

158.8

พ.ศ. ๒๕๕๑

ร. ๓

ผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองที่มีต่อความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม)

ปริญญานิพนธ์

ของ

พิมพ์ภา อัครกะพู่

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2543

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๕๘.๘

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอก
จิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จัตรศุกกุล)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์)

คณะกรรมการสอบ

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จัตรศุกกุล)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ ดร.นันทา ผู้รักษา)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงจาก รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จัตรศุภกุล ประธานคณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ อาจารย์ ดร.นันทา สุริรักษา กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะต่าง ๆ ตลอดจนตรวจทานแก้ไขข้อบกพร่องอันเป็นประโยชน์ในการทำปริญญานิพนธ์ครั้งนี้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณา จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร ประเสริฐสุข ที่กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบและให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ในภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่านที่กรุณาประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียน คณาจารย์ในโรงเรียนโดยเฉพาะ อาจารย์กรรณิกา เพ็ชรเหลี่ยม อาจารย์ประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 5/4 อาจารย์ราศรี เวียงวีระ อาจารย์บรรณารักษ์ และ อาจารย์สมเกียรติ วรรณเฉลิม อาจารย์วาริน ชมตะคุ อาจารย์ในงานโสตทัศนูปกรณ์ ที่ได้ให้ความช่วยเหลือในการดำเนินการทดลองเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อสวัสดิ์ คุณแม่เพ็ญพร อัคคะพู และครอบครัว รวมทั้งเพื่อน ๆ ทุกคน โดยเฉพาะ คุณวรรณวดี พรหมสุรินทร์ และคุณกาญจนา เหมะรัชต์ ที่เป็นกำลังใจสำคัญยิ่ง จนทำให้สามารถทำงานวิจัยครั้งนี้ได้สำเร็จ

พิมพ์กา อัคคะพู

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	6
	สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า	6
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	6
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	6
	นิยามศัพท์เฉพาะ	7
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมีวินัยในตนเอง	9
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญสมาธิ	13
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง	18
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	27
	แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง	27
	เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	27
	วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ	27
	การดำเนินการทดลอง	30
	การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	34
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	37
	สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์	37
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	37

5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	60
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	60
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า	60
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	61
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	61
การดำเนินการทดลอง	61
การวิเคราะห์ข้อมูล	62
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	62
อภิปรายผล	62
ข้อเสนอแนะ	67
บรรณานุกรม	70
ภาคผนวก	80
ภาคผนวก ก	81
ภาคผนวก ข	105
ประวัติย่อของผู้วิจัย	108

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แบบแผนการทดลอง	30
2	วันและกิจกรรมที่ทำการทดลองและสังเกต	31
3	การสังเกตโดยใช้การสุ่มเวลา	33
4	คะแนนเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด ก่อนการ ทดลอง ระยะทดลอง และหลังการทดลอง	38
5	การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด	39
6	อัตราการเปลี่ยนแปลงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด	40
7	คะแนนเฉลี่ยความเบี่ยงเบนมาตรฐานความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดแยกรายข้อ ของนักเรียนก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และหลังการทดลองฝึกสมาธิแบบ อานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง	42
8	การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดแยกรายข้อ	44
9	อัตราการเปลี่ยนแปลงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดแยกรายข้อของนักเรียน	50

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 เส้นภาพแสดงแนวโน้มและการเปลี่ยนแปลงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียน	39
2 เส้นภาพแสดงแนวโน้มและการเปลี่ยนแปลงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดแยกรายข้อ ของนักเรียน	45
3 เส้นภาพแสดงแนวโน้มและการเปลี่ยนแปลงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียน รายบุคคล	53

บทนำ

บทที่ 1

คำนำ

การศึกษานับเป็นรากฐานที่สำคัญที่สุดประการหนึ่งในการสร้างสรรค์ความเจริญก้าวหน้า และแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในสังคมได้ เนื่องจากการศึกษาเป็นกระบวนการที่ช่วยให้คนได้พัฒนาตนเอง ด้านต่าง ๆ ตลอดช่วงชีวิต ตั้งแต่วางรากฐานพัฒนาการของชีวิตตั้งแต่แรกเกิด การพัฒนาศักยภาพ และขีดความสามารถด้านต่าง ๆ ที่จะดำรงชีพ และประกอบอาชีพได้อย่างมีความสุข รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง รวมเป็นพลังสร้างสรรค์การพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืนได้

