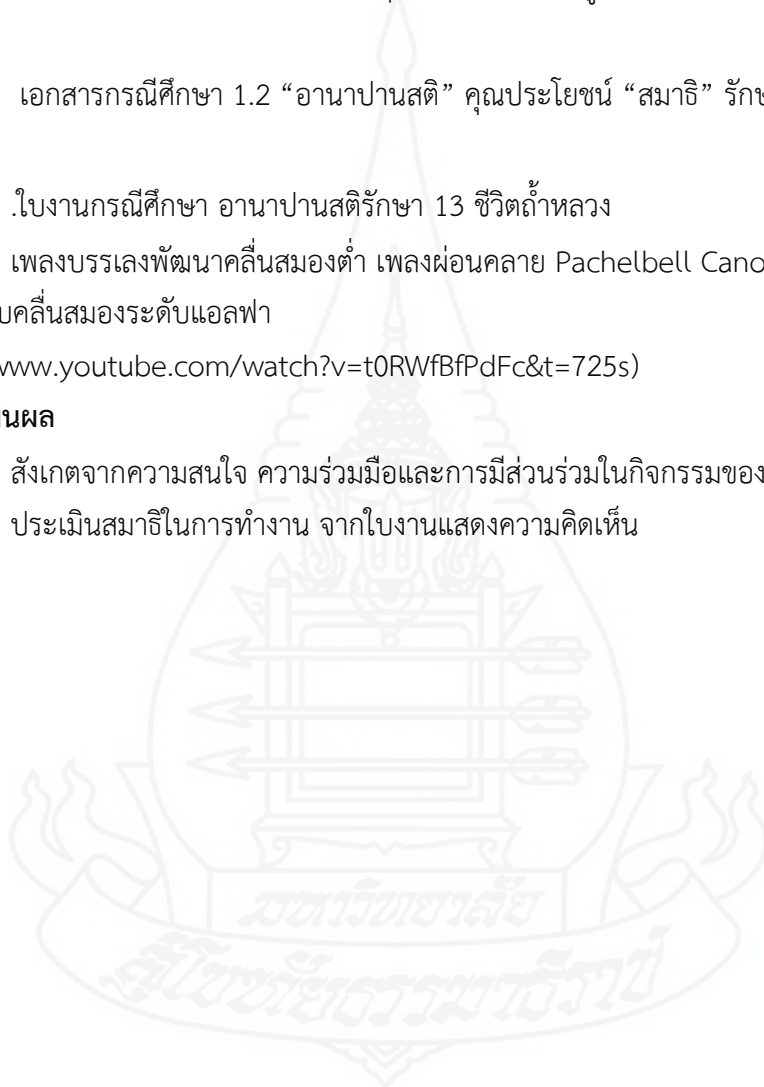
1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปประโยชน์ที่ได้จากการกิจกรรม การมีสมาธิทำให้เรามีสติปัญญาควบคุมตนเองให้สามารถรับมือกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนพูดสรุปการนำบทเรียนที่ได้ในกิจกรรมนี้เพื่อไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสารกรณีศึกษา 1.1 “ย้อนวิกฤตช่วย 13 ชีวิต หมูป่าอะคาเดมี ติดถ้ำหลวงขุนน้ำนางนอน”
2. เอกสารกรณีศึกษา 1.2 “อานาปานสติ” คุณประโยชน์ “สมาธิ” รักษา 13 ชีวิตติดถ้ำหลวง”
3. ใบงานกรณีศึกษา อานาปานสติรักษา 13 ชีวิตถ้ำหลวง
4. เพลงบรรเลงพัฒนาคลีนสมองต่ำ เพลงผ่อนคลาย Pachelbell Canon in D Major Piano ปรับคลีนสมองระดับแอลฟา
(<https://www.youtube.com/watch?v=t0RWfBfPdFc&t=725s>)

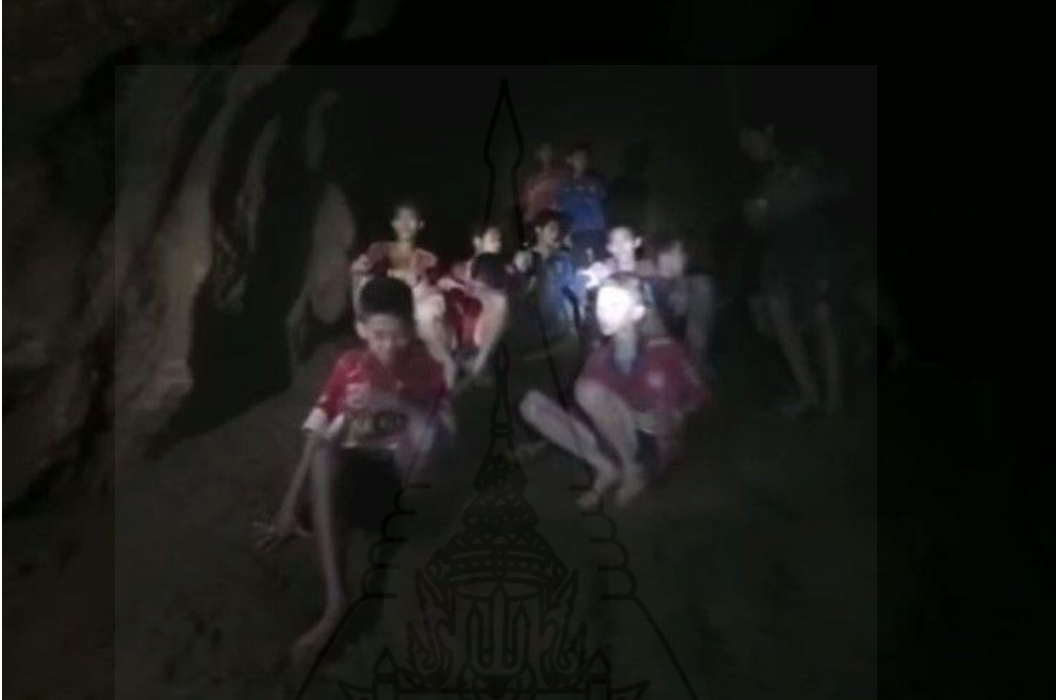
การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความร่วมมือและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
2. ประเมินสมาธิในการทำงาน จากใบงานแสดงความคิดเห็น



เอกสาร กรณีศึกษา 1.1

ย้อนวิกฤตช่วย 13 ชีวิต หมูป่าอะคาเดมี ติดถ้ำหลวงขุนน้ำนางนอน



ในรอบปีที่ผ่านมา หนึ่งในเรื่องราวที่น่าจดจำที่สุด คงหนีไม่พ้นกรณี น้อง ๆ เยาวชนทีมหมูป่า ติดถ้ำหลวง-ขุนน้ำนางนอน ที่จังหวัดเชียงราย ดังนั้น ทีมข่าวของเรา จะขอพาย้อนไปประมวล เหตุการณ์ตั้งแต่ต้น จนจบภารกิจค้นหาและช่วยเหลือ

ย้อนกลับไปเมื่อ 23 มิถุนายน 2561 หลังเสร็จสิ้นภารกิจฝึกซ้อมฟุตบอล นายเอกพล จันทรวงศ์ หรือ โค้ชเอก วัย 25 ปี ผู้ฝึกสอน พร้อมนักเตะเยาวชนวัยตั้งแต่ 11 – 16 ปี รวม 13 ชีวิต ของทีม “หมูป่าอะคาเดมีแม่สาย” ได้พากันขี่จักรยานไปเข้าไปเที่ยวในถ้ำหลวง ตามประสาวัยชน ผจญภัย แต่ทริปพักผ่อน กลายมาเป็นเหตุวิกฤติ เมื่อเกิดฝนตกหนัก ระดับน้ำในถ้ำเพิ่มขึ้นสูง ทั้งหมด จึงติดอยู่ภายในท่ามกลางความมืด

การหายตัวไปอย่างผิดปกติของโค้ชเอก และเด็ก ๆ ทำให้ผู้ปกครอง และหน่วยงานท้องถิ่น ต้องออกตามหากันอย่างตื่นตระหนก จนมาทราบทั้งหมดหายเข้าไปในถ้ำหลวง ปฏิบัติการค้นหาจึง

เริ่มต้น กระทบกลายเป็นเหตุใหญ่ระดับประเทศ ซึ่งมีการแต่งตั้ง นายณรงค์ศักดิ์ โอสถธนากร ผู้ว่าราชการเชียงรายในขณะนั้น เป็นผู้บัญชาการเหตุการณ์ ศูนย์อำนวยการร่วมค้นหาผู้สูญหาย ในวนอุทยานแห่งชาติถ้ำหลวง-ขุนน้ำนางนอนฯ พร้อมด้วยสรรพกำลังจากหน่วยงานทั้งภาครัฐ เอกชน และความช่วยเหลือจากนานาชาติ ตลอดจนน้ำพระราชหฤทัยและพระมหากรุณาธิคุณของ สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 10

กลางดึกวันที่ 2 กรกฎาคม 2561 ชาวไทยและชาวโลก ก็ได้รับข่าวดี ภายหลังจากสำรวจชาวอังกฤษ ดำน้ำไปพบ 13 ชีวิต อยู่บริเวณเนินนมสาว ขณะที่ได้ก ๑ ทุกคนมีกำลังใจดีเยี่ยม ก่อนที่จะมีการส่งหน่วยซีลและแพทย์เข้าฟื้นฟูร่างกาย พร้อมฝึกดำน้ำเป็นลำดับ เพื่อเตรียมตัวลุยอุปสรรคออกจากถ้ำ

แต่แล้ว ความสูญเสียที่ไม่คาดคิดก็เกิดขึ้น เมื่อ จ่าเอก สมาน กุนัน หรือ จ่าแซม นักทำลายใต้น้ำจู่โจมนอกราชการ วัย 38 ปี ได้เสียชีวิตในวันที่ 6 กรกฎาคม 2561 หมดสติหลังระหว่างดำน้ำลำเลียงขวดอากาศ สร้างความเสียใจแก่คนไทยทั้งประเทศเป็นอย่างมาก

อย่างไรก็ตาม แผนการพา 13 หมูป่า ออกจากถ้ำหลวง ยังคงเดินหน้า จนกระทั่ง 8 กรกฎาคม 2561 การลำเลียงก็เริ่มขึ้นในเวลา 10.00 น. ด้วยทีมผู้เชี่ยวชาญดำน้ำ และหน่วยซีลร่วมปฏิบัติการ รวมกว่า 90 ชีวิต โดยวันนั้น สามารถพาเด็ก ๆ ดำน้ำฝ่าอุปสรรคออกมาได้ 4 คน ต่อด้วย 9 กรกฎาคม 2561 อีก 4 คน และปิดท้าย 10 กรกฎาคม 2561 อีก 5 คน เสร็จสมบูรณ์ตามแผน ซึ่งทั้งหมดถูกลำเลียงส่งโรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ เพื่อตรวจร่างกาย และพักผ่อน ท่ามกลางความโล่งอกและดีใจของบรรดาผู้ปกครองน้อง ๆ ตลอดจนประชาชนชาวไทย และคนทั่วโลกที่คอยเอาใจช่วยด้วยใจล้นระทีกถือเป็นการปิดฉาก “Mission Possible” 18 วัน ของปฏิบัติการค้นหาและพาทีมหมูป่าออกจากถ้ำหลวง ซึ่งประสบความสำเร็จลงได้เพราะ “พลังสามัคคี”

ที่มา : <https://news.mthai.com/general-news/697114.html>

เอกสาร กรณีศึกษา 1.2

“อานาปานสติ” คุณประโยชน์ “สมาธิ” รักษา 13 ชีวิตติดถ้ำหลวง



ถ้ำหลวง เชื่อมีผลดีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจของ 13 ชีวิตในถ้ำหลวง สมาธิ กลายเป็นสิ่งสำคัญที่ “โค้ชเอก” เอกพล จันทะวงษ์ หนึ่งใน 13 ผู้ประสบภัยติดถ้ำหลวง ขุนน้ำนางนอน จ. เชียงราย ใช้ปฏิบัติในการครองสติตัวเองและลูกทีมไม่ให้เกิดความตื่นตระหนกระหว่างติดอยู่ท่ามกลางความมืดมนเป็นเวลานาน

จากคำบอกเล่าของ พระอธิการบุญส่ง โสภณจิตโต เจ้าอาวาสวัดเสนาหิน จ.ลำพูน พบว่า โค้ชเอกนั้นบวชเรียนมากกว่า 8 ปี จนกระทั่งได้นักธรรมเอก สิ่งที่เขาฝึกฝนปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอคือการนั่งสมาธิและฝึกวิปัสสนากรรมฐาน

บทเรียนที่สังคมได้รับจากแนวทางปฏิบัติดังกล่าว พระพยอม กัลยาโณ แห่งวัดสวนแก้ว บอกกับโพสต์ทูเดย์ว่า สิ่งที่โค้ชเอกทำคือ อานาปานสติ เป็นวิธีพัฒนาสติสมาธิ ปัญญา ด้วยการใช้ลมหายใจเป็นเครื่องกำหนด ดึงลมหายใจเข้า-ออกอย่างช้า ๆ และลึก ส่งผลให้ร่างกายใช้พลังงานน้อย ลดการอ่อนเพลีย และยึดการมีชีวิตอยู่ให้ยาวนานขึ้น “คนเราถ้าสูดลมหายใจเข้าลึกๆ ปลดปล่อยลมหายใจออกยาวๆ พลังชีวิตจะเหลือสูงมาก เจ้าชายสิทธัตถะทำได้ตั้งแต่อายุ 7 ขวบ และท่านมีอายุ

มากถึง 80 ปีแม้ว่าจะฉับเพียงแค่มือเดียว โดยภายหลังจากตรัสรู้ ท่านอดอาหารไปกว่า 40 วัน ไม่แต่จะเลยเพราะปิติสุข”

พระพยอม บอกว่า เด็กโศกดีมากที่สุดได้อยู่กับโค้ชเอก เชื่อว่าโค้ชได้ถ่ายทอดแนวทางการปฏิบัติสมาธิอย่างชาญฉลาด บอกถึงผลอันสงส์ว่าจะสามารถรอดชีวิตด้วยอานาปานสติ นำเอาความสงบมาสยบความเคลื่อนไหวจนส่งผลบวกต่อพลังงานในร่างกาย ทั้งหมดนี้คือคุณวิเศษอำนาจของสมาธิ “คนที่ทำสมาธิจะมีสติ ปัญญา และโอกาสในการเอาตัวรอดในชีวิตได้สูง คนฟุ้งซ่าน สติปัญญาในการเอาตัวรอดจะต่ำ อย่างการใช้ถังออกซิเจน ถ้าหายใจสั้นถี่ อากาศจะหมดเร็ว ต้องหายใจเข้าลึกๆ ยาวๆ เพื่อประหยัดออกซิเจนในถัง ชัดเจนมากกว่าคนทำสมาธิเป็นได้เปรียบเรื่องนี้” “เหมือนรถยนต์เรามีน้ำมันน้อย ถ้าวิ่งช้า เอื่อยเฉื่อยก็สามารถวิ่งไปได้ไกล ถ้าเอาแต่เร่งเครื่องมันก็ดูน้ำมันมาก ในที่สุดก็หมดเร็ว เช่นกันกับชีวิตคน โศกดีที่พวกเขาใช้อานาปานสติ ใช้สมาธิกับช่วงวิกฤติ ถ้าไม่สงบกระโดดโลดเต้นร้องไห้ร้องห่มหุดหิด ป่านนี้คงไม่รอด”

พระอาจารย์ทั้งห้าว่า อานาปานสติที่โค้ชเอกเลือกปฏิบัติ ได้ให้บทเรียนแก่ทั้งสังคม ถึงคุณประโยชน์ของการทำสมาธิ หวังว่าจะมีผู้หันมาเรียนรู้และปฏิบัติกันมากขึ้นเพื่อเจริญปัญญาในการดำเนินชีวิตต่อไป

ที่มา : <https://www.posttoday.com/social/general/557062>



ใบงาน กรณีศึกษา
อานาปานสติรักษา 13 ชีวิตถ้ำหลวง

ความรู้สึกขณะทำงาน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

.....

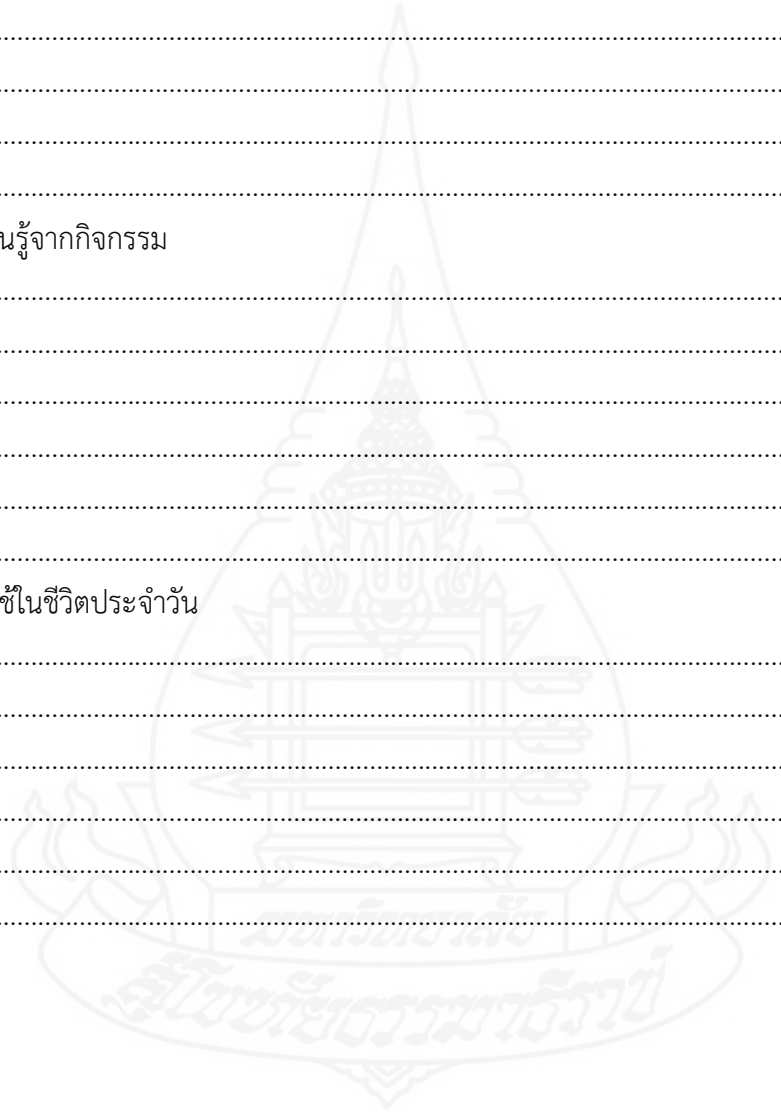
.....

