

ภาคผนวก

**โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการปรับพฤติกรรมด้วยการเสริมแรงทางบวก
สำหรับกลุ่มทดลอง**

ครั้งที่/เวลา	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
1 เวลา 50 นาที	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์กับนักเรียนผู้รับการทดลอง 2. เพื่อสร้างความตระหนักให้กับนักเรียนว่านิสสัยการเรียนที่ไม่ดีมีผลต่อการเรียน 3. เพื่อให้ผู้รับการทดลองทราบจุดมุ่งหมายในการแก้ไขนิสัยในการเรียนโดยวิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการปรับพฤติกรรมด้วยการเสริมแรงทางบวก	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองแก่ผู้รับการทดลอง และเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามพอสมควร สร้างความคุ้นเคยด้วยบรรยากาศที่เป็นกันเอง 2. เชิญชวนให้นักเรียนร่วมกิจกรรม “เปิดหัวใจ” โดยเขียนนิสสัยการเรียนที่ไม่เหมาะสมของตนเองลงในบัตรสีแดงที่ผู้วิจัยแจกให้เป็นรูปหัวใจที่พับปิด – เปิดได้โดยสมมติว่าเป็น หัวใจของนักเรียน 3. ผู้วิจัยรวบรวมสิ่งที่อยู่ในหัวใจที่นักเรียนเขียน แล้วขออนุญาต “เปิดใจ” นักเรียนโดยอ่านให้ได้ยินทั่วกัน แล้วให้นักเรียนร่วมกันสรุปว่าเป็นการกระทำที่ไม่เหมาะสมด้านใดบ้าง เมื่อนักเรียนทำสิ่งเหล่านั้นอยู่บ่อยๆ ก็เป็นนิสัยในการเรียนของนักเรียนที่มีผลต่อผลการเรียน 4. ให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นว่าควรทำอย่างไรกับนิสสัยการเรียนที่ไม่เหมาะสมเหล่านั้น 5. ผู้วิจัยยกคำกล่าวของพระอาจารย์วัดทองกลาง อำเภอโพธิ์ทอง จังหวัดอ่างทอง ที่กล่าวถึง “วิธีการสร้างปัญญาเพื่อแก้ความโง่เขลา โดยการฝึกสมาธิ”	1. บัตรกระดาษสีแดงรูปหัวใจ 6 บัตร 2 บทความ คำกล่าวของพระอาจารย์โร

ครั้งที่ /เวลา	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
2 กิจกรรมสมาธิ 10 นาที ปรับ พฤติกรรมใน ชั้น 40 นาที	สร้าง สำเนียง ให้ตัวเอง	1. เพื่อให้นักเรียน สำเนียงรับรู้ว่าคุณมี นิสัยในการเรียนเป็น อย่างไรและมีผลต่อ ผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียนอย่างไร 2. เพื่อสร้างความมั่นใจว่า นิสัยสามารถ เปลี่ยนได้ 3. ให้ความรู้วิธีต่างๆ ที่เปลี่ยนนิสัยได้ 4. ให้นักเรียนมั่นใจ ว่าวิธีหนึ่งที่ได้ผล เสมอ คือการฝึก สมาธิ	6. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเรื่องการฝึก สมาธิที่ทำให้ง่ายโดยการกำหนดลมหายใจ เข้า – ออก จนกระทั่งจิตใจสงบ ไม่ฟุ้ง ซ่าน เรียกว่าเกิดสมาธิ ถ้าทำก่อนเรียนได้ สัก 5-10 นาที ก็จะเกิดสมาธิในการเรียน ซึ่งดีกว่าไม่ได้ทำอะไรเลยแล้วมีนิสัยการ เรียนที่ไม่เหมาะสมเกิดขึ้นดังที่เป็นอยู่ 1. ให้นักเรียนเรียงลำดับนิสัย การเรียนที่ไม่เหมาะสมของตนเองจากกิจ กรรม“เปิดหัวใจ” ที่นักเรียนต้องการแก้ไข มากที่สุดไปหาน้อยที่สุดและให้เขียนบอก ว่าพฤติกรรมนั้นมีผลต่อผลการเรียนของ นักเรียนอย่างไร 2. ผู้วิจัยและนักเรียนปรึกษาร่วมกันว่า นิสัยการเรียนที่นักเรียนต้องการแก้ไขนั้น สามารถแก้ไขได้มากน้อยเพียงใดและต้อง ไม่ยากเกินกว่าที่นักเรียนจะปฏิบัติได้เพื่อ สร้างความมั่นใจให้นักเรียน 3. สนทนาร่วมกันถึงวิธีต่าง ๆ ที่จะแก้ไข นิสัยการเรียนที่ไม่เหมาะสมเช่น ให้ความรู้ ความเข้าใจว่า วิชาคณิตศาสตร์มี ประโยชน์ต่อนักเรียน ทั้งในด้านการศึกษา และในชีวิตประจำวัน เป็นต้น 4. ผู้วิจัยสนทนาเรื่องการฝึกสมาธิแบบอา นาปานสติ ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาถือ ว่าเป็นวิธีการเพื่อเข้าถึงจุดหมาย เช่น ฝึก สมาธิเพื่อให้จิตใจสงบ เพื่อให้มีสติและ เกิดปัญญา มีใจจดจ่อในเรื่องที่จะทำ	1.บัตรกิจ กรรม “เปิดหัวใจ” 2. รูปภาพ จุดที่ลม กระทบ ในการ กำหนดลม หายใจ