ประเทศที่มีการพัฒนาไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองในทุกด้าน จะต้องประกอบไปด้วยปัจจัย หลาย ๆ อย่าง เพื่อให้มีศักยภาพในการแข่งขันและยืนหยัดอยู่ได้อย่างมั่นคงและมีศักดิ์ศรีในสังคมโลก บนพื้นฐานแห่งความเป็นไทย ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องจะต้องตระหนักถึงความจำเป็นในการพัฒนา “คน” และ “คุณภาพของคน” โดยเห็นว่า “คนเป็นทั้งเหตุปัจจัยและผลลัพธ์ที่สำคัญที่สุดของการพัฒนา ประเทศ” ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างที่เกิดขึ้นในหลายประเทศที่ประสบความสำเร็จในการพัฒนาประเทศ ให้เจริญก้าวหน้าไปได้ด้วยดีด้วยประชากรที่มีคุณภาพ การพัฒนาประเทศในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและ สังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 จึงเน้นคนเป็นศูนย์กลางหรือจุดมุ่งหมายหลักของการพัฒนา โดยคาดหวังว่า เมื่อคนซึ่งเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคม มีการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพทั้งด้านสติปัญญา ร่างกาย และจิตใจ จะเป็นพื้นฐานสร้างพลังครอบครัว ชุมชน และสังคม ที่จะส่งผลต่อการพัฒนาประเทศโดยรวมอย่างมีสันติ รวมทั้งสันติกับสิ่งแวดล้อมและนานาประเทศในโลก (สำนักงานคณะกรรมการการ ศึกษาแห่งชาติ. 2540 : 1) คุณสมบัติที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่ก่อให้เกิดพลังอันยิ่งใหญ่ในการพัฒนา ประเทศ คือ ความมีวินัยของคนในชาติ วินัย คือ กฎเกณฑ์ที่คนในสังคมได้ตกลงร่วมกันเพื่อให้ทุกคน อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข วินัยสามารถถ่ายทอดได้โดยผ่านระบบสร้างของสังคมส่วนหนึ่งก็คือ ระบบการฝึกอบรมบุคคลหรือระบบการศึกษานั้นเอง (เพยาว์ เกาทัณฑ์ทอง. 2534 : 1) ดังนั้น จึงควร ส่งเสริมให้มีการวางรากฐานในเรื่องความมีวินัยในตนเองเพื่อให้ได้รู้แนวทางใน การปฏิบัติตนเป็นคน มีวินัย เพื่อให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์การพัฒนาศึกษาในอนาคตของแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 8 พ.ศ.2540-2544 ที่มุ่งพัฒนาคนไทยให้มีคุณลักษณะ “ มองกว้าง คิดไกล ใฝ่ดี ” คือ เป็นผู้ใฝ่ การเรียนรู้ รู้จักคิดและวิเคราะห์ ใฝ่เหตุและผลเชิงวิทยาศาสตร์ มีความคิดรอบยออด มีจินตนาการ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และการมุ่งพัฒนาคนไทยให้มีวินัยในตนเอง รับผิดชอบทั้งต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม เคารพและรักษากฎเกณฑ์ของสังคม (คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2540 : 24-25)

ห้องสมุดเป็นสังคมหนึ่งในโรงเรียน ที่มีส่วนสำคัญในการเรียนการสอน ไม่เพียงแต่จะมีห้องสมุดไว้รวบรวมหนังสือ วารสาร เอกสาร และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ห้องสมุดยังเป็นศูนย์กลางของโรงเรียน เป็นหัวใจของโรงเรียน เป็นสถานที่ที่ทุกคนในโรงเรียนสามารถเลือกอ่านหนังสือและค้นคว้าหาความรู้ต่าง ๆ ได้อย่างอิสระนอกเหนือจากการเรียนในชั้น (กุหลาบ บั่นลายนาถ. 2537 : 1) การเรียนการสอนวิชาการใช้ห้องสมุดจะต้องสอนให้นักเรียนมีทักษะในการใช้ห้องสมุด รู้จักใช้บริการ กิจกรรม หนังสือ หรือวัสดุต่าง ๆ ในห้องสมุดได้อย่างถูกวิธีและรวดเร็ว ห้องสมุดโรงเรียนประถมถือเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการสร้างพฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้ห้องสมุดที่พึงประสงค์ พัฒนาไปสู่ลักษณะนิสัยสำหรับการใช้ห้องสมุดเพื่อการค้นคว้าในระดับสูงขึ้น เพราะการที่จะปลูกฝังให้เยาวชนและบุคคลทั่วไปเป็นผู้ใช้ห้องสมุดที่ดี เข้าใจถึงความสำคัญและความจำเป็นของห้องสมุดในการศึกษา ค้นคว้า วิจัย และพัฒนาประเทศนั้น จำต้องอาศัยการอบรมฝึกฝนให้เด็กได้มีโอกาสเรียนรู้และคุ้นเคยกับการใช้ห้องสมุดตั้งแต่วัยเยาว์ เมื่อเด็กได้เรียนรู้ คุ้นเคยกับห้องสมุด และมีการอ่านหนังสือสม่ำเสมอแล้วลักษณะนิสัยเช่นนี้จะติดตัวไปตลอดชีวิตการศึกษาและการทำงาน (จวีลักษณ์ บุญยะกาญจน์. 2538 : คำนำ) สอดคล้องกับคำกล่าวของ แม้นมาส ขวลิต (2521 : 10-11) ที่ว่า การศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษาชั้นนั้น นักเรียนเพิ่งจะเริ่มเรียนหนังสือ วัตถุประสงค์ของห้องสมุดในโรงเรียนประถมศึกษาจะเน้นในหัวข้อต่อไปนี้

1. ส่งเสริมทักษะและสร้างนิสัยในการอ่าน โดยการชักจูงให้เกิดความเพลิดเพลินในการอ่านด้วยตนเอง รู้จักหนังสืออื่นที่ไม่ใช่แบบเรียน และรู้ว่าหนังสือต่าง ๆ มีประโยชน์อย่างไร
 2. ส่งเสริมความอยากรู้อยากเห็นและจินตนาการของเด็ก เด็กเล็ก ๆ มีความอยากรู้อยากเห็นและจินตนาการอยู่แล้วโดยธรรมชาติ
 3. ฝึกฝนให้รู้จักใช้และระวังรักษาหนังสือตลอดจนอุปกรณ์อื่น ๆ อันเป็นสมบัติสาธารณะ
 4. ฝึกฝนมารยาทในการอยู่ร่วมกันในที่ซึ่งมีการแข่งขันทัดในเรื่องระเบียบวินัยต่าง ๆ
- ดังนั้น การพัฒนาวินัยในการใช้ห้องสมุดตั้งแต่ระดับประถมศึกษาจะเป็นแนวทางให้นักเรียนรู้จักระวังรักษาสมบัติของห้องสมุด การปฏิบัติตามกฎระเบียบของห้องสมุดจะทำให้นักเรียนเข้าใจความมุ่งหมายและคุณค่าของห้องสมุดได้ชัดเจน เพราะการได้รับการฝึกฝนที่ละน้อยแต่จริงจังจะช่วยให้นักเรียนได้สะสมพฤติกรรมที่ดีไว้ได้นานจนกลายเป็นคุณสมบัติประจำตัว (รัตนพร สงวนประสาทพร. 2527 : 2)