.....

.....

.....

.....



กิจกรรมที่ 5

ความมุ่งมั่นในการทำงาน ด้านความรับผิดชอบต่อ

ชื่อกิจกรรม	ชีวิตจะแยหากขาดความรับผิดชอบต่อ	ระยะเวลา	50 นาที
ระดับของนักเรียน	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	ขนาดของกลุ่ม	15 คน

แนวคิด

การจัดกิจกรรมโดยใช้คลิปการ์ตูนอนิเมชันที่แสดงกรณีตัวอย่างโดยใช้ตัวละครที่อยู่ในวัยเดียวกับผู้ร่วมกิจกรรม จะทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมเข้าใจ มีอารมณ์ความรู้สึกร่วม จึงเข้าใจในสิ่งที่ต้องการให้เรียนรู้ได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่
2. เพื่อพัฒนาให้นักเรียนมีพฤติกรรมความรับผิดชอบต่อ

เทคนิคที่ใช้ คลิปการ์ตูนอนิเมชัน

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยทักทายนักเรียน และสอบถามการนำกิจกรรมครั้งที่ผ่านมาไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งสมาธิ โดยให้นั่งเป็นวงกลม หลับตา กำหนดลมหายใจเข้า-ออก เป็นเวลา 5 นาที ร่วมกับการฟังเพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ
3. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับลักษณะของบุคคลที่มีความรับผิดชอบต่อ มีลักษณะอย่างไร เปิดโอกาสให้นักเรียนตอบ แล้วนำเข้าสู่กิจกรรม

ขั้นดำเนินการกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆละ 3-4 คน คลิปการ์ตูนอนิเมชันเรื่อง “หน้าที่และความรับผิดชอบต่อ”
2. ผู้วิจัยแจกใบงาน “ชีวิตจะแยหากขาดความรับผิดชอบต่อ” ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับผลเสียที่เกิดจากการขาดความรับผิดชอบต่อ และแนวทางการแก้ไข แล้วส่งตัวแทนออกมาแสดงความคิดเห็นหน้าชั้นเรียน

ขั้นสรุป

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม
2. นักเรียนร่วมกันสรุปบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบต่อที่นักเรียนควรมีในการทำงาน
3. ครูพูดเสริมแรง ชื่นชมในความตั้งใจร่วมกิจกรรมของทุกคน

สื่อ/อุปกรณ์

1. คลิปการ์ตูนอนิเมชันเรื่อง “หน้าที่และความรับผิดชอบต่อ” (PuttiWat Aloha)

2. ใบงาน “ชีวิตจะแยหากขาดความรับผิดชอบ”

3. เพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ เพลงผ่อนคลาย Pachelbell Canon in D Major
Piano ปรับคลื่นสมองระดับแอลฟา

(<https://www.youtube.com/watch?v=t0RWfBfPdFc&t=725s>)

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความร่วมมือและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
2. ประเมินใบงาน



ใบงาน

“ชีวิตจะแยหากขาดความรับผิดชอบ”

ความรู้สึกต่อตัวพฤติกรรมของตัวละครในกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

.....

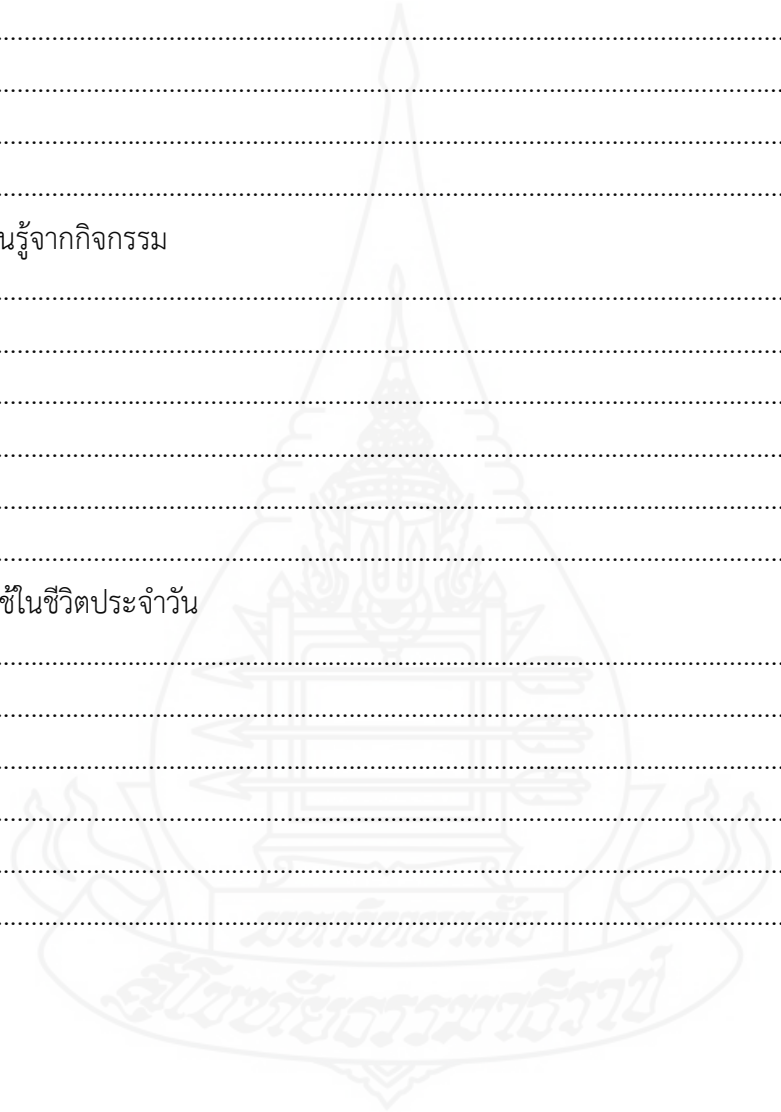
.....

.....

.....

.....

.....



กิจกรรมที่ 6

ความมุ่งมั่นในการทำงาน ด้านความรับผิดชอบ

ชื่อกิจกรรม	งานคือตัวเรา	ระยะเวลา	50 นาที
ระดับของนักเรียน	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	ขนาดของกลุ่ม	15 คน

แนวคิด

ความรับผิดชอบมีความสำคัญในการทำงาน ทั้งในด้านความสำเร็จส่วนตัวและประโยชน์ของส่วนรวม ดังนั้นในการจัดกิจกรรมพัฒนาความรับผิดชอบ ควรจัดให้นักเรียนได้มีความรู้สึกร่วมในการรับผิดชอบต่องานกลุ่ม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ
2. เพื่อให้นักเรียนมีความรับผิดชอบในการพัฒนางานที่ได้รับมอบหมาย
2. เพื่อให้นักเรียนรู้คุณค่าและมีความรับผิดชอบต่องานกลุ่ม

เทคนิคที่ใช้ ปั้นดินน้ำมัน

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยทักทายนักเรียน และสอบถามการนำกิจกรรมครั้งที่ผ่านมาไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งสมาธิ โดยให้นั่งเป็นวงกลม หลับตา กำหนดลมหายใจเข้า-ออก เป็นเวลา 5 นาที ร่วมกับการฟังเพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ
3. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนถึงความสำคัญของความรับผิดชอบในการทำงานร่วมกับคนอื่น เรามีวิธีในการทำงานอย่างไร

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆละ 3-4 คนสมมุติตนเองเป็นบริษัทสถาปนิกรับสร้างบ้าน ทุกกลุ่มออกมาจับฉลากรับโจทย์แบบห้องที่ลูกค้าต้องการ
2. ผู้วิจัยตั้งคำถาม “ถ้านักเรียนเป็นสถาปนิกเมื่อได้รับมอบหมายงานมา นักเรียนต้องทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุดเพื่อความไว้วางใจของลูกค้าใช่หรือไม่?”
3. แจกตะกร้าอุปกรณ์ (ดินน้ำมัน กระดาษแข็งเป็นฐานรอง)
4. นักเรียนสร้างสรรค์ผลงาน แล้วนำมาเสนอหน้าชั้นเรียน พร้อมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ปัญหาหรืออุปสรรคในการทำงานกลุ่ม
5. ให้นักเรียนทำใบงาน งานคือตัวเรา

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรมในวันนี้ ข้อคิดที่ได้และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร

2. ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมความตั้งใจนักเรียนในการร่วมกิจกรรม

สื่อ/อุปกรณ์

1. ดินน้ำมัน
2. ใบงาน งานคือตัวเรา
3. เพลงบรรเลงพัฒนาคลีนสมองต่ำ เพลงผ่อนคลาย Pachelbell Canon in D Major Piano ปรับคลีนสมองระดับแอลฟา
(<https://www.youtube.com/watch?v=t0RWfBfPdFc&t=725s>)

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความร่วมมือและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
2. ประเมินจากงานที่สร้างสรรค์



ใบงาน
งานคือตัวเรา

ความรู้สึกละหว่างทำกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาหรืออุปสรรคในขณะทำกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

.....

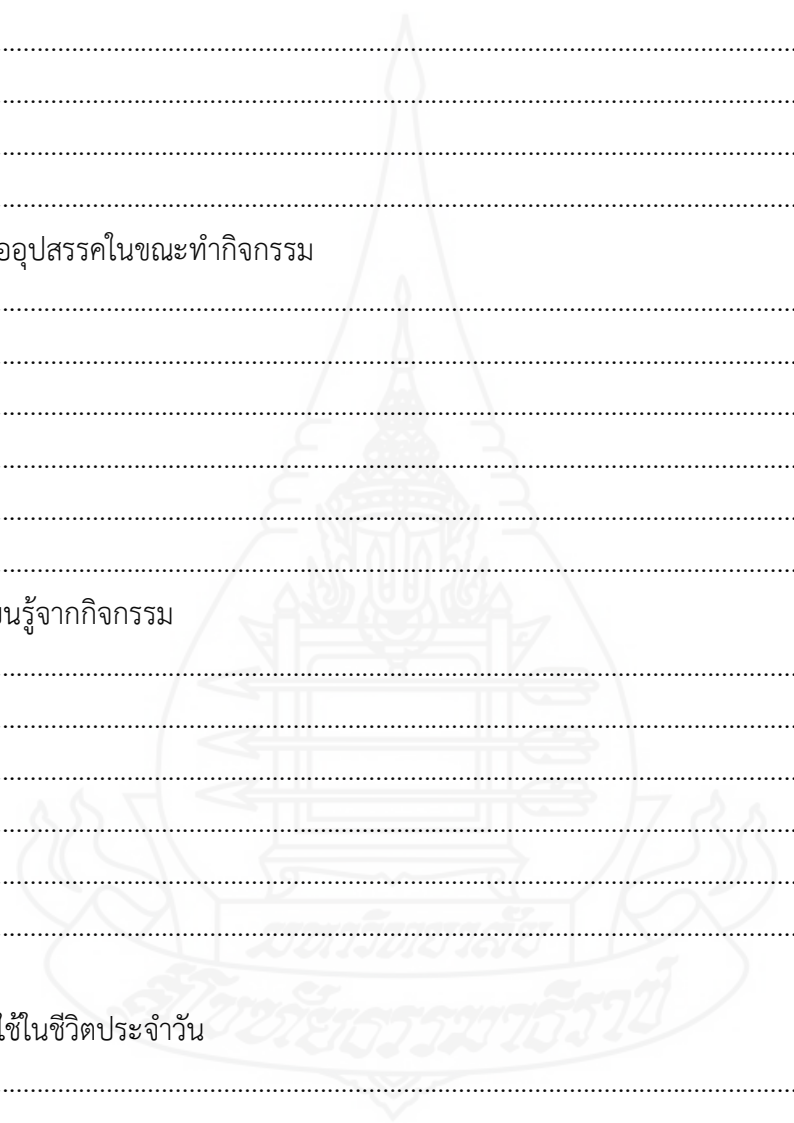
.....

.....

.....

.....

.....



กิจกรรมที่ 7

ความมุ่งมั่นในการทำงาน ด้านความเพียรพยายาม

ชื่อกิจกรรม	พยายามจึงสำเร็จ	ระยะเวลา	50 นาที
ระดับของนักเรียน	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	ขนาดของกลุ่ม	15 คน

แนวคิด

การใช้กรณีศึกษา ในการจัดกิจกรรมเป็นการสอนที่ช่วยให้ผู้เรียนได้ศึกษาจากชีวิตจริง เกิดการเรียนรู้ ผักผ่อนให้ผู้เรียนได้เผชิญและแก้ปัญหา ผู้เรียนได้มีมุมมองที่กว้างขึ้นจากการเรียนรู้ช่วยสร้างแรงบันดาลใจในการทำงานและการดำเนินชีวิต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเห็นตระหนักถึงความสำคัญของความเพียรพยายามในการทำงาน
2. เพื่อให้นักเรียนมีความเพียรพยายามมุ่งมั่นในการทำงานและเกิดแรงบันดาลใจในการทำงาน

ให้สำเร็จ

เทคนิคที่ใช้ บทพระราชนิพนธ์ พระมหาชนก

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยทักทายนักเรียน และสอบถามการนำกิจกรรมครั้งที่ผ่านมาไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งสมาธิ โดยให้นั่งเป็นวงกลม หลับตา กำหนดลมหายใจเข้า-ออก เป็นเวลา 5 นาที ร่วมกับการฟังเพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ
3. ผู้วิจัยซักถามนักเรียนเกี่ยวกับบุคคลที่นักเรียนชื่นชอบและต้องการเอาเป็นแบบอย่างในชีวิตพร้อมกับให้นักเรียนให้เหตุผลประกอบ

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านพระมหาชนก
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปความรู้และความคิดในรูปของ Think Board
 - ชื่อหัวข้อของตนเอง อยู่ตรงกลาง
 - Symbol ให้วาดรูปเกี่ยวกับตัวละครในชาดกที่ตนเองได้
 - Story ให้เขียนเรื่องราวในชาดกที่ตนเองได้
 - Fiction ให้วาดรูปที่สอดคล้องกับเรื่องราว Story ที่ตนเองเขียน
 - Real Life ให้เขียนข้อคิดที่ตนเองได้
3. ผู้วิจัยให้เวลาในการสร้างสรรค์ชิ้นงาน เมื่อครบกำหนดนักเรียนนำเสนอผลงานให้เพื่อนหน้าชั้นเรียน
4. ผู้วิจัยแจกใบงาน “พยายามจึงสำเร็จ” ให้นักเรียนเขียนสิ่งที่นักเรียนจะทำเพื่อให้นักเรียนทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จ

ขั้นสรุป

1. ครูให้นักเรียนสรุปร่วมกันถึงสิ่งได้จากกิจกรรมและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
2. ครูพูดเสริมแรง ชื่นชมในความตั้งใจของทุกคน

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ บทพระราชนิพนธ์ พระมหาชนก
2. ใบงาน “พยายามจึงสำเร็จ”
3. เพลงบรรเลงพัฒนาคลีนสมองต่ำ เพลงผ่อนคลาย Pachelbell Canon in D Major

Piano ปรับคลีนสมองระดับแอลฟา

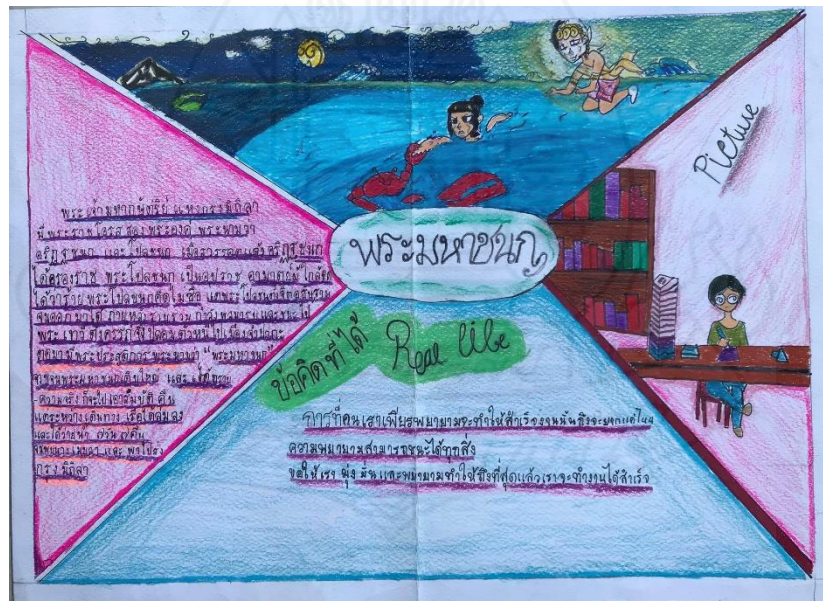
(<https://www.youtube.com/watch?v=t0RWfBfPdFc&t=725s>)