ครั้งที่/เวลา	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
3 กิจกรรมสมาธิ 10 นาที ปรับพฤติกรรม รวมในชั้น 40 นาที	ประโยชน์ ของสมาธิ และขั้น ตอนในการฝึก	1. เพื่อให้เห็นความ สำคัญในประโยชน์ ของการฝึกสมาธิ 2. สร้างทัศนคติว่า สมาธิช่วยส่งเสริม นิสัยในการเรียน 3. ทำสมาธิได้ตาม ขั้นตอนของการนั่ง และกำหนดลม หายใจ	5. ใช้ภาพประกอบเชิญชวนให้นักเรียนนั่ง สมาธิแบบอานาปานสติ ในเวลาสั้นๆ ประมาณ 3 - 5 นาที โดยกำหนัดลม หายใจ หายใจเข้าภาวนาว่า “พุท” หายใจออกภาวนาว่า “โฮ ” ใช้สติกำหนด ให้จิตพิจารณาอยู่ที่ลมหายใจ เข้า – ออก ที่บริเวณจมูก จุดที่ลมกระทบเพียงอย่าง เดียว 6. หลังจากนั้นให้นักเรียนบอกว่ามีความรู้ สึกอย่างไรและมีสิ่งใดบ้างที่เกิดขึ้นกับตัว เองขณะที่ดำเนินการฝึกสมาธิแบบอานา ปานสติ	1. รูปภาพ จุดที่ลม กระทบใน การกำหนด ลมหายใจ

ครั้งที่ /เวลา	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
			ธัมโม ธัมมัง นมัสสามิ (กราบ) สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นมามิ (กราบ) 5.2 ขั้นตอนในการฝึก 5.2.1 นั่งในท่าขัดสมาธิ เท้าขวาทับบน เท้าซ้าย ตั้งกายให้ตรง วางมือขวาไว้บน มือซ้าย 5.2.2 หลับตา เพื่อตัดป้อเกิดของความ นึกคิดไปตามสิ่งที่ตามองเห็น 5.2.3 ใช้สติ กำหนดให้จิตพิจารณาอยู่ที่ ลมหายใจเข้า-ออก ที่บริเวณจมูก จุดที่ ลมกระทบเพียงอย่างเดียว พร้อมกับ บริกรรมคำว่า “พุท” และ “โธ” โดยหายใจเข้าภาวนา คำว่า “พุท” และเมื่อหายใจออกให้ ภาวนาคำว่า “โธ” 5.2.4 พยายามรักษาสติ คือการระลึกรู้ ธรรมชาติของลมหายใจ เข้า-ออก ที่จุดของลมกระทบอยู่ตลอดเวลา 5.2.5 เมื่อจะออกจากสมาธิให้ปฏิบัติดังนี้ - สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ ผ่อนออกยาว ๆ สัก 3 ครั้ง - กระจายความรู้สึกไปทั่วใบหน้า ลำตัว และทุก ๆ ส่วนของร่างกาย แล้วจึงค่อย ๆ ลืมตาขึ้นช้า ๆ อย่างมีสติ	

ครั้งที่ / เวลา	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
4 ฝึกสมาธิ 10 นาที ปรับพฤติกรรม ในชั้น 40 นาที	ทำสมาธิ ได้นาน ขึ้นและ ถูกขั้น ตอน	1. เข้าใจประโยชน์ ของสมาธิมากขึ้น 2. เพื่อให้มีทัศนคติที่ เข้มแข็งขึ้นว่าสมาธิมี ประโยชน์ 3. ฝึกการสงบได้เมื่อมี เสียงดัง	5.2.6 หลังออกจากสมาธิให้ปฏิบัติ ดังนี้ - ใช้สติควบคุมจิตใจให้จดจ่ออยู่กับ การเรียนรู้ได้ทุกขณะที่ต้องการ - ทำสติจดจ่อกับการงาน ทั่วไปในชีวิตประจำวันให้มากที่สุด (กำหนดระยะเวลาของการฝึกแต่ละ ครั้ง จะใช้เวลาจากน้อยไปหามาก ตั้งแต่ 5 – 10 นาที โดยปฏิบัติก่อนการ เรียนทุกครั้ง) 1. ให้นักเรียนฝึกสมาธิด้วยตนเองโดย ผู้วิจัยดูแลอย่างใกล้ชิด 2. ผู้วิจัยสังเกตความถูกต้องตามขั้น ตอนฝึกสมาธิที่นักเรียนปฏิบัติ 3. ให้นักเรียนนั่งสมาธิ 10 นาทีโดยใช้ สถานที่ที่ไม่ต้องคำนึงถึงการมีเสียงรบกวน เพื่อสังเกตการเกิดสมาธิของนักเรียน 4. สนทนาร่วมกันถึงผลของการปฏิบัติ	ห้องฝึก สมาธิที่ไม่มี เสียง รบกวน
5 ฝึกสมาธิ 10 นาทีปรับ พฤติกรรมใน ชั้น 40 นาที	มีความพอ ใจในการ ทำสมาธิ ตามจุดมุ่ง หมายที่ตั้ง ไว้	1. นำความเชื่อมั่นที่เกิด ขึ้นจากการทำสมาธิไป ใช้ในชีวิตประจำวัน 2. เพื่อให้เห็นผล ของการทำสมาธิที่เกิด ขึ้นในการเรียน 3. มีความชื่นชมการทำ สมาธิที่มีผลต่อนิสัยการ เรียน	1. ให้นักเรียนเล่าถึงการนำสมาธิไปใช้ ในชีวิตประจำวันและผลที่เกิด 2. ให้นักเรียนพูดถึงพฤติกรรมในการเรียน ในชั้นเรียนของตนที่เปลี่ยนแปลงไป หลังจากฝึกสมาธิแล้ว เช่นตั้งใจฟังครู ได้นานขึ้น เป็นต้น 3. ให้นักเรียนเขียนความตั้งใจฝึกสมาธิ ก่อนการเรียนเป็นสัญญากับตัวเองลงใน บัตรรูปหัวใจแล้วให้นักเรียนเก็บไว้	- บัตรรูป หัวใจ