เนื่องจากความมีวินัยในตนเองเป็นคุณธรรมจริยธรรมพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันในสังคม การปลูกฝังความมีวินัยอย่างถูกวิธี จะทำให้บุคคลนั้นประพฤติปฏิบัติตามระเบียบกฎเกณฑ์ที่สังคมกำหนด (ปฟาณี วิฑิตวัฒนา. 2523 : 28) และยังเป็นคุณลักษณะในตัวเองที่ทำให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองได้ ทั้งด้านอารมณ์และพฤติกรรม ผู้มีระเบียบวินัยในตนเองนั้นจะเป็นผู้ที่รู้จักกาลเทศะ มีความสนใจเอาใจใส่ต่อสังคม และมีความพึงพอใจต่อการปฏิบัติตามกฎหมายระเบียบสังคม อันเป็นลักษณะสำคัญอย่างหนึ่งของคนไทย ในทำนองเดียวกันการปลูกฝังความมีระเบียบวินัยจึงเป็นสิ่งจำเป็น

และควรปลูกฝังตั้งแต่วัยเด็กเพราะเป็นการสร้างบุคลิกภาพที่ดีให้แก่เด็ก ฉะนั้น จึงควรเป็นหน้าที่ของโรงเรียน ที่จะช่วยพัฒนาระเบียบวินัยให้เกิดขึ้นในตัวผู้เรียน ซึ่งความมีวินัยแห่งตนจะเกิดขึ้นได้ด้วยการเรียนการสอนในโรงเรียน โดยจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้มีประสบการณ์ ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง รู้จักการทำงานเป็นหมู่คณะเพื่อสร้างความรับผิดชอบ นอกจากนี้ควรให้เข้าใจบทบาท สิทธิ หน้าที่ของตนเอง และฝึกให้สามารถควบคุมตนเองได้ (สุลัพร นิमितกุล. 2521 : 63)

จากการที่ผู้วิจัยเป็นอาจารย์ในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) และรับผิดชอบการสอนวิชาการใช้ห้องสมุด โดยโรงเรียนได้จัดให้มีการเรียนการสอนวิชานี้ในทุกระดับชั้น สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง เป็นวิชาพิเศษโดยใช้ห้องสมุดเป็นห้องเรียน ผู้วิจัยได้สำรวจเบื้องต้นโดยการสัมภาษณ์อาจารย์ผู้สอนวิชาการใช้ห้องสมุด และได้ทำการสังเกตนักเรียนเอง พบว่านักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ยังมีปัญหาด้านวินัยในการใช้ห้องสมุด พฤติกรรมที่พบเห็นส่วนใหญ่ คือ การพูดคุย ส่งเสียงดัง หยอกล้อ เล่น สร้างความรำคาญ และทำให้ผู้อื่นไม่มีสมาธิขาดความระมัดระวังในการใช้หนังสือ หยิบหนังสือ หนังสือพิมพ์ ครั่งละหลายเล่ม ไม่เก็บหนังสือเข้าชั้นเดิม ไม่เก็บหนังสือที่โต๊ะที่จัดไว้ให้ และไม่สอดเก้าอี้ไว้ใต้โต๊ะหลังจากใช้เสร็จแล้ว สำหรับการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นมีตั้งแต่การตักเตือนรายบุคคลและ อบรมทั้งชั้นเรียน การคาดโทษ และทำโทษ การแก้ปัญหาดังกล่าวใช้ได้เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น แล้วพบว่า นักเรียนจะกลับไปมีพฤติกรรมเช่นเดิมอีก และเนื่องจากการเรียนการสอนวิชาการใช้ห้องสมุดในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายจะเน้นในด้านการอ่านและการค้นคว้า นักเรียนจะต้องเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการใช้วัสดุต่าง ๆ ในห้องสมุดเพิ่มมากขึ้น เช่น การจัดหมู่หนังสือ การค้นคว้าด้วยตนเอง การทำรายงาน เป็นต้น หากนักเรียนขาดวินัยในการใช้ห้องสมุด อาจจะทำให้เกิดปัญหาแก่ตนเองและคนอื่นที่มาใช้บริการเช่นกัน และเพื่อเป็นการสนองนโยบายของโรงเรียนในเรื่องความมีวินัยในตนเองของนักเรียนในทุก ๆ ด้าน โดยจะเห็นได้จากการอบรมหน้าเสาธง การอบรมก่อนเข้าเรียนตอนเช้าและก่อนเลิกเรียนตอนเย็นของอาจารย์ประจำชั้นที่มุ่งส่งเสริมความมีวินัยในตนเอง จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจ ที่จะพัฒนาความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดซึ่งเป็นสังคมหนึ่งในโรงเรียนของนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