การประเมินผล

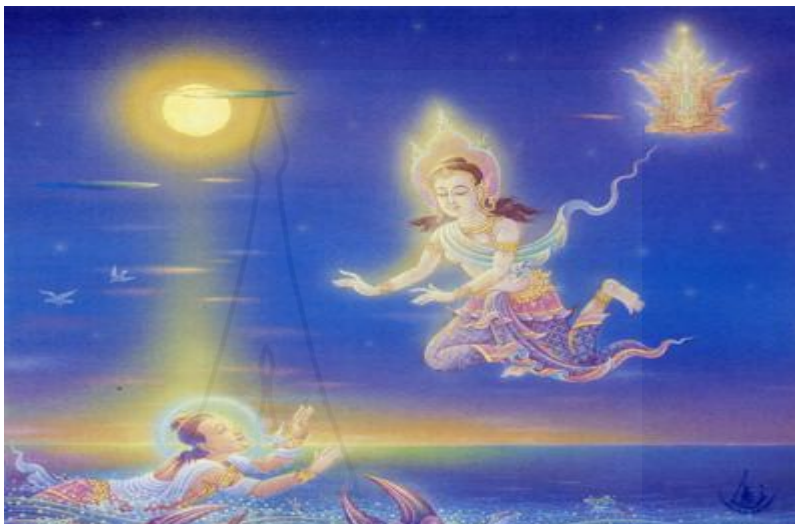
1. สังเกตจากความสนใจ ความร่วมมือและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากความเพียรพยายามในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย
3. ประเมินใบงาน



ตัวอย่าง Think Board



ใบความรู้
พระมหาชนก บทพระราชนิพนธ์
ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช



ภาพประกอบส่วนหนึ่งในพระราชนิพนธ์
เขียนโดย อาจารย์เฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์

พระมหาชนก เป็นพระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดชฯ พระองค์ทรงเริ่มค้นคว้าเรื่องพระมหาชนกจากพระไตรปิฎกในปีพุทธศักราช ๒๕๒๐ ต่อจากที่ได้ทรงสดับพระธรรมเทศนาของสมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (วิน ธรรมสภารวม มหาเถร) แห่งวัดราชผาติการาม เรื่องพระมหาชนกเสด็จทอดพระเนตรพระราชอุทยาน ในกรุงมิลิลา ที่แสดงให้เห็นถึงการบำเพ็ญวิริยบารมีของพระมหาชนก ซึ่งมีคติที่ชัดเจน และน่าจะเป็นประโยชน์อย่างมหาศาลแก่ชนทุกหมู่เหล่า จึงทรงเก็บใจความสำคัญของเรื่องมาทรงพระราชนิพนธ์เป็นสำนวนที่ทันสมัย ดัดแปลงแก้ไขเรื่องตอนท้ายในคตินิยมเกี่ยวกับการศึกษาเพิ่มเติม ซึ่งพระราชนิพนธ์พระมหาชนกนั้น เป็นหนังสือที่ทรงคุณค่าและมีคุณประโยชน์มหาศาลแก่ชนทุกระดับชั้นได้รับความนิยมนอย่างกว้างขวางเป็นที่แพร่หลายทั่วไป

พระราชนิพนธ์พระมหาชนกมีเนื้อเรื่องกล่าวถึง พระเจ้ามหาชนกษัตริย์แห่งกรุงมิลิลา มีพระราชโอรสสองพระองค์ พระนามว่า อริฏฐชนก และ โพลชนก เมื่อสวรรคตแล้ว พระอริฏฐชนกได้ครองราชสมบัติและทรงตั้งพระโพลชนกเป็นอุปราช อนาคตย์ผู้ใกล้ชิดได้กราบทูลใส่ร้ายว่าพระอุปราชโพลชนกคิดไม่ซื่อ พระอริฏฐชนกก็หลงเชื่อ สั่งจอบจำพระโพลชนก แต่พระโพลชนกตั้งจิตอธิษฐานและหลบหนีไปได้ ภายหลังได้รวบรวมพลมาทำรบและเอาชนะได้ในที่สุด พระอริฏฐชนกสิ้นพระชนม์ในที่รบ พระเทวีที่กำลังทรงครรภ์จึงปลอมตัวหนีไปจนถึงเมืองกาลจัมปากะ ต่อมาเมื่อพระประสูติกาลตั้งพระนามพระโอรสตามพระอัยยิกาวา "มหาชนก" จวบจนกระทั่งมหาชนกเติบโตใหญ่ และได้ทราบความจริง ก็คิดจะไปเอาราชสมบัติคืน ระหว่างทางในมหาสมุทร เรือเจอพายุจนล่มลง ลูกเรือตายหมด

เหลือแต่พระมหากษัตริย์เดียว ทรงอดทนว่ายน้ำในมหาสมุทรด้วยความเพียร ๗ วัน ๗ คืน จนได้พบนางมณีเมขลา ในที่สุดนางมณีเมขลาได้อุ้มพระมหากษัตริย์ไปส่งยังมิลินทร ฝ่ายมิลินทร พระโพลชนกได้สวรรคตเหลือเพียงพระราชธิดานาม "สิวลีเทวี" ก่อนสวรรคตทรงตั้งปริศนาเรื่องชุมทรัพย์ ทั้งสิบหกไว้สำหรับผู้จะขึ้นครองราชย์ต่อไป แต่ไม่มีผู้ใดไขปริศนาได้ เหล่าอมตย์จึงได้ประชุมกันแล้วปล่อยราชรถ ราชรถก็แล่นไปยังที่มหาชนกบรรทมอยู่ เหล่าอมตย์จึงเชิญเสด็จขึ้นครองราชย์และอภิเษกกับสิวลีเทวี ทรงไขปริศนาต่าง ๆ ได้ และทรงครองราชสมบัติโดยธรรม

ข้อคิดที่ได้จากเรื่อง คือความเพียร ความพยายาม ความกล้าที่จะลงมือทำ เป็นแนวทางให้ดำเนินไปสู่ความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ กล้าเผชิญกับความทุกข์ยาก ปัญหาและอุปสรรคที่จะเกิดขึ้น หากมีอุปสรรคข้อขัดข้องใด ๆ ไม่ย่อท้อ ไม่สิ้นหวัง เดินหน้าเรื่อยไปจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายคือความสำเร็จ ดังเช่นพระมหากษัตริย์ที่มีความเพียร อดทน ว่ายน้ำในทะเลนาน ๗ วัน ๗ คืน

พระราชนิพนธ์พระมหากษัตริย์ เป็นหนังสือที่สวยงาม มีภาพประกอบศิลปะไทยร่วมสมัยที่งดงามด้วยศิลปินที่มีฝีมือยอดเยี่ยม จัดพิมพ์ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ กำกับอักษรเทวนาครี ทรงใช้ระยะเวลาค้นคว้าและพระราชนิพนธ์ประมาณ ๑๙ ปี ตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๒๐ จนถึงปีพุทธศักราช ๒๕๓๙ จึงแล้วเสร็จสมบูรณ์ออกสู่สายตาพสกนิกรไทยและชาวต่างชาติในโอกาสเฉลิมฉลองกาญจนาภิเษกแห่งรัชกาล ซึ่งได้รับการต้อนรับและเป็นที่ชื่นชมแก่ผู้ที่ได้พบเห็นเป็นอย่างมาก

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ รัชกาลที่ ๙ ทรงมีพระราชดำรัสเกี่ยวกับพระราชนิพนธ์ พระมหากษัตริย์ เมื่อวันที่ ๒๘ มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๓๙ ตอนหนึ่งความว่า "...หนังสือนี้เป็นที่รักของข้าพเจ้า หนังสือนี้ไม่มีที่เทียม และจะเป็นที่เร้าใจของผู้อ่าน ต้องการให้เห็นว่าสำคัญที่สุด คนเราทำอะไรต้องมีความเพียร ของจึงมีความเพียรที่บริสุทธิ์ ปัญญาที่เฉียบแหลม กำลังกายที่สมบูรณ์..." และในโอกาสสมโภชเฉลิมพระชนมพรรษาครบ ๖ รอบ ในปีพุทธศักราช ๒๕๕๒ ทรงมีพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้พิมพ์พระราชนิพนธ์พระมหากษัตริย์เป็นฉบับการ์ตูน และโปรดเกล้าฯ ให้ศิลปินที่มีความชำนาญการที่สุด คือ "ชัย ราชวัตร" เป็นผู้วาดภาพประกอบ และจัดพิมพ์ด้วยกระดาษไทย เพื่อความประหยัด มีราคาย่อมเยา พสกนิกรของพระองค์ทุกคนชั้นมีโอกาสดำเนินชีวิตได้อ่าน และนำมาพิจารณาเป็นแนวทางดำเนินชีวิตที่เป็นมงคลสืบไป นอกจากนี้ในปี ๒๕๕๗ ได้มีการนำเสนอในรูปแบบการ์ตูนแอนิเมชัน ทางโรงภาพยนตร์ในเครือเมเจอร์ซีนีเพล็กซ์ และออกอากาศทางโทรทัศน์ทุกสถานี

พระราชนิพนธ์ พระมหากษัตริย์ กล่าวได้ว่าเป็นผลงานที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ ทรงรักยิ่ง และด้วยพระวิริยะอุตสาหะจึงทำให้ประสบความสำเร็จได้ในที่สุด นับเป็นพระราชนิพนธ์ที่ทรงคุณค่าและมีประโยชน์อย่างยิ่งแก่ผู้ที่มีโอกาสดำเนินชีวิตได้อ่าน เพื่อนำมาเป็นคติสอนใจ และเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ซึ่งในการทำอะไรได้ก็ทำตามหากขาดความเพียรพยายามเสียแล้วก็ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้ ดังที่พระพุทธรูปเจ้าไตรัสไว้ว่า "คนล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร" ซึ่งความทุกข์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ นั้น คือความลำบากของราษฎร พระองค์ท่านจึงมีความเพียร ใช้ความเพียรบำบัดทุกข์ด้วยการทุ่มเทพระราชหฤทัยและพระวรกายทรงงานหนักตลอดพระชนม์ชีพเพื่อความสุขของคนไทยทั้งชาติ

ที่มา : ธนาคารกรุงเทพ

<http://www.bangkokbanksme.com>

ภาพประกอบ : ๑ หนังสือ ๒๓ ปี ที่มา จิตรกรรมไทย เฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์

อ้างอิง : https://www.prd.go.th/ewt_news.php?nid=150367&filename=index



ใบงาน พยายามจึงสำเร็จ

ความรู้สึกละหว่างทำกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....



กิจกรรมที่ 8

ความมุ่งมั่นในการทำงาน ด้านความเพียรพยายาม

ชื่อกิจกรรม	ปัญหาไว้แก้... สนุกดี	ระยะเวลา	50 นาที
ระดับของนักเรียน	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	ขนาดของกลุ่ม	15 คน

แนวคิด

การทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมาย บางครั้งต้องพบกับปัญหาและอุปสรรค ผู้ที่จะประสบความสำเร็จในการทำงาน ต้องใช้ความเพียรพยายามไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน พยายามแก้ปัญหาและอุปสรรคในการทำงานจนทำให้งานสำเร็จลุล่วง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนฝึกความเพียรพยายามในการแก้ปัญหา
2. เพื่อให้นักเรียนเห็นประโยชน์ในการนำความเพียรพยายามในการแก้ปัญหาไปใช้ใน

ชีวิตประจำวัน

เทคนิคที่ใช้ กิจกรรมงานสร้างสรรค์

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยทักทายนักเรียน และสอบถามการนำกิจกรรมครั้งที่ผ่านมาไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งสมาธิ โดยให้นั่งเป็นวงกลม หลับตา กำหนดลมหายใจเข้า-ออก เป็นเวลา 5 นาที ร่วมกับการฟังเพลงบรรเลงพัฒนาศีลธรรมสงฆ์
3. ผู้วิจัยซักถามนักเรียนเกี่ยวกับการทำงาน บางครั้งต้องพบปัญหาหรืออุปสรรค นักเรียนจัดการกับปัญหาหรืออุปสรรคอย่างไร ผู้วิจัยสรุปให้ตอนท้ายเมื่อพบปัญหาหรืออุปสรรค นักเรียนต้องใช้สติ และความเพียรพยายามในการแก้ปัญหา ในที่สุดจะสามารถทำงานได้จนสำเร็จ

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มๆละ 5 คน เพื่อสร้างสรรค์ชิ้นงานประดิษฐ์จากไม้ไอศกรีม
2. ผู้วิจัยแจกตะกร้าอุปกรณ์ให้นักเรียนกลุ่มละ 1 ชุด มีไม้ไอศกรีม ปืนกาว
3. ครูตั้งคำถามกระตุ้นคิด “นักเรียนจะประกอบชิ้นงานประดิษฐ์ที่สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างไร”
4. นักเรียนสร้างชิ้นงานเสร็จ นำมาสาธิตหน้าชั้นเรียน พร้อมอภิปรายปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน
5. ให้นักเรียนทำใบงาน ปัญหาไว้แก้... สนุกดี สรุปความคิด

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรมในวันนี้ และการนำความเพียรพยายามการแก้ปัญหาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปเพิ่มเติมว่า การทำงานด้วยความเพียรพยายาม ไม่ย่อท้อต่อปัญหาหรืออุปสรรค จะทำให้งานสำเร็จตามเป้าหมายได้ในที่สุด

3. ครูพูดเสริมแรง ชื่นชมในความตั้งใจของทุกคน ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามและนัดหมายการทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์

1. ไม้ไอศกรีม อุปกรณ์ กรรไกร ปืนกา
2. ใบงาน ปัญหาไม้ไผ่...สนุกดี
3. เพลงบรรเลงพัฒนาคลีนสมองต่ำ เพลงผ่อนคลาย Pachelbell Canon in D Major

Piano ปรับคลีนสมองระดับแอลฟา

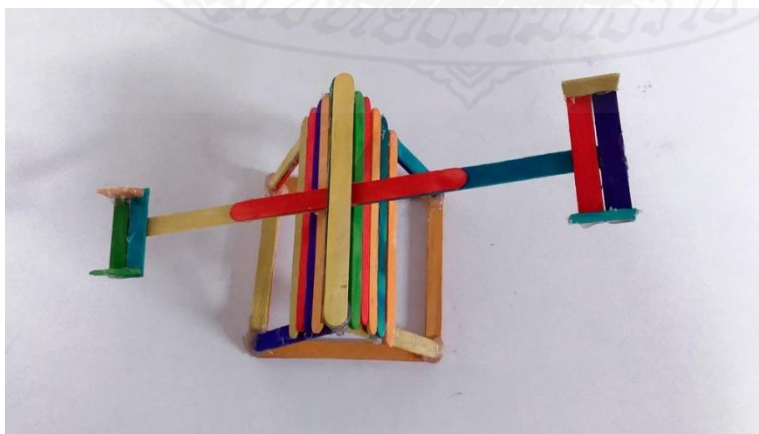
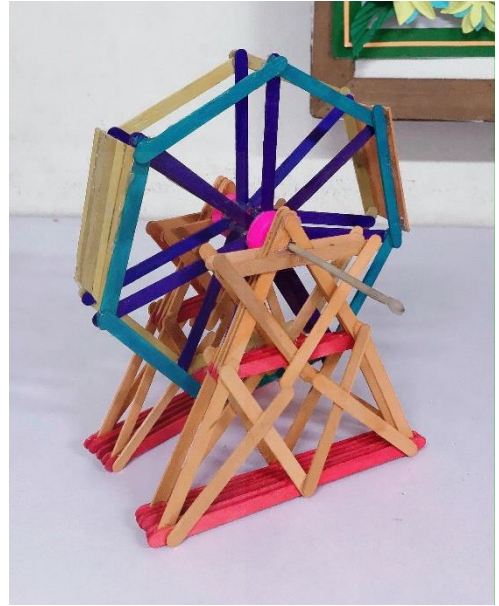
(<https://www.youtube.com/watch?v=t0RWfBfPdFc&t=725s>)

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความร่วมมือและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากความเพียรพยายามในการทำงานให้บรรลุตามที่ได้รับมอบหมาย
3. ประเมินใบงาน
4. ประเมินจากผลงาน



ตัวอย่างชิ้นงาน



ปัญหามีไว้แก้...สนุกดี

ความรู้สึกละอายใจร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาหรืออุปสรรคในการทำกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

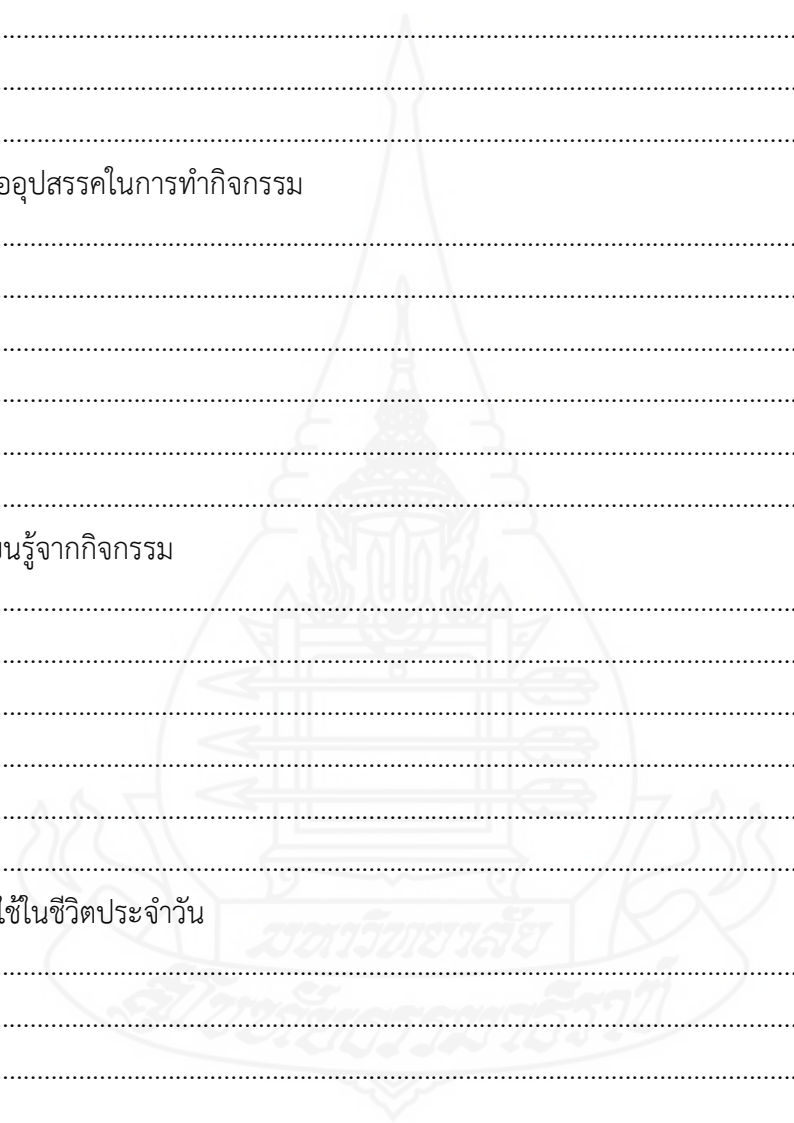
.....