ครั้งที่/เวลา	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
ครั้งที่ 6 ฝึกสมาธิ 10 นาทีปรับ พฤติกรรมใน ชั้น 40 นาที	ความคล่อง แคล่ว รวด เร็วในการ เข้าสู่สมาธิ ทุกเวลาที่ ต้องการ	1. มีการทำสมาธิด้วย ตนเองทุกครั้งก่อนการ เรียน 2. มีการทำสมาธิเป็น นิสัยในการดำเนินชีวิต	1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมและบันทึก เวลาในการทำสมาธิของนักเรียนในการ ปฏิบัติก่อนการเรียนในชั้นเรียน 2. ผู้วิจัยสังเกตว่านักเรียนทำสมาธิเป็น นิสัยหรือไม่ โดยสังเกตความคล่องแคล่ว ในการปฏิบัติและความรวดเร็วใน การเข้าสู่สมาธิในตามที่ต้องการ ตั้งแต่ครั้งที่ 1 – 12 ผู้วิจัยดำเนินการทุก ครั้งเป็นขั้นตอน ดังนี้ 1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการทดลองฝึกสมาธิ แบบอานาปานสติก่อนทุกครั้งที่จะทำ การปรับพฤติกรรมด้วยการเสริมแรง ทางบวกในช่วงชั่วโมงเรียน โดยมีระยะ เวลาของการฝึกสมาธิ ครั้งละ 10 นาที 2. ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยเข้าไปสังเกต และบันทึกพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้รับ การทดลองตามวันและเวลาที่ได้กำหนด ไว้โดยนั่งในตำแหน่งที่จะเห็นพฤติ กรรมของผู้รับการทดลองได้ชัดเจนและ ไม่รบกวนการเรียนการสอน ไม่ให้ ความสนใจผู้รับการทดลองคนใดคน หนึ่งเป็นพิเศษและไม่ให้ผู้รับการ ทดลองเห็นแบบบันทึกการสังเกต พฤติกรรมการเรียนรู้ 3. เมื่อหมดเวลาการสังเกตแล้ว ผู้วิจัย ตรวจสอบคะแนนพฤติกรรมการเรียนรู้ จากแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม การเรียนรู้ของผู้รับการทดลองแต่ละคน เพื่อให้เบี่ยงบรรณแก่ผู้รับการทดลอง ทุกคนตามคะแนนที่แต่ละคน ได้จาก การแสดงพฤติกรรมการเรียนรู้ 4. ผู้รับการทดลองนำเบี่ยงบรรณ	- แบบบันทึก พฤติกรรม การฝึกสมาธิ
7 – 12 ฝึกสมาธิ 10 นาทีปรับ พฤติกรรมใน ชั้น 40 นาที	การฝึก สมาธิ แบบอานา ปานสติ ร่วมกับ การปรับ พฤติกรรม ด้วยการ เสริมแรง ทางบวก	เพื่อศึกษาว่าการฝึก สมาธิแบบอานา ปานสติร่วมกับการ ปรับพฤติกรรมด้วย การเสริมแรงบวก จะทำให้มีนิสัยในการ เรียนของผู้รับการ ทดลองดีขึ้นหรือไม่	1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการทดลองฝึกสมาธิ แบบอานาปานสติก่อนทุกครั้งที่จะทำ การปรับพฤติกรรมด้วยการเสริมแรง ทางบวกในช่วงชั่วโมงเรียน โดยมีระยะ เวลาของการฝึกสมาธิ ครั้งละ 10 นาที 2. ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยเข้าไปสังเกต และบันทึกพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้รับ การทดลองตามวันและเวลาที่ได้กำหนด ไว้โดยนั่งในตำแหน่งที่จะเห็นพฤติ กรรมของผู้รับการทดลองได้ชัดเจนและ ไม่รบกวนการเรียนการสอน ไม่ให้ ความสนใจผู้รับการทดลองคนใดคน หนึ่งเป็นพิเศษและไม่ให้ผู้รับการ ทดลองเห็นแบบบันทึกการสังเกต พฤติกรรมการเรียนรู้ 3. เมื่อหมดเวลาการสังเกตแล้ว ผู้วิจัย ตรวจสอบคะแนนพฤติกรรมการเรียนรู้ จากแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม การเรียนรู้ของผู้รับการทดลองแต่ละคน เพื่อให้เบี่ยงบรรณแก่ผู้รับการทดลอง ทุกคนตามคะแนนที่แต่ละคน ได้จาก การแสดงพฤติกรรมการเรียนรู้ 4. ผู้รับการทดลองนำเบี่ยงบรรณ	1. แบบบันทึก การสังเกต พฤติกรรม การเรียนรู้ 2. บัตรต่างสี ขนาด 3 x 2 นิ้ว ที่ให้เป็น เบี่ยงบรรณ 3. สิ่งของที่ เป็นตัวเสริม แรงที่ได้ สำรวจไว้