จากการศึกษาเกี่ยวกับวินัยในตนเองพบว่า การเกิดและการพัฒนาวินัยในตนเองนั้นเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ด้าน คือ ด้านพฤติกรรม ด้านความรู้สึก และด้านการรู้คิดสติปัญญา กล่าวคือ การเกิดและการพัฒนาวินัยในตนเอง จนถึงขั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวกับระเบียบวินัย จะต้องให้ผู้ฝึกหัดมีความสุขมีความพอใจที่ได้ทำพฤติกรรมนั้น และจะต้องมีการพัฒนาความสามารถในการใช้เหตุผลจนสามารถเข้าใจถึงเหตุผลในการทำพฤติกรรมนั้น ทั้งผลดีและผลเสียอย่างถ่องแท้ จึงจะสามารถพัฒนาวินัยในตนเองได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งองค์ประกอบทั้ง 3 นี้ ในทางพุทธศาสนาเรียกว่า ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เป็นการพัฒनावินัยในตนเอง โดยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในองค์ประกอบทั้ง 3 ของไตรสิกขา ดังเช่น พระธรรมปิฎก (2538 ข : 18) ได้กล่าวถึง

พุทธวจนะของพระพุทธเจ้าที่ตรัสเกี่ยวกับความสำคัญของความมีวินัยหรือวินัยในตนเองไว้ว่า “ เมื่อพระอาทิตย์จะอุทัย ย่อมมีแสงเงินแสงทองขึ้นมาก่อนจันใด ชีวิตที่ติงามจะเกิดขึ้นโดยมีความถึงพร้อมด้วยศีลหรือความมีวินัย เป็นสิ่งบ่งชี้บอกเบื้องต้นแรกด้วยจันนั้น ” เท่ากับว่าพระพุทธเจ้าตรัสให้คำรับรองไว้ว่า ศีลหรือความมีวินัยเป็นรุ่งอรุณของการศึกษา ซึ่งเป็นสัญญาณบอกให้ทราบว่ามนุษย์จะมีการพัฒนาและมีชีวิตที่ติงามต่อไป และสอดคล้องกับ สำรวย วรเตชะคงคา (2534 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาพบว่า การฝึกอบรมทางศาสนาที่เน้นการฝึกอบรมตามหลัก ไตรสิกขา สามารถทำให้นักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4, 5, 6 มีการพัฒนาวินัยในตนเองสูงขึ้น

พระราชวรมนี (2529 : 834) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของผู้ที่ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จะทำให้เป็นผู้ที่มีจิตใจและบุคลิกภาพเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นุ่มนวล สดชื่น มองดูรู้ตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง จิตอยู่ในสภาพพร้อมต่อการปลุกฝังคุณธรรมต่าง ๆ และส่งเสริมให้มีลักษณะนิสัยที่ดี รวมทั้ง เจก ธนะสิริ (2538 : 39) กล่าวว่า สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นแห่งจิต ตามปกติมนุษย์นั้นมีความสมาธิโดยธรรมชาติในตัวอยู่แล้ว จะยิ่งดีมากขึ้นถ้าได้รับการฝึกฝนและทำซ้ำบ่อย ๆ จนเกิดความคุ้นเคยและความเคยชิน เกิดความรู้สึกเป็นอัตโนมัติ และการฝึกสมาธิในหลักคำสอนของศาสนาพุทธ มี 40 วิธี หรือ 40 แบบ ซึ่งบุคคลที่ประสงค์จะฝึกสมาธิสามารถเลือกที่พิจารณาแล้วเห็นว่าเหมาะสมก็จะเกิดผลดี จิตเป็นสมาธิได้โดยง่าย (วิทย์ วิศทเวทย์ และ เสฐียรพงษ์ วรรณปก. 2527 : 148-151) และวิธีอานาปานสติเป็นวิธีที่สามารถปฏิบัติได้สะดวก เพราะเป็นการกำหนดลมหายใจที่มีอยู่กับตัวบุคคลทุกคนสามารถ ใช้ได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ ไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์ เมื่อเริ่มปฏิบัติก็จะได้รับประโยชน์ทันทีไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนในระดับสูง ประการสำคัญเมื่อปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติแล้วจะไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพตรงกันข้ามกลับจะเกื้อกูลแก่สุขภาพให้ดีขึ้น (พระราชวรมนี. 2529 : 589)

จากการศึกษาของ สุรศักดิ์ จันทผลา (2530 : 58) พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ มีบุคลิกภาพด้านความต้องการแสดงออกและความต้องการเข้าใจตนเองและผู้อื่นเพิ่มขึ้น เพราะการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ นักเรียนจะต้องมีสติกำหนดรู้ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ตลอดระยะเวลาของการฝึก กระทั่งจิตอยู่ในสภาพที่มั่นคงเป็นสมาธิ มีสติกำกับอยู่ตลอดเวลา ทำให้เป็นผู้มีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง กระฉับกระเฉง สามารถทำกิจการงานได้อย่างรอบคอบ ไม่ผิดพลาด มีความมั่นคงทางอารมณ์ ทำให้อมองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง แสดงออกซึ่งความรู้สึกนึกคิดแต่ในสิ่งที่ตนเป็นประโยชน์แก่ตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาของ ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล (2527 : 51-52) พบว่า นักเรียนที่เจริญสมาธิจะมีปฏิริยาในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าน้อยกว่านักเรียนที่ไม่มีการเจริญสมาธิ เช่นเดียวกับการศึกษาของ ชาลี หวานจำ (2530 : 86) ที่พบว่า นักเรียนที่เจริญสมาธิตามแบบอานาปานสติมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักเรียนที่ไม่มีการเจริญสมาธิ