.....

.....

.....

.....



กิจกรรมที่ 9

ความมุ่งมั่นในการทำงาน ด้านความอดทน

ชื่อกิจกรรม	สำคัญที่ใจเรา “สู้ใหม่”	ระยะเวลา	50 นาที
ระดับของนักเรียน	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	ขนาดของกลุ่ม	15 คน

แนวคิด

การจัดกิจกรรมโดยใช้กรณีตัวอย่าง ชีวิตจริงของบุคคลต่างๆ ที่ต้องต่อสู้ดิ้นรน ทำงานด้วยความอดทนจนประสบความสำเร็จ ให้ผู้ร่วมกิจกรรมเข้าใจ มีอารมณ์ความรู้สึกร่วม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการมีความอดทน
2. เพื่อพัฒนาให้นักเรียนมีพฤติกรรมความอดทนในการทำงาน

เทคนิคที่ใช้ กรณีตัวอย่าง

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยทักทายนักเรียน และสอบถามการนำกิจกรรมครั้งที่ผ่านมาไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งสมาธิ โดยให้นั่งเป็นวงกลม หลับตา กำหนดลมหายใจเข้า-ออก เป็นเวลา 5 นาที ร่วมกับการฟังเพลงบรรเลงพัฒนาคลีนสมองต่ำ
3. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับลักษณะของบุคคลที่มีความอดทน มีลักษณะอย่างไร เปิดโอกาสให้นักเรียนตอบ แล้วนำเข้าสู่กิจกรรม

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆละ 3-4 คน แจกเอกสารให้นักเรียนเรื่อง “ชีวิตบุคคลต่าง ๆ”
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มอ่านเอกสารที่ได้รับแล้ว ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่อ่าน และข้อคิดในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิต แล้วส่งตัวแทนออกมาแสดงความคิดเห็นหน้าชั้นเรียน

ขั้นสรุป

1. นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม
2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม บุคคลสำคัญและมีชื่อเสียงที่เราเห็นนี้เคยล้มเหลวในอาชีพมาก่อน แต่ดันดันสู้ชีวิตมาจนได้ดี ซึ่งเท่าที่สังเกตเห็น ทุกคนต่างใช้ "ความพยายาม" และ "ความอดทน" ในสิ่งที่ทำต่อสู้อาจจนกระทั่งประสบความสำเร็จ ดังนั้นเราเองก็เช่นกัน หากรักหรือชอบที่จะทำอะไร ก็ขอให้ตั้งใจทำให้ดีที่สุดเหมือนกับพวกเขาเหล่านี้... และเสนอแนะให้นักเรียนนำไปเป็นต้นแบบในการเรียนและการทำงาน

3. ครูพูดเสริมแรง ชื่นชมในความตั้งใจร่วมกิจกรรมของทุกคน

สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบกิจกรรมเรื่อง “ชีวิตบุคคลต่าง ๆ”
2. ใบงาน สำคัญที่ใจเรา “สู้ไหม”
3. เพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ เพลงพ่อนคลาย Pachelbell Canon in D Major

Piano ปรับคลื่นสมองระดับแอลฟา

(<https://www.youtube.com/watch?v=t0RWfBfPdFc&t=725s>)

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความร่วมมือและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
2. ประเมินใบงาน



เอกสาร “ชีวิตบุคคลต่าง ๆ”

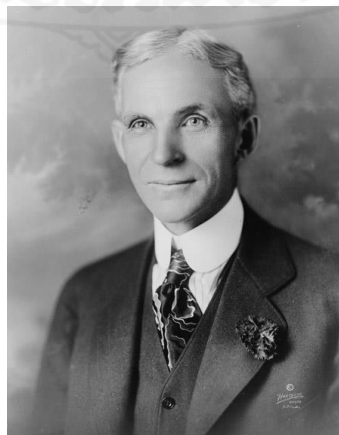


ตลอดเวลาที่ผ่านมา...เราได้เห็นบุคคลผู้มีชื่อเสียงโด่งดังหลายคนในด้านต่าง ๆ อาทิ นักธุรกิจ นักวิทยาศาสตร์ นักลงทุน ศิลปิน นักเขียน หรือแม้กระทั่งดารานักร้อง ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างมากมาย จนเรานึกอิจฉาและหวังว่าจะได้เป็นแบบนั้นบ้าง แต่รู้หรือไม่ว่า... พวกเขาต้องใช้ความอดทนและล้มลุกคลุกคลานมาขนาดไหน ล้มเหลวมาไม่รู้กี่ครั้งต่อกี่ครั้งกว่าที่จะมีวันแห่งความสำเร็จได้ วันนี้เรามีเรื่องราวของบุคคลสำคัญที่ว่านี้

นักธุรกิจ

1. เฮนรี ฟอร์ด (Henry Ford)

แม้ว่าทุกวันนี้ทุกคนจะรู้จักชื่อเสียงของ ฟอร์ด เป็นอย่างดีในฐานะผู้ก่อตั้งบริษัท ฟอร์ด มอเตอร์ (Ford Motor) ที่ประสบความสำเร็จอย่างสูงในวงการรถยนต์ แต่เชื่อไหมว่า กว่าที่จะมีวันนี้ได้เขาต้องล้มเหลวกับธุรกิจมาก่อน และทำให้เขาต้องหมดเนื้อหมดตัวมาแล้วถึง 5 ครั้ง ก่อนที่จะลุกขึ้นยืนได้อย่างสง่าผ่าเผยเช่นทุกวันนี้



2. บิล เกตส์ (Bill Gates)

คงไม่มีใครไม่รู้จักชายอัจฉริยะผู้นี้อย่างแน่นอน แรกเริ่มเดิมทีเส้นทางของเขาไม่ได้โรยไปด้วยกลีบกุหลาบสักเท่าไร หลังจากที่เขาตัดสินใจลาออกจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด เขากับเพื่อนได้ร่วมกันคิดผลงานที่ชื่อว่า ทรานฟ-โอ-ดาต้า (Traf-O-Data) ขึ้นมาแต่ก็แป๊กไป แต่คนอย่างเขาไม่เคยหยุดนิ่งเพียงเพราะก้าวแรกที่ผิดพลาด ภายหลังจากกับเพื่อน ๆ ก็ได้คิดผลงานที่สร้างชื่อให้เขาที่สุดอย่าง "ไมโครซอฟท์" (Microsoft) ขึ้นมา จากนั้นก็ไม่มีใครสงสัยในความสามารถของเขาอีกต่อไป



3. ฮาร์แลนด์ เดวิด แซนเดอร์ส (Harland David Sanders)

งงใช่ไหม? ...แต่ถ้าเป็น ผู้พันแซนเดอร์ส คงคุ้นหูมากกว่าและนี่ก็ถึงชายแก่ร่างท้วมใส่ชุดสูทสีขาวยืนอยู่หน้าร้านขายไก่ทอดชื่อ "เคเอฟซี" (KFC หรือ Kentucky Fried Chicken) ทุกคนต้องร้อง อ้ออ ออย่างแน่นอนที่สุด ไม่น่าเชื่อเลยว่าสูตรลับในการปรุงไก่ทอดที่ออกมาเป็นที่นิยมในปัจจุบันนั้น กลับถูกปฏิเสธจากร้านอาหารต่าง ๆ มากมายถึง 1,009 ครั้ง ก่อนจะประสบความสำเร็จในท้ายที่สุด



4. วอลท์ ดิสนีย์ (Walt Disney)

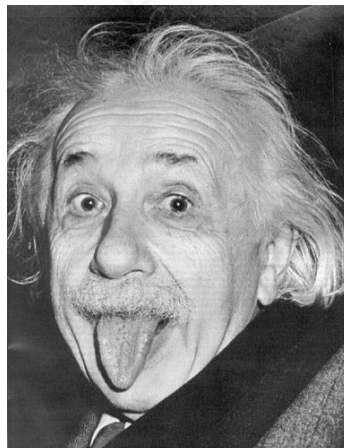
ทุกวันนี้ชื่อ "วอลท์ ดิสนีย์" เลื่องลือไปทั่วโลกว่าเป็นผู้สร้างความสำเร็จยิ่งใหญ่และต่อเติมโลกแห่งจินตนาการให้กับทุกคน ซึ่งมีรายได้จำนวนมหาศาลจากสวนสนุก ผลิตภัณฑ์สินค้าและภาพยนตร์ แต่เขากลับต้องเริ่มต้นความยิ่งใหญ่ด้วยความทุลักทุเล โดยหลังจากที่โดนไล่ออกจากงานหนังสือพิมพ์ ด้วยเหตุผลที่ว่า "ขาดจินตนาการและความคิดดี ๆ ในการสร้างสรรค์งาน" เขาก็ได้เริ่มทำธุรกิจของตัวเอง แต่ทำได้ไม่นานกิจการก็ต้องล้มพับไป แถมยังล้มละลายอีกด้วย อย่างไรก็ตาม คนที่เคยถูกตราหน้าว่าไร้จินตนาการ ก็ได้ร้ายเวทมนต์ เนรมิตผลงานของเขาได้อย่างน่าอัศจรรย์ แบบไร้ข้อกังขาอีกต่อไป



นักวิทยาศาสตร์และนักคิด

5. อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ (Albert Einstein)

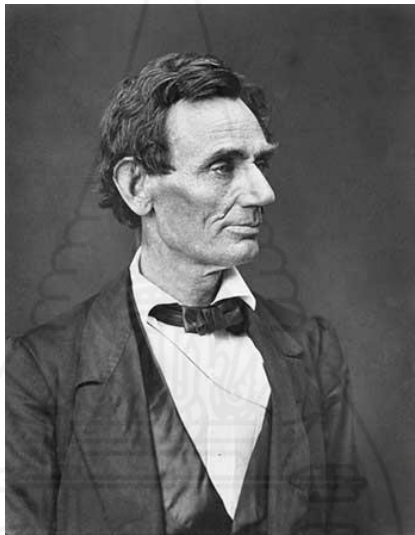
เมื่อได้ยินถึงชื่อชายผู้นี้แล้ว คนส่วนใหญ่จะให้นิยามเขาว่า "อัจฉริยะ" ซึ่งจริง ๆ แล้ว เขาไม่ได้เป็นอย่างที่ว่า ตั้งแต่เกิดมา ไอน์สไตน์ พูดไม่ได้จนกระทั่งเขาอายุได้ 4 ขวบ และอ่านไม่ได้จนอายุ 7 ขวบ โดยที่บรรดาครูและพ่อแม่ของเขาต่างคิดว่า เขาอาจจะมีความผิดปกติทางด้านจิตใจ นอกจากพัฒนาการที่เป็นไปอย่างช้าแล้ว เขายังต่อต้านการเข้าสังคมอีกด้วย แต่ใครจะเชื่อล่ะว่า เมื่อโตขึ้นมาเขาจะคว้ารางวัลโนเบลไปครอง และยังพลิกโฉมหน้าวงการฟิสิกส์ให้ก้าวหน้าไปไกลเกินกว่าใครจะคาดคิด



บุคคลสำคัญ

6. อับราฮัม ลินคอล์น (Abraham Lincoln)

ลินคอล์น คือผู้ที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้นำที่เก่งที่สุดคนหนึ่งของประเทศสหรัฐอเมริกา ทว่ากว่าที่จะมีชื่อเสียงอย่างทุกวันนี้ได้ เขาต้องผ่านอะไรมานักต่อนัก ในสมัยวัยรุ่นเขาได้รับการแต่งตั้งให้เป็นผู้ดำเนินการออกรบในศึกสงคราม แต่ต้องกลับมาในตำแหน่งที่เหลือเพียงแค่นายทหารเท่านั้น แต่นั่นก็ไม่ได้ทำให้เขาย่อท้อต่อชะตาชีวิตแม้เพียงนิดเดียว ซึ่งเขาก็พยายามดิ้นรนต่อสู้อย่างหนัก จนก้าวขึ้นมาอยู่ในตำแหน่งประธานาธิบดีได้สำเร็จ ก่อนจะถูกลอบสังหารในระหว่างไปตุลครเวที



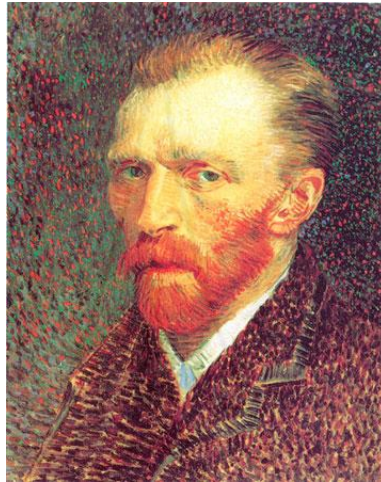
7. โอปราห์ วินฟรีย์ (Oprah Winfrey)

ผู้คนทั่วโลกต่างรู้จักเธอในฐานะ "เจ้าแม่พิธีกรรายการทีวี" ที่ได้รับความนิยมอย่างสูงในสหรัฐอเมริกา ทั้งยังเป็นหนึ่งในผู้ที่ร่ำรวยและเป็นผู้หญิงที่ประสบความสำเร็จคนหนึ่งในโลกด้วย แต่ชีวิตในวัยเด็กของเธอต้องเผชิญกับความยากลำบาก และเธอเคยถูกไล่ออกจากงานนักข่าวทางทีวี ด้วยเหตุผลที่ว่า "เธอดูไม่เหมาะกับรายการทีวี" อย่างไรก็ตามนี่คงไม่มีใครสงสัยในความสามารถของเธออีกต่อไปแล้ว



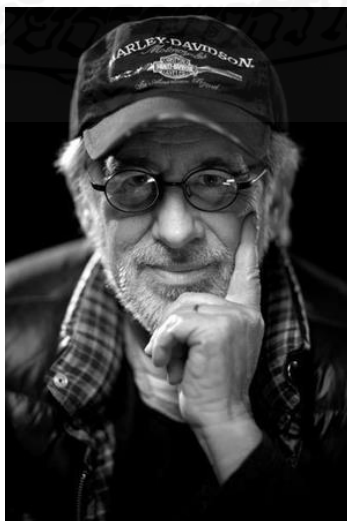
8. วินเซนต์ แวน โก๊ะ (Vincent Van Gogh)

ในวงการศิลปะภาพเขียน คงไม่มีใครไม่รู้จัก แวน โก๊ะ อย่างแน่นอน ด้วยผลงานการวาดภาพอันวิจิตรตระการตา ส่งผลให้เขามีอิทธิพลอย่างมากต่อศิลปะสมัยใหม่ แต่ในช่วงชีวิตหนึ่งเขาเคยขายรูปภาพได้เพียงแค่ชิ้นเดียว ซึ่งเป็นการขายให้กับเพื่อนของเขาเองแลกกับเงินเพียงเล็กน้อยเท่านั้น หากเทียบกับปัจจุบันที่ผลงานของเขามีมูลค่าที่สูงขึ้นกว่าเดิมหลายเท่าตัวนัก



9. สตีเวน สปีลเบิร์ก (Steven Spielberg)

หากเอ่ยชื่อของพอมดแห่งวงการภาพยนตร์ ชื่อของ "สปีลเบิร์ก" จะต้องลอยขึ้นมาอยู่ในหัวอย่างแน่นอน ผลงานต่าง ๆ มากมายที่ได้รับความนิยมจากคนทั่วทั้งโลก คงเป็นเครื่องการันตีความสามารถของเขาได้เป็นอย่างดี ทว่าสมัยเรียนชีวิตเขากลับไม่รุ่งโรจน์เหมือนผลงานที่เห็นตอนนี้ เมื่อเขาเคยถูกปฏิเสธการรับเข้าเรียนจากมหาวิทยาลัย Southern California School of Theater, Film and Television มาถึง 3 ครั้ง จนสุดท้ายเขาตัดสินใจเลือกไปเรียนที่อื่น แต่ยังไม่ทันเรียนจบดี เขาก็พักการเรียนไว้เพื่อออกไปทำงานเป็นผู้กำกับ จนกระทั่งผ่านไป 35 ปีหลังจากเริ่มเรียนปริญญาตรี เขาก็กลับไปเรียนต่อจนจบในปี 2002