ครั้งที่ /เวลา	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
13 –18 ครั้งละ 50 นาที	ติดตามผล	เพื่อติดตามผลในช่วงหลังการทดลองที่หุคการให้เบียร์รถกรแก่ผู้รับการทดลองและศึกษาความคงทนของพฤติกรรมการเรียนที่พึงประสงค์	ที่ได้ไปแลกเปลี่ยนสิ่งของตามตารางที่กำหนดอัตราแลกเปลี่ยนสิ่งของได้ในเวลาพักกลางวัน 1. ผู้วิจัยสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการเรียนที่พึงประสงค์ของผู้รับการทดลองโดยกระทำในสภาพการเรียนการสอนตามปกติในชั่วโมงเรียน เมื่อหมดเวลาการสังเกตแล้วผู้วิจัยนำผลการบันทึกพฤติกรรมการเรียนมาจดบันทึกเป็นคะแนนพฤติกรรมของผู้รับการทดลองแต่ละคนในช่วงศึกษาความคงทนของพฤติกรรมการเรียนหรือนิสัยการเรียน ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อเขียนกราฟความถี่ของพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนในช่วงนี้ 2. คะแนนพฤติกรรมการเรียนในช่วงนี้ไม่ได้รับเบียร์รถกรจากครูผู้สอน	- แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการเรียน
19 เวลา 50 นาที	ปัจฉิมนิเทศ	เพื่อสรุปผลการเปลี่ยนแปลงนิสัยในการเรียนให้ผู้รับการทดลองทราบ	1. ให้ผู้รับการทดลองกล่าวถึงผลที่ได้จากการทดลอง หลังจากนั้นผู้วิจัยสรุปผลการทดลองที่ได้ให้ผู้รับการทดลองทราบ 2. ผู้วิจัยขอใบผู้รับการทดลองที่ร่วมมือในการทดลอง	

การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการเรียนรู้หรือนิสัยการเรียนรู้ของนักเรียนช่วงชั้นฐาน

ครั้งที่ /เวลา	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
1 – 6 (2 สัปดาห์) ครั้งละ 40 นาที	สังเกต และบันทึก พฤติกรรม การเรียนรู้	เพื่อสังเกตและ บันทึกพฤติกรรม การเรียนรู้ของผู้รับ การทดลองในช่วง ชั้นฐาน	1. ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยเข้าสังเกตในห้องเรียน โดยนั่งในตำแหน่งที่สามารถสังเกตเห็นพฤติกรรม การเรียนของผู้รับ การทดลอง ได้ชัดเจนพร้อมด้วยอุปกรณ์ที่ใช้ในการสังเกตพฤติกรรม การเรียน 2. ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยสังเกตผู้รับการทดลอง 6 คน ครั้งละ 1 นาที ทุกช่วง เวลา 7 นาที พัก 1 นาที ตลอดเวลา 40 นาที โดยแบ่งเป็น 5 ช่วง นำผลของ ผู้สังเกต 2 คน มาหาค่าเฉลี่ย 3. ผู้วิจัยบันทึกผลความถี่ของการแสดง พฤติกรรม การเรียนที่พึงประสงค์ 4. ผู้วิจัยจะทำการคิดคะแนนเฉลี่ยของ การแสดงพฤติกรรม การเรียนที่พึง ประสงค์ คือ 4.1 การฟัง ดู สิ่งที่ครูสอน 4.2 การอ่าน 4.3 การถาม การตอบ 4.4 การจดโน้ต 4.5 การทำงานที่ได้รับ มอบหมาย	- แบบบันทึก การสังเกต พฤติกรรม การเรียนรู้

แบบสำรวจนิสัยในการเรียน

คำแนะนำในการตอบ

แบบสำรวจฉบับนี้ เป็นแบบสำรวจเพื่อศึกษาเกี่ยวกับนิสัยในการเรียนของนักเรียน ในการตอบคำถามแต่ละข้อ ขอให้ท่านตอบให้ตรงกับนิสัยที่ท่านประพฤติปฏิบัติจริงที่สุด ในข้อความแต่ละข้อจะมีคำตอบจัดไว้เป็นอันดับ 5 อันดับ คือ

บ่อยที่สุด

บ่อย

ปานกลาง

น้อยมาก

ไม่เคยเลย

ขอให้ท่านอ่านข้อความทีละข้อ แล้วพิจารณาว่ามีความคิดเห็นหรือเคยประพฤติปฏิบัติเรื่องนั้นมากน้อยเพียงใดแล้วจึงทำเครื่องหมาย / ลงในช่องอันดับที่กำหนดไว้ในแบบสำรวจ

ชื่อ..... ชั้น โรงเรียน.....