✓ ในทางจิตวิทยาการปลูกฝังพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นอาจจะกระทำได้หลายวิธี สำหรับวิธีที่เป็นระบบและสามารถนำมาใช้ในการเสริมสร้างพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ การปรับพฤติกรรม (Behavior Modification) ซึ่งวิธีการของการปรับพฤติกรรมส่วนใหญ่มาจาก ทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) ของ B. F. Skinner โดยโปรแกรมการปรับพฤติกรรมนี้จะมุ่งเน้นถึงการปฏิบัติในสภาพการณ์จริง ซึ่งนำไปประยุกต์ใช้ได้ทุกสภาพการณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในสถาบันการศึกษาได้มีการนำวิธีการนี้ไปใช้ปรับพฤติกรรมของผู้เรียนตั้งแต่การศึกษาระดับอนุบาล จนถึงอุดมศึกษา (โสภิตา ลิ้มวัฒนาพันธุ์. 2538 : 1-2 ; อ้างอิงมาจาก O'Leary and O'Leary. 1976 : 473-475) การเลือกเทคนิคการปรับพฤติกรรมหรือวิธีการปรับพฤติกรรม จะต้องเลือกเทคนิคหรือวิธีการให้สอดคล้องและเหมาะสมกับชนิดของพฤติกรรมและพฤติกรรมเป้าหมาย นอกจากนี้จะต้องพิจารณาข้อดีและข้อจำกัด หรือผลของการใช้เทคนิคหรือวิธีปรับพฤติกรรมแต่ละวิธีนั้น ๆ ด้วย (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2527 : 53) การปรับพฤติกรรมสามารถทำได้โดยวิธีควบคุมพฤติกรรมภายนอก (External-Control) ครู นักจิตวิทยา หรือผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย กำหนดเงื่อนไขผลกรรม ทำการสังเกต บันทึก และประเมินพฤติกรรมที่เกิดขึ้นและเป็นผู้ให้แรงเสริมหรือลงโทษพฤติกรรมที่เกิดขึ้น (Kazdin. 1975 : 189) นอกจากวิธีควบคุมภายนอกแล้ว การปรับพฤติกรรมสามารถทำได้วิธีหนึ่ง

❷ คือ วิธีควบคุมตนเอง (Self-Control) ซึ่งเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้วิธีการใดวิธีหนึ่ง หรือหลายวิธี รวมกันเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล จากพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยบุคคลนั้นเป็นผู้กำหนดพฤติกรรม เป้าหมาย กระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมาย และการควบคุมตัวแปรทั้งภายในและภายนอกของบุคคล อันมีผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นด้วยตนเอง (รจนา กาแก้ว. 2541 : 3 ; อ้างอิงมาจาก Cormier and Cormier. 1979 : 476)

นอกจากการควบคุมตนเองสามารถเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ ยังพบว่า บุคคลที่เคยฝึกกระบวนการควบคุมตนเองแล้ว แม้ระยะเวลาผ่านไปบุคคลนั้นก็ยังแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์เหมือนในช่วงทดลองได้ ดังเช่น การศึกษาของ ภรณ์ อินทสร (2526 : บทคัดย่อ) ที่ได้ใช้วิธีควบคุมตนเองปรับพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกควบคุมตนเองมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนสูงขึ้นทั้งในระยะทดลองและระยะติดตามผล เช่นเดียวกับการศึกษาของ ปภาวดี แฉงศิริ (2527 : บทคัดย่อ) ที่พบว่า การควบคุมตนเอง สามารถลดพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สอดคล้องกับการศึกษาของ อรณรงค์ วิทยานิพนธ์ (2533 : บทคัดย่อ) พบว่า วิธีการควบคุมตนเอง สามารถลดพฤติกรรมก่อกวนในห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

✓ ด้วยเหตุผลดังกล่าวมาแล้ว ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษานิสัยการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองที่มีต่อความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม)

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายสำคัญเพื่อศึกษาดูผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองที่มีต่อความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) โดยมีจุดมุ่งหมายเฉพาะ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาแนวโน้มของวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียน ที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง
2. เพื่อศึกษาอัตราการเปลี่ยนแปลงของวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนภายหลังได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง
3. เพื่อศึกษาแนวโน้มของวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนเป็นรายบุคคล

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. วินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนเพิ่มขึ้นภายหลังได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง
2. ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนมีแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงสูงขึ้นภายหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์สำหรับครู อาจารย์ บรรณารักษ์ นักแนะแนว และบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน ในการนำการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง มาใช้เพื่อพัฒนาความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษา

ขอบเขตการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชายและหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) ที่มีวินัยในการใช้ห้องสมุด ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 จำนวน 54 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชายและหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) ที่มีวินัยในการใช้ห้องสมุดตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 มาทำการสัมภาษณ์เพื่อหาอาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 12 คน เป็นกลุ่มทดลอง

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด หมายถึง การที่นักเรียนสามารถควบคุมตนเองให้แสดงพฤติกรรมอย่างเหมาะสมและเป็นไปตามกฎระเบียบของห้องสมุด ผู้วิจัยแบ่งความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดดังนี้

- 1.1 ไม่พูดคุย สร้างความรำคาญและส่งเสียงดัง
- 1.2 ไม่หยอกล้อ เล่น ทำให้ผู้อื่นไม่มีสมาธิ
- 1.3 ค้นหาหนังสืออย่างเป็นระเบียบ
- 1.4 การหยิบหนังสือ หนังสือพิมพ์ วารสาร ครั้งละ 1 เล่ม
- 1.5 อ่านเสร็จแล้วเก็บเข้าชั้นเดิม
- 1.6 การเก็บหนังสือเก็บที่โต๊ะที่จัดไว้ให้
- 1.7 การเก็บเก้าอี้สอดไว้ใต้โต๊ะเรียบร้อย

2. การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง หมายถึง วิธีการฝึกสมาธิวิธีหนึ่งทำให้นักเรียนรู้สึกตัวโดยการกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่องเป็นขั้นตอนควบคู่กับการควบคุมตนเอง เป็นวิธีการปรับพฤติกรรมด้วยตนเองของนักเรียนอย่างเป็นระบบระเบียบ

2.1 การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ มีลำดับขั้นตอน 4 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 เมื่อลมหายใจออกยาวรู้ว่ายาว และเมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ว่ายาว

ขั้นที่ 2 เมื่อลมหายใจออกสั้นรู้ว่าสั้น และเมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ว่ายาว

ขั้นที่ 3 เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ระบบลมหายใจทั้งหมดและเมื่อหายใจเข้ายาว

ก็รู้ระบบลมหายใจทั้งหมด

ขั้นที่ 4 เมื่อหายใจออกก็รู้จักบังคับลมหายใจให้ละเอียดและเมื่อหายใจเข้าก็รู้จัก

บังคับลมหายใจให้ละเอียด

รู้จักบังคับลมหายใจให้ละเอียด หมายถึง การรู้สึกตัวในทุกขณะที่มีการหายใจ
เข้าออกโดยตลอด และพยายามหายใจให้ยาวมากยิ่งขึ้น ๆ ขึ้น ผลที่เกิดขึ้นสงบเย็นสบาย (พุทธทาสภิกขุ.
2531 : 33)

2.2 การควบคุมตนเอง มีลำดับขั้นตอน 4 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ครูและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ ความมีวินัยในการใช้
ห้องสมุด ไม่พูดคุย สร้างความรำคาญและเสียงดัง ไม่หยอกล้อ เล่น ทำให้ผู้อื่นไม่มีสมาธิ ค้นหา
หนังสืออย่างเป็นระเบียบ การหยิบหนังสือ หนังสือพิมพ์ วารสาร ครั้งละ 1 เล่ม อ่านเสร็จแล้วเก็บ
เข้าชั้นเดิม การเก็บหนังสือเก็บที่โต๊ะที่จัดไว้ให้ และการเก็บเก้าอี้สอดไว้ใต้โต๊ะเรียบร้อย

ขั้นที่ 2 นักเรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเงื่อนไขเสริมแรง เพื่อใช้แลกเปลี่ยนใน
การเสริมแรงเมื่อนักเรียนปฏิบัติตามเงื่อนไข

ขั้นที่ 3 นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองขณะเข้าใช้ห้องสมุด โดย
ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทำการสังเกตและบันทึกความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนไปพร้อมกับ
นักเรียน

ขั้นที่ 4 นักเรียนประเมินพฤติกรรมตนเอง

ขั้นที่ 5 นักเรียนที่สังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองได้ตรงกับผู้วิจัยโดยมี
สัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง .80 ขึ้นไป จะได้รับการเสริมแรงตามที่นักเรียนเลือกไว้ในขั้นที่ 2

3. อัตราการเปลี่ยนแปลง หมายถึง การเปลี่ยนแปลงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนัก
เรียนที่เกิดขึ้นในแต่ละสัปดาห์ของการพัฒนาความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด โดยให้นักเรียนฝึกสมาธิ
แบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง เมื่อเทียบกับระยะเวลาก่อนการพัฒนาความมีวินัยในการ
ใช้ห้องสมุด โดยการแสดงด้วยเส้นกราฟ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีความมุ่งหมายที่จะศึกษาความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดโดยใช้การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยเรียงตามลำดับดังนี้

- ✓ 1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมีวินัยในตนเอง
 - 1.1 เอกสารเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเอง
 - 1.2 งานวิจัยเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเอง
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญสมาธิ
 - 2.1 เอกสารเกี่ยวกับการเจริญสมาธิ
 - 2.2 งานวิจัยเกี่ยวกับการเจริญสมาธิ
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง
 - 3.1 เอกสารเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง
 - 3.2 งานวิจัยเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวินัยในตนเอง

1.1 เอกสารเกี่ยวกับวินัยในตนเอง

1.1.1 ความหมายของวินัยในตนเอง

คำว่าวินัยในตนเองได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายแห่ง ดังนี้

ชวลี นาคทัต (2524 : 12) กล่าวว่า วินัยในตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมพฤติกรรมและมีความรับผิดชอบ โดยเกิดจากการสำนึกตัวขึ้นมาเอง ไม่เฉพาะอยู่ภายใต้เงื่อนไข ข้อบังคับจากภายนอกเท่านั้น และบุคคลนั้นจะต้องยอมรับการกระทำของตนแม้จะมีอุปสรรคก็ยังคงไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น

ภูิด (ยุพดี เตชะอังสุร. 2525 : 16 ; อ้างอิงมาจาก Good. 1959 : 176) กล่าวถึงวินัยในตนเองว่า เป็นการบังคับควบคุมพฤติกรรมของบุคคล ไม่ใช่บังคับโดยอำนาจภายนอก หากหมายถึงบังคับโดยอำนาจภายในของบุคคลนั่นเอง และเป็นอำนาจอันเกิดจากการเรียนรู้ หรือยอมรับในคุณค่าอันใดอันหนึ่ง ซึ่งทำให้บุคคลสามารถบังคับพฤติกรรมของตนเองได้

สงบ มณีแสง และคนอื่น ๆ (2527 : 13) กล่าวว่า ความมีวินัยในตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนให้เป็นไปตามที่ตนมุ่งหวังไว้

แต่ทั้งนี้ต้องไม่กระทำการใด ๆ อันจะเป็นผลให้เกิดความยุ่งยากแก่ตนเองในอนาคตและจะต้องเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเจริญแก่ตนและผู้อื่น โดยไม่ขัดต่อระเบียบของสังคมและไม่ขัดต่อสิทธิของผู้อื่น