10. สตีเฟ่น คิง (Stephen King)

คิง ได้รับการยกย่องว่าเป็นนักเขียนนิยายสยองขวัญที่มีฝีมือยอดเยี่ยมที่สุดคนหนึ่งในวงการ เคยหมดหวังในอาชีพนักเขียนจนเกือบจะเลิกเขียนมาแล้ว หลังจากที่หนังสือเล่มแรกที่เขาเขียนอย่าง "แคร์รี่" (Carrie) ต้องโดนปฏิเสธมาแล้ว 30 ครั้ง จนเขายอมแพ้และถึงกับโยนต้นฉบับทิ้งลงถังขยะไปเรียบร้อย แต่ภรรยาของเขาหิบบ่มั่นขึ้นมา แล้วบอกให้เขาลองส่งไปอีกร้อย ๆ เพราะเธอเชื่อมั่นว่ามันมีดีพอที่จะได้ตีพิมพ์ จนในที่สุดวันนั้นก็มาถึง ต่อมางานเขียนชิ้นอื่น ๆ ก็ตามมาอีกนับร้อย



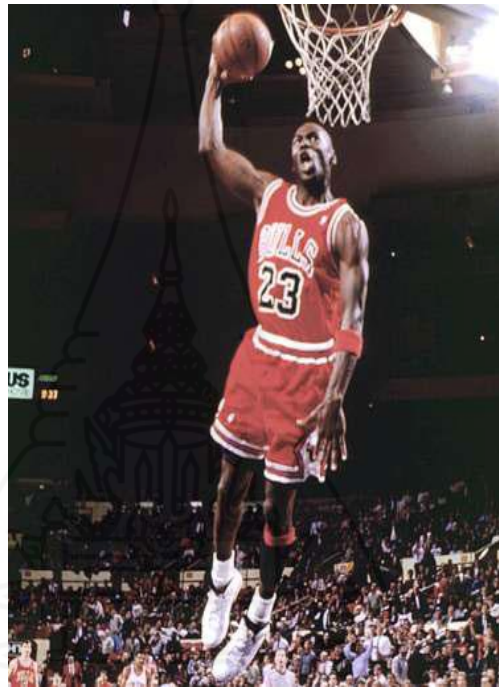
11. เจ เค โรว์ลิง (J. K. Rowling)

พอมดน้อยแฮรี่ พ็อตเตอร์ คงไม่ได้เป็นที่รู้จักและได้รับความนิยมอย่างทุกวันนี้ หากไม่มียอดนักเขียนอัจฉริยะ "เจ เค โรว์ลิง" มาถ่ายทอดจินตนาการของเธอออกมาเป็นตัวหนังสือให้อ่านกัน ทว่ากว่าจะมีวันนี้ได้เธอต้องทนอยู่กับความยากจน เผชิญหน้ากับความกดดัน หย่าร้างกับสามีและต้องพยายามเลี้ยงดูลูกของเธอด้วยการเป็นนักเขียนที่ขณะนั้นไม่มีใครรู้จักเธอเลย แต่เมื่อเธอได้รวบรวมนตร์เป็นตัวอักษรลงในหนังสือ ทุกสิ่งในชีวิตเธอก็เปลี่ยนไปจากหน้ามือเป็นหลังมือ เมื่อหนังสือได้รับความนิยมและได้ถูกนำไปสร้างเป็นภาพยนตร์ ส่งผลให้เธอกลายเป็นผู้หญิงที่ประสบความสำเร็จและร่ำรวยที่สุดคนหนึ่งในโลก



12. ไมเคิล จอร์แดน (Michael Jordan)

คนส่วนใหญ่คงไม่เชื่อว่าอดีตนักบาสเกตบอลหมายเลขหนึ่งของโลกอย่าง จอร์แดน จะเคยไม่ผ่านการคัดตัวเข้าทีมโรงเรียน โชคดีที่ว่า เขาไม่ได้หมดหวังและยังเดินทางซ้อมเสมอมา เขากล่าวไว้ว่า "ตลอดชีวิตอาชีพนักบาส ผมพลาดจังหวะยิงมาแล้วมากกว่า 9,000 ครั้ง แพ้มาเกือบ 300 เกมการแข่งขัน ต้องล้มเหลวซ้ำแล้วซ้ำเล่า แต่นั่นแหละที่ทำให้ผมประสบความสำเร็จในอาชีพของผม"



ที่มา : <https://highlight.kapook.com/view/67489>

ใบงาน
“สำคัญที่ใจเรา”

ความรู้สึกต่อบุคคลต่าง ๆ ในกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....



กิจกรรมที่ 10

ความมุ่งมั่นในการทำงาน ด้านความอดทน

ชื่อกิจกรรม	เป้าสี่สร้างสรรค์	ระยะเวลา	50 นาที
ระดับของนักเรียน	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	ขนาดของกลุ่ม	15 คน

แนวคิด

การจะทำกิจการงานใดให้สำเร็จจำเป็นต้องใช้ความอดทนบากบั่นในการทำงาน ไม่ว่าจะงานนั้นจะเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายหรือยาก ผู้ที่มีความอดทนทำจนงานประสบความสำเร็จ การทำงานฝีมือหรือศิลปะช่วยเสริมสร้างความสนใจและความตั้งใจในการทำงานให้ดีขึ้น เมื่อนำมาใช้ร่วมกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ช่วยกระตุ้นให้ผู้ฝึกมีสมาธิจดจ่ออยู่กับการทำงานที่ทำ เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำงานศิลปะร่วมด้วยจึงประสบความสำเร็จในการทำงานและงานมีประสิทธิภาพตามเป้าหมายที่วางไว้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนมีความอดทนในการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกการทำงานด้วยความความอดทน

เทคนิคที่ใช้ ศิลปะสร้างสรรค์ เป่าสี่

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยทักทายนักเรียน และสอบถามการนำกิจกรรมครั้งที่ผ่านๆ มาไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งสมาธิ โดยให้นั่งเป็นวงกลม หลับตา กำหนดลมหายใจเข้า-ออก เป็นเวลา 5 นาที ร่วมกับการฟังเพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ
3. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการทำงาน ต้องใช้ความอดทนและการมีสมาธิเพื่อให้งานสำเร็จ

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแจกอุปกรณ์สี่ กระดาษและหลอดในการวาดภาพ
2. ผู้วิจัยตั้งคำถามกระตุ้นคิด “นักเรียนจะวาดภาพที่สวยงามโดยไม่ใช้พู่กันตกแต่งเป็นภาพวาดได้อย่างไร”
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนใช้หลอดเป่าสี่ เป็นภาพวาดตามจินตนาการของนักเรียน
4. เมื่อนักเรียนทำงานเสร็จให้นำมาแสดงให้เพื่อนหน้าชั้นเรียน พร้อมบอกเล่าความรู้สึกขณะทำงานปัญหาหรืออุปสรรคในการทำงาน

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรมในวันนี้
2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปเพิ่มเติมว่า การทำงานด้วยความอดทน ไม่ย่อท้อต่อปัญหาหรืออุปสรรค จะทำให้งานสำเร็จตามเป้าหมายได้ในที่สุด

3. ให้นักเรียนทำใบงาน เป่าสีสร้างสมาธิ เป็นการจบกิจกรรม

4. ครูพูดเสริมแรง ชื่นชมในความตั้งใจของทุกคน และนัดหมายการทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์

1. สี กระดาษและหลอดในการวาดภาพ

2. เพลงบรรเลงพัฒนาคลี่สมองต่ำ เพลงผ่อนคลาย Pachelbell Canon in D Major

Piano ปรับคลี่สมองระดับแอลฟา

(<https://www.youtube.com/watch?v=t0RWfBfPdFc&t=725s>)

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความร่วมมือและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน

2. สังเกตจากความอดทนในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย

3. ประเมินใบงาน

4. ประเมินผลงานภาพวาด



ใบงาน เป้าสี่สร้างสรรค์

ความรู้สึกละเอียดขณะทำกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาหรืออุปสรรคในการทำกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....



กิจกรรมที่ 11

ความมุ่งมั่นในการทำงาน ด้านความภูมิใจ

ชื่อกิจกรรม	ฉันทำได้ “ไดอารี่แห่งความภูมิใจ”	ระยะเวลา	50 นาที
ระดับของนักเรียน	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	ขนาดของกลุ่ม	15 คน

แนวคิด

การเขียนไดอารี่ทุกวันจะเกิดแรงจูงใจ มีเป้าหมายที่ชัดเจน เมื่อนักเรียนเขียนไดอารี่มาเป็นระยะเวลา 20 วันตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ จะเกิดความภาคภูมิใจในความพยายามของตนเอง กิจกรรมสมุดไดอารี่ความมุ่งมั่นที่นักเรียนได้ทำการบันทึกไว้ เมื่อทำงานสำเร็จตามระยะที่วางแผนไว้จะช่วยให้ นักเรียนความมุ่งมั่นในการทำงานเพิ่มขึ้น มีพร้อมที่จะทำงาน เผชิญปัญหาและอุปสรรคในอนาคตได้ดีขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน
2. เพื่อให้นักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเอง

เทคนิคที่ใช้ การโชว์ผลงาน

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยทักทายนักเรียน และสอบถามการนำกิจกรรมครั้งที่ผ่านๆ มาไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งสมาธิ โดยให้นั่งเป็นวงกลม หลับตา กำหนดลมหายใจเข้า-ออก เป็นเวลา 5 นาที ร่วมกับการฟังเพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ
3. ผู้วิจัยสอบถามผลการเขียนไดอารี่มุ่งมั่นในการทำงาน ประสบความสำเร็จอย่างไร

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนดูคลิปเกี่ยวกับความภูมิใจของคนทำงานสำเร็จ
2. ผู้วิจัยถามความรู้สึกนักเรียนจากการดูคลิปและความรู้สึกของนักเรียนในการเขียนไดอารี่ความมุ่งมั่นจนสำเร็จในวันนี้ นักเรียนรู้สึกอย่างไร
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใบงาน ภูมิใจกับไดอารี่ความมุ่งมั่นในการทำงาน
4. ให้นักเรียนออกมาอภิปรายให้เพื่อนฟัง

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรมในวันนี้ และการไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร
2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปเพิ่มเติมว่า การมีความมุ่งมั่นในการทำงานอย่างแน่วแน่ ตลอดเวลา จะทำให้งานสำเร็จตามเป้าหมายได้ในที่สุด

3. ครูพูดเสริมแรง ชื่นชมในความตั้งใจของทุกคน ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามและนัดหมายการทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงาน ไดอารี่แห่งความภูมิใจ
2. เพลงบรรเลงพัฒนาคลีนสมองต่ำ เพลงผ่อนคลาย Pachelbell Canon in D Major Piano ปรับคลีนสมองระดับแอลฟา
(<https://www.youtube.com/watch?v=t0RWfBfPdFc&t=725s>)

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความร่วมมือและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
2. ประเมินจากสมุดไดอารี่ความมุ่งมั่น
3. ประเมินใบงาน ไดอารี่แห่งความภูมิใจ



ใบงาน
กิจกรรม ไตอาารีแห่งความภูมิใจ

ความรู้สึทของการเขียนไตอาารีมาเป็นระยะเวลา 20 วัน

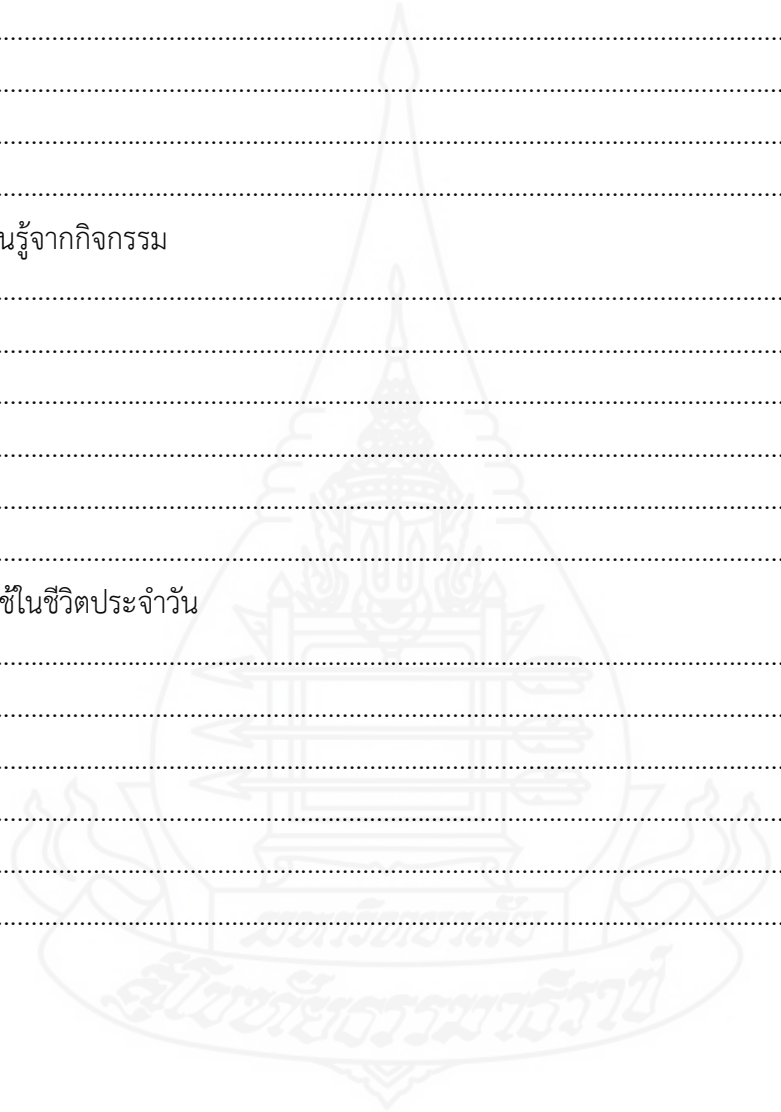
.....
.....
.....
.....
.....
.....

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

.....
.....
.....
.....
.....
.....

การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

.....
.....
.....
.....
.....
.....



กิจกรรมที่ 12

ปัจฉิมนิเทศ

ชื่อกิจกรรม	ปัจฉิมอำลา “ฝากไว้ในชีวิต”	ระยะเวลา	50 นาที
ระดับของนักเรียน	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	ขนาดของกลุ่ม	15 คน

แนวคิด

กิจกรรมปัจฉิมนิเทศเป็นการร่วมกันสรุปการเรียนรู้ที่ได้จากกิจกรรมแนะแนว และการนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันในอนาคตต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็นที่ได้ร่วมกิจกรรม
2. เพื่อให้นักเรียนสรุปประโยชน์ที่ได้จากการร่วมกิจกรรม
3. เพื่อให้นักเรียนอภิปรายการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

เทคนิคที่ใช้ การอภิปรายร่วมกัน

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนและกล่าวว่ากิจกรรมในวันนี้เป็นกิจกรรมสุดท้ายที่นักเรียนจะร่วมกันในการพัฒนาความมุ่งมั่นในการทำงาน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งสมาธิ โดยให้นั่งเป็นวงกลม หลังตา กำหนดลมหายใจเข้า-ออก เป็นเวลา 10 นาที ร่วมกับการฟังเพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ หลังตาคิดย้อนถึงการเข้าร่วมกิจกรรมตั้งแต่วันแรกจนถึงวันปัจฉิมนิเทศ
3. เมื่อครบกำหนดเวลาให้ลืมตา ร่วมกันบอกเล่าความรู้สึก

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. แจกรูปหัวใจให้กับผู้เข้าร่วมคนละ 1 ดวง พร้อมปากกา หรือสีเมจิก
2. ให้ผู้เข้าร่วมแบ่งหัวใจออกเป็น 4 ช่อง และเขียนหมายเลขกำกับไว้ ซึ่งแล้วแต่การออกแบบของแต่ละคน
3. ผู้นำกิจกรรม กล่าวว่า หัวใจของคนเรามี 4 ห้อง แล้วในวันนี้เราจะมอบหัวใจให้กับเพื่อนของเราที่เราเห็นว่ามีความมุ่งมั่นในการทำงานมากในสายตาของเรา
4. รวบรวมรายชื่อนักเรียนที่เพื่อนมอบหัวใจให้มากที่สุด สรุปเหตุผลที่เพื่อนเลือก

ขั้นสรุป

1. นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ แนวคิด ประโยชน์ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว
2. นักเรียนร่วมกันสรุปการนำสิ่งที่ได้จากการร่วมกิจกรรมแนะแนวไปใช้ในชีวิตประจำวัน
3. ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมจนสำเร็จ ให้นักเรียนดูคลิปเพลงพร้อมภาพนักเรียนที่ได้ร่วมกิจกรรมตลอดมา

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษสีชมพูตัดเป็นรูปหัวใจ
2. ปากกา หรือสีเมจิก
3. ใบงานที่ 12 “ฝากไว้กับชีวิต”
4. เพลงบรรเลงพัฒนาคลีนสมองต่ำ เพลงผ่อนคลาย Pachelbell Canon in D Major

Piano ปรับคลีนสมองระดับแอลฟา

(<https://www.youtube.com/watch?v=t0RWfBfPdFc&t=725s>)

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความร่วมมือและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
2. ประเมินใบงาน



ใบงาน 12 กิจกรรม “ฝากไว้ในชีวิต”

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ความรู้สึกของนักเรียนต่อการเข้าร่วมกิจกรรมหรือข้อเสนอแนะเพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนาต่อไป

.....