แบบสำรวจนิสัยในการเรียน

โปรดกาเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่ตรงกับความจริงที่ท่านได้กระทำมากที่สุดในช่องว่าง
ช่องใดช่องหนึ่ง

ข้อที่	พฤติกรรมกรเรียน	บ่อย ที่สุด	บ่อย	ปาน กลาง	น้อย มาก	ไม่เคย เลย
1	ข้าพเจ้าตั้งใจและสนใจในการเรียนทุกวิชา อย่างสม่ำเสมอ.....					
2	ในขณะที่เรียน ข้าพเจ้านั่งใจลอยและคิด เรื่องอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวกับการเรียนบ่อย ๆ....					
3	ขณะอ่านหนังสือ ข้าพเจ้ามักจะอ่านซ้ำ หลายครั้งในเรื่องที่ยังไม่เข้าใจ.....					
4	เมื่อไม่เข้าใจหรือมีข้อสงสัยในบทเรียน ข้าพเจ้าจะขอคำอธิบายจากครู.....					
5	ข้าพเจ้ามักจะใจลอยเสมอในขณะที่อ่าน หนังสือเรียน.....					
6	งานที่มีกำหนดส่ง ข้าพเจ้ามักจะทำไม่ทัน กำหนดส่งงานเสมอ.....					
7	ในขณะที่ครูบอกจดคำบรรยาย ข้าพเจ้ามักไม่ค่อยจด.....					
8	ข้าพเจ้าใช้เวลาว่างในการอ่านหนังสือ หรือค้นคว้าในห้องสมุดเป็นประจำ.....					
9	ข้าพเจ้าจะอ่านหนังสือหรือทำการบ้าน เมื่อมีอารมณ์ดีเท่านั้น.....					

ข้อที่	พฤติกรรมการเรียนรู้	บ่อยที่ สุด	บ่อย	ปาน กลาง	น้อย มาก	ไม่เคย
10	ข้าพเจ้ามักจะเร่งทำงาน เช่น รายงาน การบ้าน เมื่อจวนจะถึงกำหนดเวลาส่ง หรือในนาทีสุดท้ายเสมอ.....					
11	ข้าพเจ้าไม่สามารถบังคับตนเองให้สนใจ เรื่องที่เรียนได้เลย.....					
12	ในขณะที่เรียน ข้าพเจ้าชอบคุยกับเพื่อน....					
13	ในการเรียนแต่ละรายวิชา ข้าพเจ้ามีการ จดโน้ตเสมอ.....					
14	การบ้านที่ครูมอบหมาย ข้าพเจ้าทำเสร็จ และส่งก่อนกำหนดเสมอ.....					
15	ข้าพเจ้าจะอ่านบททวนวิชาที่ยังไม่เข้าใจ ทันทีเมื่อกลับถึงบ้าน.....					
16	ข้าพเจ้ามักจะทบทวนบทเรียนเพียงหนึ่ง หรือสองวันก่อนสอบเท่านั้น.....					
17	ข้าพเจ้าชอบอ่านหนังสืออ่านเล่นหรือ ทำงานอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวกับวิชาที่เรียน มากกว่าใช้เวลาในการทบทวนบทเรียน หรืออ่านหนังสือเรียน.....					
18	ข้าพเจ้าอ่านหนังสือหรือทบทวนบทเรียน ที่เรียนไปแล้วอยู่เสมอ.....					
19	ข้าพเจ้าต้องใช้เวลาในการเตรียมตัว ให้พร้อมเสียก่อน จึงจะลงมือดูหนังสือ หรือทำการบ้าน.....					

ข้อที่	พฤติกรรมการเรียน	บ่อยที่ สุด	บ่อย	ปาน กลาง	น้อย มาก	ไม่เคย เลย
20	ข้าพเจ้ามักจะทำการบ้านไม่เสร็จ หรือทำ ไม่ครบตามที่ครูสั่ง.....					
21	ข้าพเจ้าจะไม่ตั้งใจเรียนบางวิชาที่คิดว่า ไม่สำคัญต่อข้าพเจ้า.....					
22	ข้าพเจ้ามักจะขาดเรียน.....					
23	ข้าพเจ้ามักจะนำอุปกรณ์ในการเรียน เช่น เครื่องเขียน และแบบเรียนมาพร้อม ทุกวัน.....					
24	ข้าพเจ้าใช้เวลาในการค้นคว้าที่ห้องสมุด เพื่อช่วยส่งเสริมความรู้ในการเรียน ของข้าพเจ้าให้ดีขึ้น.....					
25	ข้าพเจ้าทำงานที่ครูมอบหมายเสร็จไม่ทัน ตามกำหนดเวลา.....					
26	ในเวลาเรียน ข้าพเจ้าจะรู้สึกง่วงและ อ่อนเพลียอยู่เสมอจนเรียนไม่รู้เรื่อง.....					
27	ในขณะที่ครูสอน ข้าพเจ้าตั้งใจเรียน สม่ำเสมอ.....					
28	ข้าพเจ้าชอบอ่านหนังสืออ่านเล่นที่ไม่เกี่ยว กับวิชาที่เรียนในเวลาเรียนหนังสือ.....					
29	ข้าพเจ้ามักจะถามครูเมื่อไม่เข้าใจเนื้อหา ที่เรียนในชั้นเรียน.....					

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้หรือนิสัยการเรียนรู้ (สำหรับผู้วิจัย)

วิชา.....

ชั้น.....

ผู้สังเกต.....

สถานที่สังเกต.....

วันที่.....

เวลา.....