กาญจนา มีพลัง (2532 : 9) กล่าวว่า ความมีวินัยแห่งตน หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมให้เป็นไปตามความต้องการและระเบียบกฎเกณฑ์ของสังคม โดยเกิดจากการสำนึกตนขึ้นมาเอง อันจะก่อให้เกิดความเจริญแก่ตนเองและต่อสังคม

นอกจากนี้ยังมีผู้ให้ความหมายของวินัยในตนเองไว้หลายท่าน ซึ่งพอจะสรุปได้ว่า วินัยในตนเอง คือ การที่บุคคลสามารถควบคุมตนเองทั้งทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมให้เป็นไปตามต้องการแม้จะมีสิ่งเร้าภายนอก เช่น พฤติกรรมของบุคคลอื่น หรือสิ่งเร้าภายใน เช่น อุปสรรคหรือความแปรปรวนที่แตกต่างออกไปจากเดิมก็ยังไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ตนเองตั้งใจไว้ รวมไปถึงการที่จะไม่กระทำการใด ๆ อันเป็นผลให้เกิดความยุ่งยากแก่ตนเองในอนาคต ซึ่งเป็นสิ่งที่นำความเจริญให้แก่ตนเอง ไม่ขัดต่อระเบียบกฎเกณฑ์ของสังคมหรือละเมิดสิทธิของผู้อื่น (จันทร์ดี ถนอมคล้าย. 2539 : 8)

จากเอกสารต่าง ๆ ดังกล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่า วินัยในตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมอารมณ์หรือพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปตามที่ตนมุ่งหวัง ซึ่งจะต้องเป็นไปตามกฎระเบียบของสังคม โดยเกิดจากความสำนึกตัวขึ้นมาเอง แม้จะมีสิ่งเร้าจากภายนอกเช่น บุคคลอื่น หรือสิ่งเร้าภายในตนเองเป็นอุปสรรค ก็ยังคงไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่มุ่งหวังไว้

1.1.2 การส่งเสริมวินัยในตนเอง

พนัส หันนาคินทร์ (2513 : 215) ได้ให้ข้อคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมให้เกิดวินัยว่า ควรให้นักเรียนได้ปฏิบัติตามระเบียบ โดยที่นักเรียนเข้าใจเหตุผลเห็นดีและเห็นงามจากการปฏิบัติตามระเบียบนั้น อย่าให้นักเรียนมีความรู้สึกว่าถูกบังคับ และการปฏิบัติต่อผู้กระทำความผิดก็ต้องเป็นไปตามลักษณะพื้นฐานส่วนตัวของผู้กระทำความผิดเป็นราย ๆ ไป

ศุภพร นิมิตรกุล (2521 : 63) กล่าวว่า วินัยในตนเองจะเกิดขึ้นได้โดยการสอนในโรงเรียน การสอนของครูนั้นควรจะต้องมีกิจกรรมที่ส่งเสริมการทำงานเป็นหมู่คณะ และทำงานด้วยตนเอง ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนรู้จักสิทธิและหน้าที่ของตนเอง มีความรับผิดชอบในการปฏิบัติงาน อันเป็นการฝึกฝนความมีวินัยแห่งตนแก่ผู้เรียนให้เกิดสะสมเพิ่มมากขึ้น

ประวีณ ณ นคร และเสนาะ ตีเยาว์ (2525 : 217) ให้ข้อเสนอแนะไว้ดังนี้

1. ความมีระเบียบวินัยขึ้นอยู่กับการศึกษาอบรมเป็นสำคัญ ต้องใช้เวลาและค่อยเป็นค่อยไป โดยใช้วิธีจูงใจดีกว่าวิธีบังคับ
2. การฝึกวินัยย่อมสอดแทรกเข้าไปได้เสมอเกือบทุกวิชา
3. ควรฝึกจนเกิดเป็นนิสัยเพื่อให้เกิดความเคยชิน
4. ความมีวินัยในตนเอง คือ วินัยสูงสุดที่พึงปรารถนา

ช. ชนบท (2529 : 22) กล่าวว่า บุคคลจะมีวินัยในตนเองได้นั้น จะต้องอาศัยหลักกรรม ที่ช่วยให้คนอยู่ด้วยกันอย่างเป็นระเบียบและมีความสุข ได้แก่ หิริ โอตตัปปะ เพราะหิริ คือ ความรู้สึก ละอายตนเอง ที่กระทำอะไรไม่ถูกต้อง เช่น ทำผิดระเบียบ ทำผิดกฎหมาย เป็นต้น โอตตัปปะ คือ ความรู้สึกกลัวว่า ถ้าทำผิดระเบียบ ทำผิดกฎหมายแล้วจะมีผลร้ายตอบในภายหลัง หิริ โอตตัปปะ จึงเปรียบเสมือนสิ่งที่คอยควบคุมความประพฤติของบุคคลให้อยู่ภายใน ซึ่งสามารถควบคุมได้ทั้งในที่ลับและที่แจ้ง

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น พอจะสรุปได้ว่า การมีวินัยในตนเอง สามารถสร้างเสริมและพัฒนาได้ในสถาบันการศึกษาระดับต่าง ๆ นอกเหนือจากการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่หรือผู้ปกครอง

1.1.3 คุณค่าและความสำคัญของวินัยในตนเอง

ออสซูเบล (Ausubel, 1968 : 59 – 60) กล่าวว่า การปลูกฝังความมีระเบียบวินัย ซึ่งเป็น วัฒนธรรมของสังคมให้แก่เด็ก จะช่วยให้เด็กมีลักษณะดังนี้

