

การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการปรับพฤติกรรมด้วยการเสริมแรงทางบวก
ที่มีผลต่อนิสัยการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

ประไพ มีศิลป์

22 ส.ค. 2546
160957

เริ่มบริการ
20 ต.ค. 2546

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
มิถุนายน 2545
ISBN 974-616-679-4
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์และกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

.....ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.แก้วตา คณะวรรณ)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ วิณี ชิดเชิดวงศ์)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิศิต สุรัตน์เรืองชัย)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.ประเสริฐ สมพงษ์ธรรม)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.แก้วตา คณะวรรณ)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ วิณี ชิดเชิดวงศ์)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

วันที่ ๒๑ เดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๖

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างยิ่ง จาก รศ.ดร.แก้วตา คณะวรรณ
ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ รศ.วิณี ชิตเชิดวงศ์ และผศ.ดร.วิจิต สุวัฒน์เรืองชัย
กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้แนวคิด คำปรึกษา แนะนำ ช่วยเหลือในการตรวจแก้ไข
ข้อบกพร่องต่าง ๆ รวมทั้งดูแลความถูกต้องของการใช้สถิติในการวิจัย ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความ
กรุณา ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รศ.ดร.ม.ร.ว.สมพร สุทัศนีย์ ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ความอนุเคราะห์
ในการตรวจสอบและให้คำแนะนำ แก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้มีคุณภาพ และขอกราบ
ขอบพระคุณ ผศ.ดร.ไพรัตน์ วงษ์นามที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาในด้านการวิเคราะห์ข้อมูล

ขอขอบพระคุณ ท่านผู้อำนวยการ คณะครู นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียน
ชุมชนวัดหนองค้อ โรงเรียนบ้านเขาคันทรัง และโรงเรียนวัดมโนรม ที่ให้ความช่วยเหลือและ
อำนวยความสะดวกในการทดลองงานวิจัยจนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

ขอขอบพระคุณ บัณฑิตวิทยาลัยที่ให้ทุนอุดหนุนการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษาในครั้งนี้
คุณค่าและประโยชน์อันเกิดจากงานวิจัย ขอกราบบูชาพระคุณบูรพาจารย์
และผู้มีพระคุณที่ได้อบรมสั่งสอนให้ความรู้ ความรัก ความเมตตาแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด และ
ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ได้ให้กำลังใจและให้ความช่วยเหลือด้วยดีตลอดมา จนกระทั่งงานวิจัย
ฉบับนี้สำเร็จด้วยดี

ประไพ มีศิลป์

39921178 : สาขาวิชา : จิตวิทยาการให้คำปรึกษา ; วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)

คำสำคัญ : นิสสัยการเรียน / การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการปรับพฤติกรรม
ด้วยการเสริมแรงทางบวก / ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ประไพ นิธิลป : การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการปรับพฤติกรรม ด้วยการ
เสริมแรงทางบวกที่มีผลต่อนิสสัยการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทาง
การเรียนต่ำ (THE EFFECT OF ANAPANASATI MEDITATION AND BEHAVIOR
MODIFICATION WITH POSITIVE REINFORCEMENT ON STUDY HABITS OF
MATHAYOM SUKSA 2 STUDENTS WITH LOW ACADEMIC ACHIEVEMENT)

อ.ที่ปรึกษา : แก้วตา คณะวรรณ, Ph.D., วิณี ชิดเชิดวงศ์, กศ.ม. 113 หน้า. ISBN 974-616-679-4

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการปรับ
พฤติกรรมด้วยการเสริมแรงทางบวกที่มีผลต่อนิสสัยการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 2 โรงเรียนชุมชนวัดหนองค้อ อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2544 ที่มีผลสัมฤทธิ์
ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ต่ำ โดยมีคะแนนระดับ 1 และผ่านการตอบแบบสำรวจนิสสัยในการ
เรียนแล้วได้คะแนนต่ำ จำนวน 12 คน สุ่มอย่างง่ายเพื่อจัดเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม
1 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการปรับ
พฤติกรรมด้วยการเสริมแรงทางบวก และกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิแบบ
อานาปานสติร่วมกับการปรับพฤติกรรมด้วยการเสริมแรงทางบวก และกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่
ไม่ได้รับอะไรในการทดลอง ใช้เวลาทั้งหมด 6 สัปดาห์ (สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที) การเก็บ
ข้อมูลแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล
การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยสองกลุ่ม t-test (independent
sample)

ผลการวิจัยพบว่า :

นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการปรับพฤติกรรมด้วยการเสริม
แรงทางบวก กับนักเรียนกลุ่มควบคุม มีคะแนนนิสสัยการเรียนในระยะหลังการทดลอง และ
ติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยนิสสัย
การเรียน สูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งสองระยะ

39921178 : MAJOR : COUNSELING PSYCHOLOGY ;

M.S.(COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORD : STUDY HABITS / ANAPANASATI MEDITATION BEHAVIOR
MODIFICATION WITH POSITIVE REINFORCEMENT / MATHAYOM
SUKSA 2 STUDENTS

PRAPAI MEESILP : THE EFFECT OF ANAPANASATI MEDITATION AND
BEHAVIOR MODIFICATION WITH POSITIVE REINFORCEMENT ON STUDY
HABITS OF MATHAYOM SUKSA 2 STUDENTS WITH LOW ACADEMIC
ACHIEVEMENT

THESIS ADVISOR : KEAWTA KANAWAN, PH.D., VINEE CHITCHUTVONG, M.ED.

113 P. ISBN 974-616-679-4

This research aimed to study the effect of Anapanasati Meditation with behavior modification using positive reinforcement on study habits of Mathayom Suksa 2 students who have low achievements. The subjects were 12 Mathayom Suksa 2 students in Chumchonwatnongkho School, Sriracha District, Chonburi Province who had low achievements in mathematics and low scores in the study habits. The subjects were then randomly assigned into one experimental group and a control group, with six students in each group. The experimental group was trained to practice Anapanasati Meditation and obtained behavior modification with positive reinforcement, while the control group received none. Randomized Control Group Pre-test Post-test Design was used in this research. The study was divided into four intervals : pre-treatment, treatment, post-treatment and follow up. The data were analyzed by t – test (Independent sample) .

The results of the research were :

There was statistical significance ($p < .05$) between the experimental group and a control group at the post – experimental and the follow up intervals. The scores of the study habits of the experimental group was higher than the control group at such intervals.

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ณ

บทที่

1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	6
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	6
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า.....	6
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
นิสัยในการเรียน.....	8
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	18
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสมาธิ และสมาธิแบบอานาปานสติ.....	24
งานวิจัยเกี่ยวกับการเจริญสมาธิ.....	35
การปรับพฤติกรรม.....	36
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	44
3 วิธีการศึกษาค้นคว้า.....	48
กลุ่มตัวอย่าง.....	48
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	49

การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพของเครื่องมือ.....	50
ขั้นตอนในการสังเกตนิสัยการเรียน.....	51
ดัชนีความเชื่อมั่นของการสังเกต.....	52
การดำเนินการทดลอง.....	52
แบบแผนการทดลอง.....	54
วิธีดำเนินการทดลอง.....	55
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	56
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	57
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	57
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	57
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	58
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	58
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	65
สรุปผลการวิจัย.....	66
อภิปรายผล.....	66
ข้อเสนอแนะ.....	69
บรรณานุกรม.....	71
ภาคผนวก.....	84
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	93

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	สรุปขั้นตอนและวิธีการทดลองในระยะต่าง.....	53
2	แบบแผนการทดลองแบบ วัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล.....	55
3	แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนนิสัยการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลอง และนักเรียน กลุ่มควบคุมในระยะวัดก่อนการทดลอง (pre-test).....	59
4	แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนนิสัยการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลอง และนักเรียน กลุ่มควบคุม ในระยะวัดก่อนการทดลอง (post-test).....	60
5	แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนนิสัยการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลอง และนักเรียน กลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล (follow up).....	61
6	ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยนิสัยการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลอง และนักเรียนกลุ่มควบคุมในระยะวัดก่อนการทดลอง ด้วยการทดสอบความแตกต่าง ของคะแนนเฉลี่ย $t - test$	63
7	ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยนิสัยการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลอง และนักเรียนกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง ด้วยการทดสอบความแตกต่าง ของคะแนนเฉลี่ยสองกลุ่ม $t - test$	63
8	ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยนิสัยการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล (follow up) ด้วยการทดสอบความแตกต่างของ คะแนนเฉลี่ยสองกลุ่ม $t - test$	64

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1	แสดงแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ..... 38
2	แสดงเปรียบเทียบ คะแนนเฉลี่ยความถี่นิสัยการเรียนในระยะต่าง ๆ ของนักเรียน กลุ่มทดลอง และนักเรียนกลุ่มควบคุม..... 62