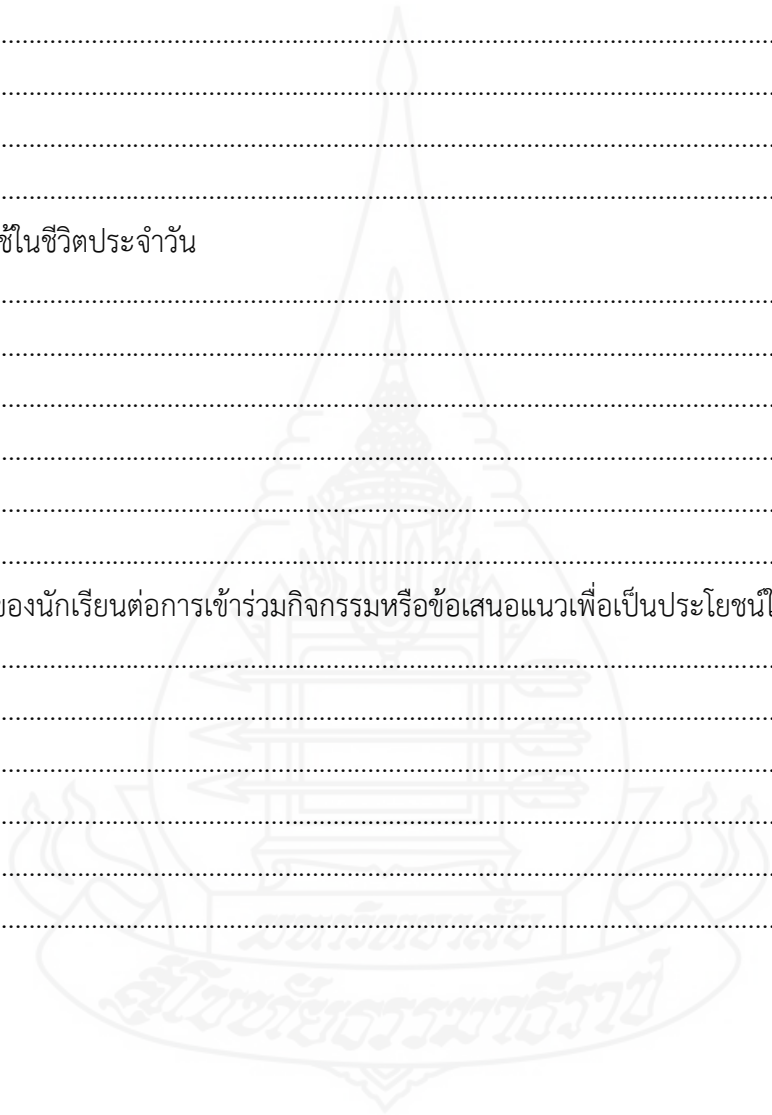
.....

.....

.....

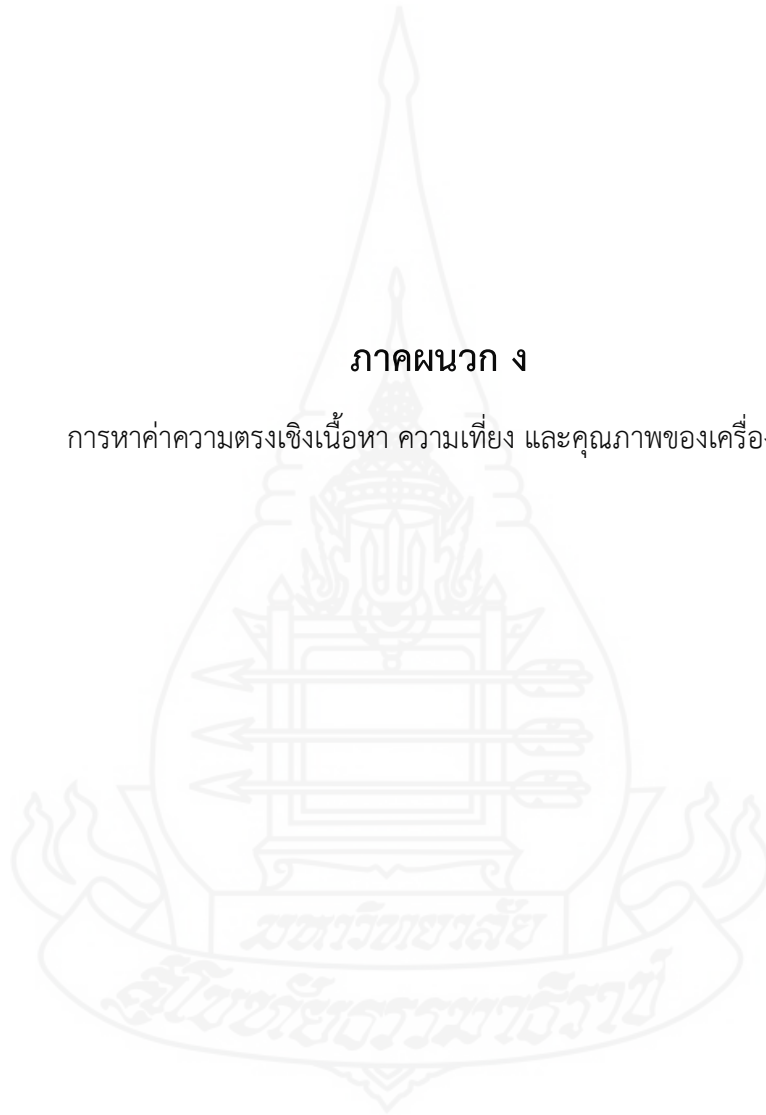
.....

.....



ภาคผนวก ง

การหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา ความเที่ยง และคุณภาพของเครื่องมือ



แบบรายงานคุณภาพของแบบวัดที่ใช้ในการวิจัย

การวิเคราะห์หาค่า IOC ของผู้เชี่ยวชาญ

ตารางที่ 5 แบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

รายการขอความคิดเห็น	ผลการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	ผลการพิจารณา
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3	ท่านที่ 4	ท่านที่ 5		
ด้านสมรรถิในการทำงาน							
1. ข้าพเจ้าสามารถทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งติดต่อกันเป็นเวลานานได้โดยไม่สนใจสิ่งอื่น	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2. ข้าพเจ้าจะจดจ่อตั้งใจทำงานที่กำลังปฏิบัติอยู่จนงานสำเร็จ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
3. ข้าพเจ้าไม่สามารถทำงานได้ ถ้ามีเพื่อนหรือคนอื่นมาพูดคุยด้วย	+1	+1	+1	0	0	0.60	ใช้ได้
4. ข้าพเจ้ามักใช้เวลาทำงานเป็นเวลานาน จนบางครั้งไม่เสร็จตามที่กำหนด	+1	+1	-1	0	0	0.60	ใช้ได้
5. ข้าพเจ้าไม่เคยคิดเรื่องอื่นในขณะที่ทำงาน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
6.ข้าพเจ้าสามารถจัดการความคิดที่เข้ามาแทรกเพื่อให้จิตสงบแล้วทำงานต่อ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
7. ข้าพเจ้ามักจะทำงานผิดพลาดเพราะวอกแวกคิดเรื่องอื่น	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
8. ข้าพเจ้าตั้งใจในการทำงานโดยไม่ต้องมีการบังคับ	+1	+1	0	+1	+1	0.80	ใช้ได้
9. ข้าพเจ้ามักเดินไปเดินมาขณะที่ทำงานที่ได้รับมอบหมาย	+1	+1	+1	0	+1	0.80	ใช้ได้
10. ข้าพเจ้าไม่สามารถทำงานได้เมื่อมีเสียงดังรบกวน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ด้านความรับผิดชอบในการทำงาน							
11. ข้าพเจ้าตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จภายในเวลาที่กำหนดเสมอ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
12. ข้าพเจ้าเอาใจใส่ทำงานที่ได้รับมอบหมายเพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนด	0	+1	+1	+1	+1	0.80	ใช้ได้

13. แม้จะเป็นงานที่ข้าพเจ้าไม่ชอบ ข้าพเจ้าจะตั้งใจทำให้ดีที่สุด	0	+1	+1	+1	+1	0.80	ใช้ได้
14. ข้าพเจ้าตั้งใจที่จะพัฒนางานที่ได้รับมอบหมายด้วยตนเอง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
15. เมื่องานกลุ่มไม่เสร็จถือเป็นความรับผิดชอบของข้าพเจ้าด้วย	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
16. ข้าพเจ้าจะทำงานให้เสร็จตามกำหนดเวลาแม้จะเหนื่อยเพื่อให้ทันเวลา	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
17. ข้าพเจ้าพร้อมที่จะปรับปรุงและพัฒนาการทำงานในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ	0	+1	+1	+1	+1	0.80	ใช้ได้
18. ข้าพเจ้ามีการวางแผนในการทำงานเพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย	-1	+1	+1	+1	+1	0.60	ใช้ได้
19. ข้าพเจ้าใช้ความสามารถที่มีอยู่อย่างเต็มที่ในการทำงานให้สำเร็จ	+1	+1	0	+1	+1	0.80	ใช้ได้
20. ข้าพเจ้ามักจะนำงานที่รับผิดชอบไปให้ผู้อื่นทำ	+1	+1	+1	+1	0	0.80	ใช้ได้
ด้านความเพียรพยายาม							
21. ข้าพเจ้าจะพยายามทำงานที่ยากให้สำเร็จตามเป้าหมาย	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
22. ข้าพเจ้ายอมลำบากเพื่อให้งานออกมาสำเร็จอย่างดีที่สุด	0	+1	+1	+1	+1	0.80	ใช้ได้
23. ข้าพเจ้ามักเบื่อง่ายเมื่อต้องทำงานที่ต้องใช้ความบากบั่น	+1	+1	+1	+1	0	0.80	ใช้ได้
24. เมื่อมีปัญหาหรืออุปสรรคในการทำงาน ข้าพเจ้าจะหาทางแก้ไขโดยไม่ย่อท้อจนกว่างานจะสำเร็จตามเป้าหมาย	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
25. ข้าพเจ้าพอใจที่จะทำงานให้เสร็จ แม้จะทำให้ไม่มีเวลาไปเล่น	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
26. ข้าพเจ้าพยายามแก้ปัญหาและอุปสรรคในการทำงานเพื่อให้งานสำเร็จ	-1	+1	+1	+1	+1	0.60	ใช้ได้
27. ถ้าข้าพเจ้าต้องทำงานใดที่ต้องใช้ความพยายามอย่างมาก ข้าพเจ้าจะเปลี่ยนงานทันที	0	+1	+1	0	0	0.40	คัดเลือกไว้/ปรับ
28. ข้าพเจ้ามีความกระตือรือร้นในการทำงานอยู่เสมอ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
29. ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดเมื่อไม่สะดวกสบายในการทำงาน	+1	+1	+1	0	0	0.60	ใช้ได้

30.ข้าพเจ้ามีความภูมิใจเมื่อทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จตามเป้าหมาย	0	+1	+1	+1	+1	0.80	ใช้ได้
ด้านความอดทน							
31.ข้าพเจ้าสามารถทำงานได้อย่างใดอย่างหนึ่งติดต่อกันเป็นเวลานานได้โดยไม่รู้สึกร้อนล้า	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
32.เมื่อพบปัญหาหรืออุปสรรคในการทำงานข้าพเจ้าจะไปขอให้ผู้อื่นช่วยทันที	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
33.เมื่อพบอุปสรรคในการทำงาน ข้าพเจ้าจะมุ่งหน้าทำงานเต็มความสามารถจนสำเร็จ	+1	+1	0	+1	+1	0.80	ใช้ได้
34.ข้าพเจ้าสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองให้เป็นปกติเมื่อพบกับปัญหาหรืออุปสรรคในการทำงาน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
35.ข้าพเจ้ามักบ่นกับเพื่อนเมื่อพบกับงานที่ทำได้ยาก	0	+1	+1	0	+1	0.60	ใช้ได้
36. เมื่อมีปัญหาหรืออุปสรรคในการทำงานข้าพเจ้าจะทำงานด้วยความอดทน ไม่ท้อแท้	-1	+1	-1	+1	+1	0.40	คัดเลือกไว้/ปรับ
37. ข้าพเจ้าไม่พอใจเมื่อมีผู้วิพากษ์วิจารณ์งานของข้าพเจ้าไม่ดี	0	+1	+1	0	+1	0.60	ใช้ได้
38. ข้าพเจ้าไม่สามารถทำงานเป็นเวลานาน ๆ จนงานเสร็จได้	+1	+1	+1	0	+1	0.80	ใช้ได้
39. ข้าพเจ้าสามารถทำได้ทั้งงานง่ายและงานยากโดยไม่มีอาการเบื่อหน่าย	0	+1	+1	+1	+1	0.80	ใช้ได้
40. ข้าพเจ้าไม่พอใจเมื่อได้รับมอบหมายงานที่ยาก	0	+1	+1	+1	+1	0.80	ใช้ได้

ตารางเปรียบเทียบข้อถกเถียงแบบวัตพฤติกรรมการมุ่งมั่นในการทำงาน ก่อนและหลังการปรับปรุงข้อความ

ข้อที่	ก่อนการปรับปรุง	หลังการปรับปรุง
27	ถ้าข้าพเจ้าต้องทำงานใดที่ต้องใช้เวลานานมาก ข้าพเจ้าจะเปลี่ยนงานทันที	ถ้าข้าพเจ้าต้องทำงานใดที่ต้องใช้ความพยายามอย่างมาก ข้าพเจ้าจะเปลี่ยนงานทันที
36	เมื่อทำงานผิดพลาดแล้ว ข้าพเจ้าจะแก้ไขโดยไม่มีการท้อแท้	เมื่อมีปัญหาหรืออุปสรรคในการทำงาน ข้าพเจ้าจะทำงานด้วยความอดทน ไม่ท้อแท้



ตารางที่ 6 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน

มีรายละเอียดดังนี้

(40 ข้อ)

แบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน	ค่าอำนาจจำแนก	ค่าความเที่ยงรายข้อ
ด้านสมาธิในการทำงาน		
1. ข้าพเจ้าสามารถทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งติดต่อกันเป็นเวลานานได้โดยไม่สนใจสิ่งอื่น	.667	.903
2. ข้าพเจ้าจะจดจ่อตั้งใจทำงานที่กำลังปฏิบัติอยู่จนงานสำเร็จ	.667	.902
3. ข้าพเจ้าไม่สามารถทำงานได้ ถ้ามีเพื่อนหรือคนอื่นมาพูดคุยด้วย	.667	.907
4. ข้าพเจ้ามักใช้เวลาทำงานเป็นเวลานาน จนบางครั้งไม่เสร็จตามที่กำหนด	.600	.902
5. ข้าพเจ้าไม่เคยคิดเรื่องอื่นในขณะที่ทำงาน	.467	.901
6. ข้าพเจ้าสามารถจัดการความคิดที่เข้ามาแทรกเพื่อให้จิตสงบแล้วทำงานต่อ	.467	.903
7. ข้าพเจ้ามักจะทำงานผิดพลาดเพราะวอกแวกคิดเรื่องอื่น	.467	.903
8. ข้าพเจ้าตั้งใจในการทำงานโดยไม่ต้องมีการบังคับ	.667	.897
9. ข้าพเจ้ามักเดินไปเดินมาขณะที่ทำงานที่ได้รับมอบหมาย	.400	.903
10. ข้าพเจ้าไม่สามารถทำงานได้เมื่อมีเสียงดังรบกวน	.220	.907
ด้านความรับผิดชอบในการทำงาน		
11. ข้าพเจ้าตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จภายในเวลาที่กำหนดเสมอ	.733	.898
12. ข้าพเจ้าเอาใจใส่ทำงานที่ได้รับมอบหมาย เพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนด	.677	.898

13. แม้จะเป็นงานที่ข้าพเจ้าไม่ชอบ ข้าพเจ้าจะตั้งใจทำให้ดีที่สุด	.243	.897
14. ข้าพเจ้าตั้งใจที่จะพัฒนางานที่ได้รับมอบหมายด้วยตนเอง	.333	.897
15. เมื่องานกลุ่มไม่เสร็จถือเป็นความรับผิดชอบของข้าพเจ้าด้วย	.267	.906
16. ข้าพเจ้าจะทำงานให้เสร็จตามกำหนดเวลาแม้จะเหนื่อยเพื่อให้ทันเวลา	.533	.896
17. ข้าพเจ้าพร้อมที่จะปรับปรุงและพัฒนาการทำงานในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ	.433	.899
18. ข้าพเจ้ามีการวางแผนในการทำงานเพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย	.533	.900
19. ข้าพเจ้าใช้ความสามารถที่มีอยู่อย่างเต็มที่ในการทำงานให้สำเร็จ	.667	.899
20. ข้าพเจ้ามักจะนำงานที่รับผิดชอบไปให้ผู้อื่นทำ	.433	.911
ด้านความเพียรพยายาม		
21. ข้าพเจ้าจะพยายามทำงานที่ยากให้สำเร็จตามเป้าหมาย	.400	.898
22. ข้าพเจ้ายอมลำบากเพื่อให้งานออกมาสำเร็จอย่างดีที่สุด	.400	.899
23. ข้าพเจ้ามักเบื่อหน่ายเมื่อต้องทำงานที่ต้องใช้ความบากบั่น	.933	.898
24. เมื่อมีปัญหาหรืออุปสรรคในการทำงาน ข้าพเจ้าจะหาทางแก้ไขโดยไม่ย่อท้อจนกว่างานจะสำเร็จตามเป้าหมาย	.667	.899
25. ข้าพเจ้าพอใจที่จะทำงานให้เสร็จ แม้จะทำให้ไม่มีเวลาไปเล่น	.733	.901
26. ข้าพเจ้าพยายามแก้ปัญหาและอุปสรรคในการทำงานเพื่อให้งานสำเร็จ	.467	.900
27. ถ้าข้าพเจ้าต้องทำงานใดที่ต้องใช้ความพยายามอย่างมาก ข้าพเจ้าจะเปลี่ยนงานทันที	.433	.907
28. ข้าพเจ้ามีความกระตือรือร้นในการทำงานอยู่เสมอ	.600	.900
29. ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดเมื่อไม่สะดวกสบายในการทำงาน	.767	.904
30. ข้าพเจ้ามีความภูมิใจเมื่อทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จตามเป้าหมาย	.800	.902
ด้านความอดทน		
31. ข้าพเจ้าสามารถทำงานได้อย่างใดอย่างหนึ่งติดต่อกันเป็นเวลานานได้โดยไม่รู้สึกอ่อนล้า	.833	.902