นิสัยการเรียนรู้ หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติเป็นประจำของนักเรียนต่อการเรียน
ในเวลาเรียนในชั้นเรียน ได้แก่ การฟัง การอ่าน การถาม การจดโน้ต และการทำงานที่ได้รับ
มอบหมาย จำแนกได้เป็น

1. การฟัง ดู สิ่งที่ครูสอน
2. การอ่าน
3. การถาม การตอบ เกี่ยวกับเนื้อหาที่เรียน
4. การจดโน้ต
 - จดคำบรรยาย
 - จดโน้ตย่อ
5. การทำงานที่ได้รับมอบหมาย
 - การร่วมกิจกรรมกลุ่ม
 - การทำรายงาน
 - การส่งงาน

หมายเหตุ ในการสังเกต ครั้งละ 1 นาที ทุกช่วงเวลา 7 นาที พัก 1 นาที
ตลอดเวลา 40 นาที บันทึกข้อมูลดังนี้

- | | | |
|---|---------|------------------------------------|
| 1 | หมายถึง | นักเรียนแสดงพฤติกรรมการเรียนรู้ |
| 0 | หมายถึง | นักเรียนไม่แสดงพฤติกรรมการเรียนรู้ |

คนที่	ฟัง / มอญคฺร / อุปกรณ์การสอน	อ่าน	ถาม / ตอบ	จดโน้ต	ทำงานที่ได้รับมอบหมาย	รวม
ช่วงเวลาที่ 1 (7 นาที)						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
ช่วงเวลาที่ 2 (7 นาที)						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
ช่วงเวลาที่ 3 (7 นาที)						
1						
2						
3						
4						
5						
6						

คนที่	ฟัง / มองครู / อุปกรณ์การสอน	อ่าน	ถาม / ตอบ	จดโน้ต	ทำงานที่ได้รับมอบหมาย	รวม
ช่วงเวลาที่ 4 (7 นาที)						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
ช่วงเวลาที่ 5 (7 นาที)						
1						
2						
3						
4						
5						
6						

แบบสำรวจตัวเสริมแรง

ชื่อ.....

1. วัสดุอุปกรณ์การเรียนที่นักเรียนใช้บ่อย ๆ หรือต้องการมากที่สุด คือ

1

2

3

4

5

2. เครื่องดื่มที่ไม่ใช่ของมีเงินเมาที่นักเรียนชอบดื่มมากที่สุดในเวลาพักกลางวัน คือ

1

2

3

4

5

3. ของว่างที่นักเรียนชอบรับประทาน คือ

1

2

3

4

5

4. หนังสือที่นักเรียนชอบอ่านเมื่อมีเวลาว่าง คือ

..... หนังสือเรียน

..... หนังสือเตรียมสอบวิชาต่าง ๆ

..... หนังสือพิมพ์

..... หนังสือการ์ตูน หรือ หนังสือนิทานที่มีภาพประกอบ

..... หนังสือนวนิยาย

..... หนังสือรวมเรื่องสั้น ไม่มีภาพประกอบ

..... นิตยสารกีฬา

..... อื่น ๆ (ระบุ)

5. เมื่อมีเวลาว่างตอนพักกลางวัน เกมที่นักเรียนชอบเล่น คือ

..... โดมิโน

..... เกมต่อภาพ

..... เกมเศรษฐีใหญ่

..... เกมกด

..... อื่น ๆ (ระบุ)

.....

บัตรกระดาษแข็งขนาด 3 x 2 นิ้ว 6 สี ที่มีรายการแรงเสริมอยู่ด้านหลัง

เกมโดมิโน

(ลายเซ็น)

(ด้านหลัง)

เงื่อนไขนิตยการเรียนในห้องเรียนของผู้รับการทดลองคนที่ 1
(บัตรสีเขียวทอง)

คะแนนนิตยการเรียน	ผลที่ได้รับ
10 – 20	ดินสอ
21 – 30	ปากกาน้ำเงิน
31 – 40	น้ำส้ม
41 – 50	มาม่า
51 – 60	หมากฝรั่ง
61 – 70	ปากกาแดง
71 – 80	น้ำปั่น
81 – 90	นิตยสารกีฬา
91 – 100	เกมโดมิโน

เงื่อนไขนิตยการเรียนในห้องเรียนของผู้รับการทดลองคนที่ 2
(บัตรสีเขียวแก่)

คะแนนนิตยการเรียน	ผลที่ได้รับ
10 – 20	ดินสอ
21 – 30	น้ำได้ก
31 – 40	ปากกาแดง
41 – 50	ปากกาน้ำเงิน
51 – 60	สมุดปกอ่อน
61 – 70	สมุดปกแข็ง
71 – 80	สมุดวาดเขียน
81 – 90	หนังสือการ์ตูน
91 – 100	เกมต่อภาพ

เงื่อนไขนิตยการเรียนในห้องเรียนของผู้รับการทดลองคนที่ 3
(บัตรสีเทา)

คะแนนนิตยการเรียน	ผลที่ได้รับ
10 – 20	ดินสอ
21 – 30	น้ำแดง
31 – 40	ผลไม้
41 – 50	ปากกาน้ำเงิน
51 – 60	นมจืด
61 – 70	สมุดปกอ่อน
71 – 80	สมุดปกแข็ง
81 – 90	หนังสือนิทาน
91 – 100	เกมต่อภาพ

เงื่อนไขนิตยการเรียนในห้องเรียนของผู้รับการทดลองคนที่ 4
(บัตรสีเหลือง)