32.เมื่อพบปัญหาหรืออุปสรรคในการทำงาน ข้าพเจ้าจะไปขอให้ผู้อื่นช่วยทันที	.933	.908
33.เมื่อพบอุปสรรคในการทำงาน ข้าพเจ้าจะมุ่งหน้าทำงานเต็มความสามารถจนสำเร็จ	.733	.899
34.ข้าพเจ้าสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองให้เป็นปกติเมื่อพบกับปัญหาหรืออุปสรรคในการทำงาน	.443	.903
35.ข้าพเจ้ามักบ่นกับเพื่อนเมื่อพบกับงานที่ทำได้ยาก	.267	.907
36. เมื่อมีปัญหาหรืออุปสรรคในการทำงาน ข้าพเจ้าจะทำงานด้วยความอดทน ไม่ท้อแท้	.400	.898
37. ข้าพเจ้าไม่พอใจเมื่อมีผู้วิพากษ์วิจารณ์งานของข้าพเจ้าไม่ดี	.733	.898
38. ข้าพเจ้าไม่สามารถทำงานเป็นเวลานาน ๆ จนงานเสร็จได้	.667	.902
39. ข้าพเจ้าสามารถทำได้ทั้งงานง่ายและงานยากโดยไม่มีอาการเบื่อหน่าย	.733	.903
40. ข้าพเจ้าไม่พอใจเมื่อได้รับมอบหมายงานที่ยาก	.667	.901



ตารางที่ 7 ผลการตรวจคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

เพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ผลการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ
1	“เริ่มต้นเส้นทางความมุ่งมั่น” (ปฐมนิเทศ)	สอดคล้องเหมาะสม
2	“อัจฉริยภาพของอานาปานสติ”	สอดคล้องเหมาะสม
3	“มหัศจรรย์อานาปานสติ”	สอดคล้องเหมาะสม
4	“ลมหายใจแห่งปัจจุบัน”	สอดคล้องเหมาะสม
5	“ชีวิตจะแยหากขาดความรับผิดชอบ”	สอดคล้องเหมาะสม
6	“งานคือตัวเรา”	สอดคล้องเหมาะสม
7	“พยายามจึงสำเร็จ”	สอดคล้องเหมาะสม
8	“ปัญหาไม่มีแก้...สนุกดี”	สอดคล้องเหมาะสม
9	“สำคัญที่ใจเรา”	สอดคล้องเหมาะสม
10	“เป้าสี่สร้างสรรค์”	สอดคล้องเหมาะสม
11	“ฉันทำได้” (ไดอารี่แห่งความภูมิใจ)	สอดคล้องเหมาะสม
12	ปัจฉิมอำลา “ฝากไว้ในชีวิต”	สอดคล้องเหมาะสม

ภาคผนวก จ
แบบประเมินสำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ



แบบตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือของผู้เชี่ยวชาญ ด้านความตรง (Validity)

วัตถุประสงค์ของแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือด้านความตรง (Validity) ด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้อ (Index of item Objective Congruence : IOC) จากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

คำชี้แจง

ขอความอนุเคราะห์ให้ผู้เชี่ยวชาญกรุณาแสดงความคิดเห็นของท่านที่มีต่อแบบสอบถามเพื่อวัตถุประสงค์ที่ศึกษาเกี่ยวกับ “พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน” ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนวควบคุมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนพุกษา นนทบุรี

โดยใส่เครื่องหมาย (✓) ลงในช่องความคิดเห็นของท่านพร้อมข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการนำไปพิจารณาปรับปรุงต่อไป

โดยมีเกณฑ์การพิจารณา ดังนี้

- | | | | | |
|----|---------|--------------------------------------|-----|---------------------|
| +1 | หมายถึง | แน่ใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องตรง | กับ | นิยามตัวแปรที่ศึกษา |
| 0 | หมายถึง | ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องตรง | กับ | นิยามตัวแปรที่ศึกษา |
| -1 | หมายถึง | แน่ใจว่าข้อคำถามไม่มีความสอดคล้องตรง | กับ | นิยามตัวแปรที่ศึกษา |

นิยามตัวแปรที่ศึกษา

ความมุ่งมั่นในการทำงาน หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของนักเรียนที่แสดงถึงความใส่ใจ ตั้งใจในการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ แบ่งออกเป็น 4 ด้านดังนี้

1. ด้านสมาธิในการทำงาน
2. ด้านความรับผิดชอบในการทำงาน
3. ด้านความเพียรพยายาม
4. ด้านความอดทน

รายการพิจารณา	ความสอดคล้องของข้อคำถาม กับนิยามตัวแปรที่ศึกษา			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
ด้านสมาธิในการทำงาน หมายถึง การแสดงออกถึงการมีสติอยู่กับตัวเอง การจดจ่อ ตั้งใจแน่วแน่ในการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ โดยไม่วอกแวก ฟุ้งซ่าน				
1. ข้าพเจ้าสามารถทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งติดต่อกันเป็นเวลานานได้โดยไม่สนใจสิ่งอื่น				
2. ข้าพเจ้าจะจดจ่อตั้งใจทำงานที่กำลังปฏิบัติอยู่จนงานสำเร็จ				
3. ข้าพเจ้าไม่สามารถทำงานได้ ถ้ามีเพื่อนหรือคนอื่นมาพูดคุยด้วย				
4. ข้าพเจ้ามักใช้เวลาทำงานเป็นเวลานาน จนบางครั้งไม่เสร็จตามที่กำหนด				
5. ข้าพเจ้าไม่เคยคิดเรื่องอื่นในขณะที่ทำงาน				
6. ข้าพเจ้าสามารถจัดการความคิดที่เข้ามาแทรกเพื่อให้จิตสงบแล้วทำงานต่อ				
7. ข้าพเจ้ามักจะทำงานผิดพลาดเพราะวอกแวกคิดเรื่องอื่น				
8. ข้าพเจ้าควบคุมตนเองในการทำงานได้โดยไม่ต้องมีการบังคับ				
9. ข้าพเจ้ามักเดินไปเดินมาขณะที่ทำงานที่ได้รับมอบหมาย				
10. ข้าพเจ้าไม่สามารถทำงานได้เมื่อมีเสียงดังรบกวน				
ด้านความรับผิดชอบในการทำงาน หมายถึง การแสดงออกถึงความเอาใจใส่ ความตั้งใจ วางแผนในการทำงาน การตรงต่อเวลา และการปรับปรุงพัฒนางานที่ได้รับมอบหมายด้วยตนเอง เพื่อให้งานสำเร็จภายในเวลาที่กำหนดและบรรลุตามวัตถุประสงค์ ตลอดจนยอมรับผลการทำงานทั้งผลดีและผลเสียที่เกิดขึ้น				
11. ข้าพเจ้าตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จภายในเวลาที่กำหนดเสมอ				

รายการพิจารณา	ความสอดคล้องของข้อคำถาม กับนิยามตัวแปรที่ศึกษา			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
12. ข้าพเจ้าเอาใจใส่ในงานที่ได้รับมอบหมาย เพื่อให้ งานสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนด				
13. แม้จะเป็นงานที่ข้าพเจ้าไม่ชอบ ข้าพเจ้าจะ พยายามทำให้ดีที่สุด				
14. ข้าพเจ้าตั้งใจที่จะพัฒนางานที่ได้รับมอบหมาย ด้วยตนเอง				
15. เมื่องานกลุ่มไม่เสร็จถือเป็นความรับผิดชอบของ ข้าพเจ้าด้วย				
16. ข้าพเจ้าจะทำงานให้เสร็จตามกำหนดเวลาแม้จะ เหนื่อย				
17. ข้าพเจ้าพร้อมปรับปรุงงานให้สอดคล้องกับ เป้าหมายที่กำหนด				
18. ข้าพเจ้าทำงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความ ระเบียบเรียบร้อย				
19. ข้าพเจ้าใช้ความสามารถที่มีอยู่อย่างเต็มที่ในการ ทำงานให้สำเร็จ				
20. ข้าพเจ้ามักจะนำงานที่รับผิดชอบไปให้ผู้ อื่นทำ				
ด้านความเพียรพยายาม หมายถึง การแสดงออกถึง ความกระตือรือร้นในการทำงาน ทุ่มเททำงานอย่าง ต่อเนื่อง ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคในการ ทำงาน และพยายามแก้ปัญหาและอุปสรรคจนงาน สำเร็จเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง				
21. ข้าพเจ้าจะพยายามทำงานที่ยากให้สำเร็จตาม เป้าหมาย				
22. ข้าพเจ้ายอมลำบากเพื่อให้งานออกมาสำเร็จ อย่างดีที่สุด				
23. ข้าพเจ้ามักเบื่อหน่ายเมื่อต้องทำงานที่ต้องใช้ ความบากบั่น				
24. เมื่อมีปัญหาหรืออุปสรรคในการทำงาน ข้าพเจ้า จะหาทางแก้ไขโดยไม่ย่อท้อจนกว่างานจะสำเร็จตาม เป้าหมาย				

รายการพิจารณา	ความสอดคล้องของข้อคำถาม กับนิยามตัวแปรที่ศึกษา			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
25. ข้าพเจ้าพอใจที่จะทำงานให้เสร็จ แม้จะเลยเวลาเล็กน้อยไปแล้วก็ตาม				
26. ข้าพเจ้าพร้อมที่จะปรับปรุงและพัฒนาการทำงานในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ				
27. ถ้าข้าพเจ้าต้องทำงานใดที่ต้องใช้เวลานานมาก ข้าพเจ้าจะเปลี่ยนงานทันที				
28. ข้าพเจ้ามีความกระตือรือร้นในการทำงานอยู่เสมอ				
29. ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดเมื่อตกอยู่ในสถานะที่ไม่สะดวกสบายเป็นอุปสรรคต่อการทำงาน				
30. ข้าพเจ้ามีความภูมิใจเมื่อทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จตามเป้าหมาย				
ด้านความอดทน หมายถึง ความสามารถในการควบคุมตนเองทั้งทางร่างกาย และจิตใจในการทำงานที่ต้องใช้ความพยายามต่อสู้กับปัญหาหรืออุปสรรค มุ่งหน้าทำงานอย่างไม่ย่อท้อจนงานสำเร็จ				
31. ข้าพเจ้าสามารถทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งติดต่อกันเป็นเวลานานได้โดยไม่อ่อนล้า				
32. ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดเมื่อตกอยู่ในสถานะที่ไม่สะดวกสบายเป็นอุปสรรคต่อการทำงาน				
33. เมื่อพบอุปสรรคในการทำงานข้าพเจ้าทำงานเต็มความสามารถจนสำเร็จ				
34. ข้าพเจ้าสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองให้เป็นปกติเมื่อพบกับปัญหาหรืออุปสรรค				
35. ข้าพเจ้ามักบ่นกับเพื่อนเมื่อพบกับงานที่ทำได้ยาก				
36. เมื่อทำงานผิดพลาดแล้ว ข้าพเจ้าจะแก้ไขโดยไม่มีการท้อแท้				
37. ข้าพเจ้าไม่พอใจเมื่อมีผู้วิพากษ์วิจารณ์งานของข้าพเจ้าไม่ดี				
38. ข้าพเจ้าไม่สามารถทำงานเป็นเวลานาน ๆ จนงานเสร็จได้				

รายการพิจารณา	ความสอดคล้องของข้อคำถาม กับนิยามตัวแปรที่ศึกษา			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
39. ข้าพเจ้าสามารถทำได้ทั้งงานง่ายและงานยาก โดยไม่มีอาการเบื่อหน่าย				
40. ข้าพเจ้าไม่พอใจเมื่อได้รับมอบหมายงานที่ยาก				



แบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน

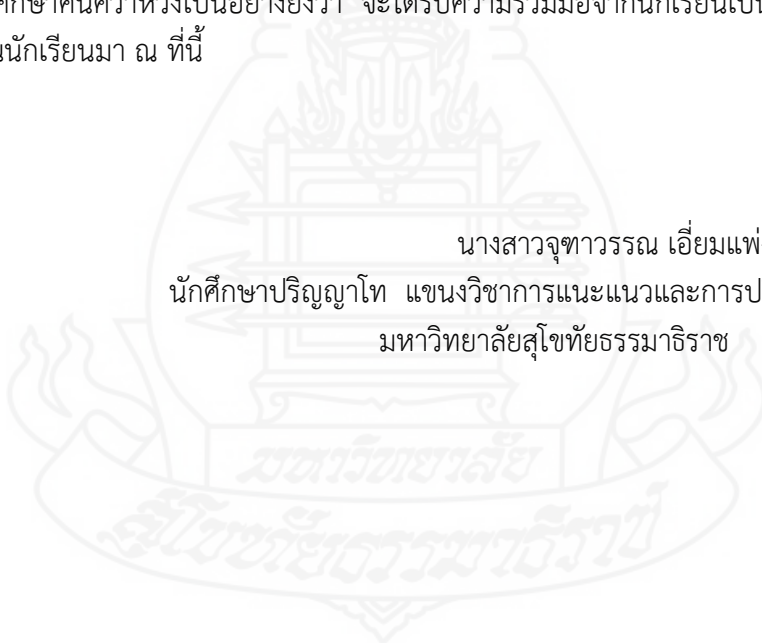
เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนพฤกษา นนทบุรี

คำชี้แจง

1. แบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนพฤกษา นนทบุรี
2. ผู้ตอบแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนพฤกษา นนทบุรี
3. แบบวัดนี้ประกอบด้วย แบบวัดแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนพฤกษา นนทบุรี
4. โปรดตอบแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานนี้ ให้ครบทุกข้อคำถาม
5. คำตอบทุกข้อถือเป็นความลับและใช้เฉพาะในการศึกษาค้นคว้าวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้เท่านั้น ผู้ศึกษาค้นคว้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะได้รับความร่วมมือจากนักเรียนเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณนักเรียนมา ณ ที่นี้

นางสาวจุฑาวรรณ เอี่ยมแพ่ง

นักศึกษาปริญญาโท แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช



แบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน

คำชี้แจง ให้อ่านข้อความที่กำหนดให้ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติที่แท้จริงเกี่ยวกับความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนอย่างไร โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงบนช่องที่ตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียนมากที่สุด ได้แก่

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียนมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียนมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียนค่อนข้างมาก
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียนบางส่วน
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียน

ข้อที่	แบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน	ระดับความคิดเห็น				
		จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1	ข้าพเจ้าสามารถทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งติดต่อกันเป็นเวลานานได้โดยไม่สนใจสิ่งอื่น					
2	ข้าพเจ้าจะจดจ่อตั้งใจทำงานที่กำลังปฏิบัติอยู่จนงานสำเร็จ					
3	ข้าพเจ้าไม่สามารถทำงานได้ ถ้ามีเพื่อนหรือคนอื่นมาพูดคุยด้วย					
4	ข้าพเจ้ามักใช้เวลาทำงานเป็นเวลานาน จนบางครั้งไม่เสร็จตามที่กำหนด					
5	ข้าพเจ้าไม่เคยคิดเรื่องอื่นในขณะที่ทำงาน					
6	ข้าพเจ้าสามารถจัดการความคิดที่เข้ามาแทรกเพื่อให้จิตสงบแล้วทำงานต่อ					
7	ข้าพเจ้ามักจะทำงานผิดพลาดเพราะวอกแวกคิดเรื่องอื่น					
8	ข้าพเจ้าควบคุมตนเองในการทำงานได้โดยไม่ต้องมีการบังคับ					
9	ข้าพเจ้ามักเดินไปเดินมาขณะที่ทำงานที่ได้รับมอบหมาย					
10	ข้าพเจ้าไม่สามารถทำงานได้เมื่อมีเสียงดังรบกวน					

11	ข้าพเจ้าตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จภายในเวลาที่กำหนดเสมอ					
12	ข้าพเจ้าเอาใจใส่ทำงานที่ได้รับมอบหมาย เพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนด					
13	แม้จะเป็นงานที่ข้าพเจ้าไม่ชอบ ข้าพเจ้าจะพยายามทำให้ดีที่สุด					
14	ตั้งใจที่จะพัฒนางานที่ได้รับมอบหมายด้วยตนเอง					
15	เมื่องานกลุ่มไม่เสร็จถือเป็นความรับผิดชอบของข้าพเจ้าด้วย					
16	ข้าพเจ้าจะทำงานให้เสร็จตามกำหนดเวลาแม้จะเหนื่อย					
17	พร้อมปรับปรุงงานให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่กำหนด					
18	ข้าพเจ้าทำงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเป็นระเบียบเรียบร้อย					
19	ข้าพเจ้าใช้ความสามารถที่มีอยู่อย่างเต็มที่ในการทำงานให้สำเร็จ					
20	ข้าพเจ้ามักจะนำงานที่รับผิดชอบไปให้ผู้อื่นทำ					
21	ข้าพเจ้าจะพยายามทำงานที่ยากให้สำเร็จตามเป้าหมาย					
22	ข้าพเจ้ายอมลำบากเพื่อให้งานออกมาสำเร็จอย่างดีที่สุด					
23	ข้าพเจ้ามักเบื่อหน่ายเมื่อต้องทำงานที่ต้องใช้ความบากบั่น					
24	เมื่อมีปัญหาหรืออุปสรรคในการทำงาน ข้าพเจ้าจะหาทางแก้ไขโดยไม่ย่อท้อจนกว่างานจะสำเร็จตามเป้าหมาย					
25	ข้าพเจ้าพอใจที่จะทำงานให้เสร็จ แม้จะเลยเวลาเล็กน้อยไปแล้วก็ตาม					
26	ข้าพเจ้าพร้อมที่จะปรับปรุงและพัฒนาการทำงานในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ					
27	ถ้าข้าพเจ้าต้องทำงานใดที่ต้องใช้เวลานานมาก ข้าพเจ้าจะเปลี่ยนงานทันที					
28	ข้าพเจ้ามีความกระตือรือร้นในการทำงานอยู่เสมอ					

29	ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดเมื่อตกอยู่ในสถานะที่ไม่สะดวกสบายเป็นอุปสรรคต่อการทำงาน					
30	ข้าพเจ้ามีความภูมิใจเมื่อทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จตามเป้าหมาย					
31	ข้าพเจ้าสามารถทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งติดต่อกันเป็นเวลานานได้โดยไม่อ่อนล้า					
32	ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดเมื่อตกอยู่ในสถานะที่ไม่สะดวกสบายเป็นอุปสรรคต่อการทำงาน					
33	เมื่อพบอุปสรรคในการทำงานข้าพเจ้าทำงานเต็มความสามารถจนสำเร็จ					
34	ข้าพเจ้าสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองให้เป็นปกติเมื่อพบกับปัญหาหรืออุปสรรค					
35	ข้าพเจ้ามักบ่นกับเพื่อนเมื่อพบกับงานที่ทำได้ยาก					
36	เมื่อทำงานผิดพลาดแล้ว ข้าพเจ้าจะแก้ไขโดยไม่มี การท้อแท้					
37	ข้าพเจ้าไม่พอใจเมื่อมีผู้วิพากษ์วิจารณ์งานของข้าพเจ้าไม่ดี					
38	ข้าพเจ้าไม่สามารถทำงานเป็นเวลานาน ๆจนงานเสร็จได้					
39	ข้าพเจ้าสามารถทำได้ทั้งงานง่ายและงานยากโดยไม่มีอาการเบื่อหน่าย					
40	ข้าพเจ้าไม่พอใจเมื่อได้รับมอบหมายงานที่ยาก					

แบบพิจารณาคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนว

คำชี้แจง แบบพิจารณาคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนพฤกษา นนทบุรี ขอความกรุณาให้ท่านผู้เชี่ยวชาญโปรดพิจารณาคุณภาพของแผนการจัดกิจกรรมแต่ละแผนโดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องความคิดเห็นของท่าน พร้อมเขียนข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการนำไปพิจารณาปรับปรุงต่อไป โดยมีเกณฑ์การพิจารณา ดังนี้ คือ

- 3 หมายถึง สอดคล้อง เหมาะสม ระดับมาก
- 2 หมายถึง สอดคล้อง เหมาะสม ระดับปานกลาง
- 1 หมายถึง สอดคล้อง เหมาะสม ระดับน้อย

นิยามศัพท์ปฏิบัติการ

ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ หมายถึง ชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นด้วยการนำการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมาใช้ควบคู่กับชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อช่วยพัฒนาจิตให้มีความมุ่งมั่นในการทำงาน โดยการให้นักเรียนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติก่อนทำกิจกรรมแนะแนวเป็นเวลา 5 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมให้ผู้เรียนมีสติ จิตใจจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน มีความรู้สึกตัว เป็นการเสริมสร้างสมาธิและเริ่มต้นที่ดีในการทำงาน เพื่อให้มีความมุ่งมั่นในการทำงานที่อยู่ตรงหน้าอย่างมีประสิทธิภาพ สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวจำนวน 12 กิจกรรม โดยพิจารณา 4 ด้าน ดังนี้

ด้านที่ 1 ด้านสมาธิในการทำงาน หมายถึง การแสดงออกถึงการมีสติอยู่กับตัวเอง การจดจ่อ ตั้งใจแน่วแน่ในการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ โดยไม่ออกแวก ฟุ้งซ่าน

ด้านที่ 2 ด้านความรับผิดชอบในการทำงาน หมายถึง การแสดงออกถึงความเอาใจใส่ ความตั้งใจวางแผนในการทำงาน การตรงต่อเวลา และการปรับปรุงพัฒนางานที่ได้รับมอบหมายด้วยตนเอง เพื่อให้งานสำเร็จภายในเวลาที่กำหนดและบรรลุตามวัตถุประสงค์ ตลอดจนยอมรับผลการทำงานทั้งผลดีและผลเสียที่เกิดขึ้น

ด้านที่ 3 ด้านความเพียรพยายาม หมายถึง การแสดงออกถึงความกระตือรือร้นในการทำงาน ทุ่มเททำงานด้วยอย่างต่อเนื่อง ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน และพยายามแก้ปัญหาและอุปสรรคจนงานสำเร็จเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

ด้านที่ 4 ด้านความอดทน หมายถึง ความสามารถในการควบคุมตนเองทั้งทางร่างกาย และจิตใจในการทำงานที่ต้องใช้ความพยายามต่อสู้กับปัญหาหรืออุปสรรค มุ่งหน้าทำงานอย่างไม่ย่อท้อจนงานสำเร็จ

กิจกรรม ที่	แผนกิจกรรม	ระดับพิจารณาประเด็น ในชุดกิจกรรม						ข้อเสนอแนะเพื่อ ปรับปรุงแก้ไข
		ความสอดคล้อง			ความเหมาะสม			
		3	2	1	3	2	1	
ครั้งที่ 1	กิจกรรมที่ 1 “เริ่มต้นเส้นทางความมุ่งมั่น” (ปฐมนิเทศ)							
	แนวคิด มีเนื้อหาสาระ ครบถ้วน ชัดเจน							
	วัตถุประสงค์ มีความชัดเจน วัด ได้ และสอดคล้องกับชื่อเรื่อง							
	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม มีลำดับ ขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติได้ เหมาะสมกับระยะเวลา และ นำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์							
	สื่อ/วัสดุอุปกรณ์ สอดคล้องกับ เนื้อหาและวัตถุประสงค์ กระตุ้น ความสนใจ เหมาะสมกับวัยของ ผู้เรียน							
	การวัดและประเมินผล ใช้วิธีการ ที่เหมาะสมครอบคลุม วัตถุประสงค์							
ครั้งที่ 2	กิจกรรมที่ 2 “อัจฉริยภาพของอานาปาน สติ”							
	แนวคิด มีเนื้อหาสาระ ครบถ้วน ชัดเจน							
	วัตถุประสงค์ มีความชัดเจน วัด ได้ และสอดคล้องกับชื่อเรื่อง							
	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม มีลำดับ ขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติได้							

กิจกรรม ที่	แผนกิจกรรม	ระดับพิจารณาประเด็น ในชุดกิจกรรม						ข้อเสนอแนะเพื่อ ปรับปรุงแก้ไข
		ความสอดคล้อง			ความเหมาะสม			
		3	2	1	3	2	1	
	เหมาะสมกับระยะเวลา และ นำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์							
	สื่อ/วัสดุอุปกรณ์ สอดคล้องกับ เนื้อหาและวัตถุประสงค์ กระตุ้น ความสนใจ เหมาะสมกับวัยของ ผู้เรียน							
	การวัดและประเมินผล ใช้วิธีการ ที่เหมาะสมครอบคลุม วัตถุประสงค์							
ครั้งที่ 3	กิจกรรมที่ 3 “มหัศจรรย์อานาปานสติ”							
	แนวคิด มีเนื้อหาสาระ ครบถ้วน ชัดเจน							
	วัตถุประสงค์ มีความชัดเจน วัด ได้ และสอดคล้องกับชื่อเรื่อง							
	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม มีลำดับ ขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติได้ เหมาะสมกับระยะเวลา และ นำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์							
	สื่อ/วัสดุอุปกรณ์ สอดคล้องกับ เนื้อหาและวัตถุประสงค์ กระตุ้น ความสนใจ เหมาะสมกับวัยของ ผู้เรียน							
	การวัดและประเมินผล ใช้วิธีการ ที่เหมาะสมครอบคลุม วัตถุประสงค์							

กิจกรรม ที่	แผนกิจกรรม	ระดับพิจารณาประเด็น ในชุดกิจกรรม						ข้อเสนอแนะเพื่อ ปรับปรุงแก้ไข
		ความสอดคล้อง			ความเหมาะสม			
		3	2	1	3	2	1	
ครั้งที่ 4	กิจกรรมที่ 4 “ลมหายใจแห่งปัจจุบัน”							
	แนวคิด มีเนื้อหาสาระ ครบถ้วน ชัดเจน							
	วัตถุประสงค์ มีความชัดเจน วัด ได้ และสอดคล้องกับชื่อเรื่อง							
	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม มีลำดับ ขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติได้ เหมาะสมกับระยะเวลา และ นำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์							
	สื่อ/วัสดุอุปกรณ์ สอดคล้องกับ เนื้อหาและวัตถุประสงค์ กระตุ้น ความสนใจ เหมาะสมกับวัยของ ผู้เรียน							
	การวัดและประเมินผล ใช้วิธีการ ที่เหมาะสมครอบคลุม วัตถุประสงค์							
ครั้งที่ 5	กิจกรรมที่ 5 “ชีวิตจะแยหากขาดความ รับผิดชอบ”							
	แนวคิด มีเนื้อหาสาระ ครบถ้วน ชัดเจน							
	วัตถุประสงค์ มีความชัดเจน วัด ได้ และสอดคล้องกับชื่อเรื่อง							
	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม มีลำดับ ขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติได้ เหมาะสมกับระยะเวลา และ							

กิจกรรม ที่	แผนกิจกรรม	ระดับพิจารณาประเด็น ในชุดกิจกรรม						ข้อเสนอแนะเพื่อ ปรับปรุงแก้ไข
		ความสอดคล้อง			ความเหมาะสม			
		3	2	1	3	2	1	
	นำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์							
	สื่อ/วัสดุอุปกรณ์ สอดคล้องกับ เนื้อหาและวัตถุประสงค์ กระตุ้น ความสนใจ เหมาะสมกับวัยของ ผู้เรียน							
	การวัดและประเมินผล ใช้วิธีการ ที่เหมาะสมครอบคลุม วัตถุประสงค์							
ครั้งที่ 6	กิจกรรมที่ 6 “งานคือตัวเรา”							
	แนวคิด มีเนื้อหาสาระ ครบถ้วน ชัดเจน							
	วัตถุประสงค์ มีความชัดเจน วัด ได้ และสอดคล้องกับชื่อเรื่อง							
	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม มีลำดับ ขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติได้ เหมาะสมกับระยะเวลา และ นำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์							
	สื่อ/วัสดุอุปกรณ์ สอดคล้องกับ เนื้อหาและวัตถุประสงค์ กระตุ้น ความสนใจ เหมาะสมกับวัยของ ผู้เรียน							
	การวัดและประเมินผล ใช้วิธีการ ที่เหมาะสมครอบคลุม วัตถุประสงค์							

กิจกรรม ที่	แผนกิจกรรม	ระดับพิจารณาประเด็น ในชุดกิจกรรม						ข้อเสนอแนะเพื่อ ปรับปรุงแก้ไข
		ความสอดคล้อง			ความเหมาะสม			
		3	2	1	3	2	1	
ครั้งที่ 7	กิจกรรมที่ 7 “พยายามจึงสำเร็จ”							
	แนวคิด มีเนื้อหาสาระ ครบถ้วน ชัดเจน							
	วัตถุประสงค์ มีความชัดเจน วัด ได้ และสอดคล้องกับชื่อเรื่อง							
	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม มีลำดับ ขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติได้ เหมาะสมกับระยะเวลา และ นำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์							
	สื่อ/วัสดุอุปกรณ์ สอดคล้องกับ เนื้อหาและวัตถุประสงค์ กระตุ้น ความสนใจ เหมาะสมกับวัยของ ผู้เรียน							
	การวัดและประเมินผล ใช้วิธีการ ที่เหมาะสมครอบคลุม วัตถุประสงค์							
ครั้งที่ 8	กิจกรรมที่ 8 “ปัญหาไม่มีแก้...สนุกดี”							
	แนวคิด มีเนื้อหาสาระ ครบถ้วน ชัดเจน							
	วัตถุประสงค์ มีความชัดเจน วัด ได้ และสอดคล้องกับชื่อเรื่อง							
	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม มีลำดับ ขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติได้ เหมาะสมกับระยะเวลา และ นำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์							

กิจกรรม ที่	แผนกิจกรรม	ระดับพิจารณาประเด็น ในชุดกิจกรรม						ข้อเสนอแนะเพื่อ ปรับปรุงแก้ไข
		ความสอดคล้อง			ความเหมาะสม			
		3	2	1	3	2	1	
	สื่อ/วัสดุอุปกรณ์ สอดคล้องกับ เนื้อหาและวัตถุประสงค์ กระตุ้น ความสนใจ เหมาะสมกับวัยของ ผู้เรียน							
	การวัดและประเมินผล ใช้วิธีการ ที่เหมาะสมครอบคลุม วัตถุประสงค์							
ครั้งที่ 9	กิจกรรมที่ 9 “สำคัญที่ใจเรา”							
	แนวคิด มีเนื้อหาสาระ ครบถ้วน ชัดเจน							
	วัตถุประสงค์ มีความชัดเจน วัด ได้ และสอดคล้องกับชื่อเรื่อง							
	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม มีลำดับ ขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติได้ เหมาะสมกับระยะเวลา และ นำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์							
	สื่อ/วัสดุอุปกรณ์ สอดคล้องกับ เนื้อหาและวัตถุประสงค์ กระตุ้น ความสนใจ เหมาะสมกับวัยของ ผู้เรียน							
	การวัดและประเมินผล ใช้วิธีการ ที่เหมาะสมครอบคลุม วัตถุประสงค์							

กิจกรรม ที่	แผนกิจกรรม	ระดับพิจารณาประเด็น ในชุดกิจกรรม						ข้อเสนอแนะเพื่อ ปรับปรุงแก้ไข
		ความสอดคล้อง			ความเหมาะสม			
		3	2	1	3	2	1	
ครั้งที่ 10	กิจกรรมที่ 10 “เป้าสี่สร้างสรรค์”							
	แนวคิด มีเนื้อหาสาระ ครบถ้วน ชัดเจน							
	วัตถุประสงค์ มีความชัดเจน วัด ได้ และสอดคล้องกับชื่อเรื่อง							
	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม มีลำดับ ขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติได้ เหมาะสมกับระยะเวลา และ นำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์							
	สื่อ/วัสดุอุปกรณ์ สอดคล้องกับ เนื้อหาและวัตถุประสงค์ กระตุ้น ความสนใจ เหมาะสมกับวัยของ ผู้เรียน							
	การวัดและประเมินผล ใช้วิธีการ ที่เหมาะสมครอบคลุม วัตถุประสงค์							
ครั้งที่ 11	กิจกรรมที่ 11 “ฉันทำได้”							
	แนวคิด มีเนื้อหาสาระ ครบถ้วน ชัดเจน							
	วัตถุประสงค์ มีความชัดเจน วัด ได้ และสอดคล้องกับชื่อเรื่อง							
	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม มีลำดับ ขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติได้ เหมาะสมกับระยะเวลา และ นำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์							

กิจกรรม ที่	แผนกิจกรรม	ระดับพิจารณาประเด็น ในชุดกิจกรรม						ข้อเสนอแนะเพื่อ ปรับปรุงแก้ไข
		ความสอดคล้อง			ความเหมาะสม			
		3	2	1	3	2	1	
	สื่อ/วัสดุอุปกรณ์ สอดคล้องกับ เนื้อหาและวัตถุประสงค์ กระตุ้น ความสนใจ เหมาะสมกับวัยของ ผู้เรียน							
	การวัดและประเมินผล ใช้วิธีการ ที่เหมาะสมครอบคลุม วัตถุประสงค์							
ครั้งที่ 12	กิจกรรมที่ 12 ปัจฉิมอำลา “ฝากไว้ในชีวิต”							
	แนวคิด มีเนื้อหาสาระ ครบถ้วน ชัดเจน							
	วัตถุประสงค์ มีความชัดเจน วัด ได้ และสอดคล้องกับชื่อเรื่อง							
	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม มีลำดับ ขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติได้ เหมาะสมกับระยะเวลา และ นำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์							
	สื่อ/วัสดุอุปกรณ์ สอดคล้องกับ เนื้อหาและวัตถุประสงค์ กระตุ้น ความสนใจ เหมาะสมกับวัยของ ผู้เรียน							
	การวัดและประเมินผล ใช้วิธีการ ที่เหมาะสมครอบคลุม วัตถุประสงค์							

(ลงชื่อ) _____

ผู้ประเมิน

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางสาวจุฑาวรรณ เอี่ยมแพ่ง
วัน เดือน ปีเกิด	24 มีนาคม 2517
ประวัติการศึกษา	อ.บ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ. 2539
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนวัฒนพัฒนาศึกษา ตำบลปากเกร็ด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี
ตำแหน่ง	หัวหน้ากลุ่มภาษาต่างประเทศ หัวหน้างานแนะแนว