คะแนนนิตยการเรียน	ผลที่ได้รับ
10 – 20	ดินสอ
21 – 30	นมเปรี้ยว
31 – 40	โดนัท
41 – 50	สมุดปกอ่อน
51 – 60	ขนมกรอบ
61 – 70	ปากกาน้ำเงิน
71 – 80	น้ำส้ม
81 – 90	หนังสือเตรียมสอบ
91 – 100	เกมต่อภาพ

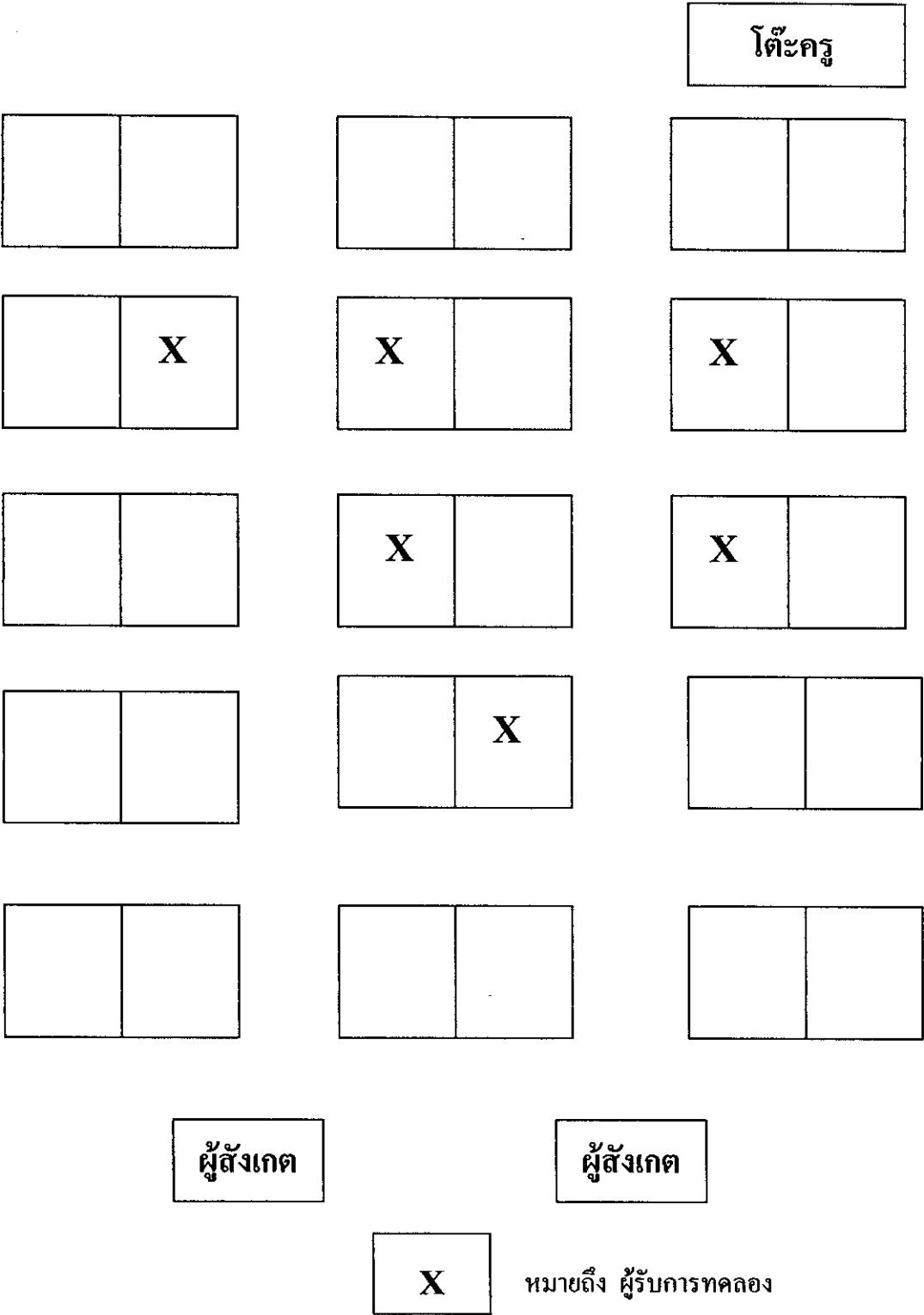
เงื่อนไขนัยการเรียนรู้ในห้องเรียนของผู้รับการทดลองคนที่ 5
(บัตรสีแดง)

คะแนนนัยการเรียนรู้	ผลที่ได้รับ
10 – 20	ดินสอ
21 – 30	น้ำส้ม
31 – 40	ขนมปัง
41 – 50	นมหวาน
51 – 60	ปากกาน้ำเงิน
61 – 70	น้ำโค้ก
71 – 80	สมุดวาดเขียน
81 – 90	หนังสือเรียนภาษาไทย
91 – 100	เกมโดมิโน

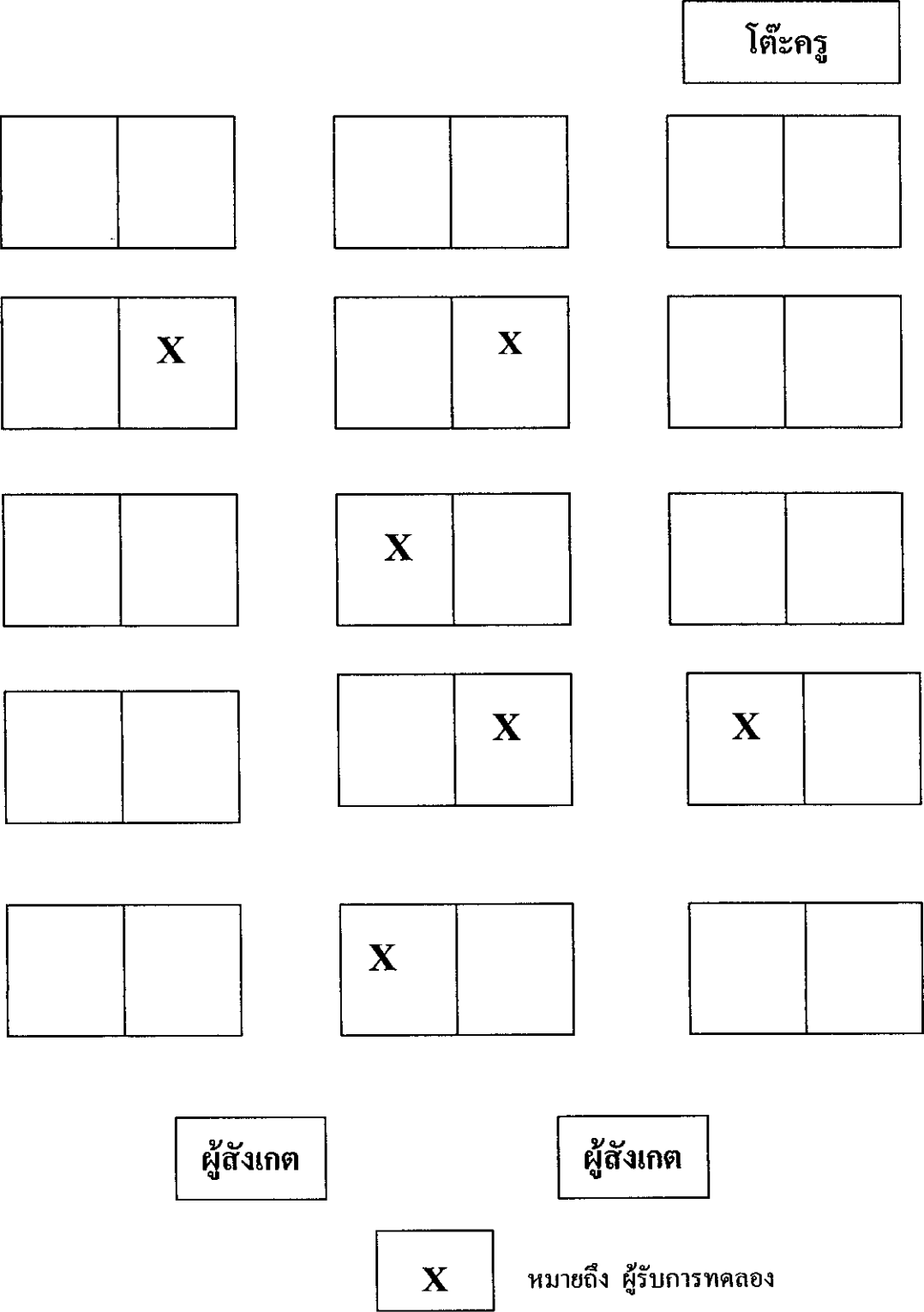
เงื่อนไขนิตยการเรียนในห้องเรียนของผู้รับการทดลองคนที่ 6
(บัตรสีน้ำเงิน)

คะแนนนิตยการเรียน	ผลที่ได้รับ
10 – 20	ดินสอ
21 – 30	น้ำได้ก
31 – 40	ไอศกรีม 7 บาท
41 – 50	ปากกาแดง
51 – 60	น้ำแดงปั่น
61 – 70	หนังสือการ์ตูน
71 – 80	นิตยสารกีฬา
81 – 90	ไอศกรีม 10 บาท
91 – 100	เกมเสริมจู้ใหญ่

แผนผังที่นั่งของผู้รับการทดลอง (กลุ่มควบคุม) ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/1



แผนผังที่นั่งของผู้รับการทดลอง (กลุ่มควบคุม) ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/2



สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน

1.1 หาค่าเฉลี่ย (mean) (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2537, หน้า 40)

ใช้สูตร

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ $\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ยของคะแนน

$\sum X$ แทน ค่าเฉลี่ยของคะแนนทั้งหมด

N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

1.2 หาค่าความแปรปรวน (variance) โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2537, หน้า 74)

ใช้สูตร

$$S^2 = \frac{N \sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}$$

เมื่อ S^2 แทน ความแปรปรวน

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

$(\sum X)^2$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง

N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

2. สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน

สถิติที่ใช้ในการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยสองกลุ่มว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญหรือไม่ (t-test) แบบ independent sample (ถ้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ, 2538, หน้า 100)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1) S_1^2 + (n_2 - 1) S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}}}$$

เมื่อ	X_1	เป็นคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง
	X_2	เป็นคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม
	n_1	เป็นขนาดของกลุ่มทดลอง
	n_2	เป็นขนาดของกลุ่มควบคุม
	S^2_1	เป็นความแปรปรวนของทดลอง
	S^2_2	เป็นความแปรปรวนของควบคุม