1. เรียนรู้มาตรฐานการกระทำหรือทำความประพฤติที่สังคมยอมรับ
2. มีวุฒิภาวะทางด้านต่าง ๆ เพื่อเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพดี เช่น เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีความสามารถในการพึ่งตนเอง มีความสามารถในการควบคุมตนเอง เป็นผู้ที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ และ อดทนต่อความคับข้องใจได้
3. มีมโนธรรมที่ดี มีศีลธรรม
4. มีความปลอดภัยทางอารมณ์

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2521 : 21) ได้ระบุถึงคุณค่าและประโยชน์ของ ระเบียบวินัยไว้ ดังนี้

1. เป็นเครื่องป้องกันความเสื่อมเสีย
2. ช่วยให้ผู้รักษาระเบียบวินัยเป็นคนดี
3. เมื่อฝึกบ่อย ๆ จนเป็นนิสัย จะช่วยให้การทำงานสำเร็จเรียบร้อยรวดเร็ว

บุญชม ศรีสะอาด (2528 : 111) กล่าวถึง คุณค่าของการมีวินัยในตนเองไว้ ดังนี้

1. วินัยในตนเองช่วยสร้างและรักษาไว้ซึ่งสภาพการณ์อันจำเป็นต่อความเจริญก้าวหน้า ของสังคม

2. วินัยในตนเองเป็นเครื่องปลูกฝังการรู้จักควบคุมตนเองที่ละน้อยจะได้เป็นนิสัยติดตัว ไปภายหน้า

นอกจากนี้ นวลศิริ เปาโรหิตย์ และคนอื่น ๆ (จันทร์ดี ถนอมคล้าย, 2539 : 8 ;

อ้างอิงมาจาก นวลศิริ เปาโรหิตย์ และคนอื่น ๆ, 2520 : 155-157) ได้กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของวินัย ทั้งหลายนั้น มิใช่การควบคุมประพฤติของเด็กให้เป็นไปตามแนวทางที่ผู้ใหญ่ต้องการ ความมุ่งหมาย ที่แท้จริงของวินัย คือ เพื่อให้เด็กเกิดความต้องการที่จะทำสิ่งดีและเป็นประโยชน์แก่สังคมด้วยตนเอง

มิใช่จากสิ่งแวดล้อมหรือจากการบังคับของบุคคลใกล้เคียง วินัยที่ดีเป็นสิ่งที่เกิดจากแรงผลักดันภายในตัวเด็กเองมากกว่าแรงบังคับภายนอก และเมื่อใดที่เด็กได้พัฒนาลักษณะดังกล่าว เด็กก็จะแสดงพฤติกรรมออกมาในลักษณะที่สังคมยอมรับ เด็กจะไม่มี ความขัดแย้งในตนเอง พฤติกรรมจะเป็นแบบแผนเดียวกันไม่ว่าจะอยู่ต่อหน้าหรือลับหลัง

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้นชี้ให้เห็นว่า ความมีวินัยในตนเองจะทำให้บุคคลมีนิสัยและบุคลิกภาพที่เหมาะสม

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวินัยในตนเอง

1.2.1 งานวิจัยในประเทศ

กรุณา กิจชัยัน (2517 : 79) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความมีวินัยแห่งตน ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน และคุณธรรมแห่งพลเมืองดี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 300 คน พบว่า คุณธรรมแห่งพลเมืองดีและความเชื่ออำนาจภายในตนเองมีความสัมพันธ์เป็นเส้นตรงในทางบวกกับมีวินัยแห่งตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ลัดดาวรรณ ณ ระนอง (2525 : 52 – 54) ได้ทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 28 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 14 คน พบว่า หลังการฝึกกิจกรรมกลุ่มนักเรียนมีพัฒนาการด้านความมีวินัยในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ยุพดี เตชะอังกูร (2525 : 42 – 44) ได้ทดลองใช้การขีดหน้ะตะสูงเพื่อพัฒนาจริยธรรมด้านวินัยแห่งตน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 20 คน กลุ่มทดลองได้รับความรู้ด้านการขีดหน้ะตะสูง กลุ่มควบคุมได้รับความรู้เป็นข้อสนเทศ ใช้เวลาทดลอง 5 ครั้ง ผลการทดลองสรุปไว้ว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีวินัยแห่งตนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความมีวินัยแห่งตนของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

1.2.2 งานวิจัยต่างประเทศ

มูสเสน (Mussen. 1968 : 335 – 341) ศึกษาพบว่า การฝึกวินัยโดยใช้เหตุผล และให้ความรักเป็นการฝึกวินัยที่ได้ผลดีที่สุด และช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางสมองของเด็ก เพราะช่วยให้เด็กเข้าใจเหตุผลหรือมาตรฐานสังคมที่พ่อแม่ต้องการ วิธีนี้จะช่วยให้เด็กมีวินัยในตนเองสูงขึ้น ซึ่ง มูสเสน (Mussen. 1968 : 513 – 514) ให้ข้อคิดว่า การฝึกวินัยโดยใช้เหตุผล การให้ความรัก และการส่งเสริมพัฒนาการความรับผิดชอบ ควรใช้จนกว่าเด็กจะเลิกกระทำพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา เพราะเป็นการกระตุ้นให้เด็กยอมรับอย่างแท้จริงว่า การกระทำของเขาไม่เหมาะสม

ไวสเฟลด์ (Weisfeld. 1974 : 1930 – B) ได้ศึกษารูปแบบการคิดเกี่ยวกับการพัฒนาวินัย เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบทดสอบวัดความมีวินัยของเด็กเป็นรูปภาพสถานการณ์ 36 ภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นบิดา 27 คน มารดา 27 คน โดยสุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มแรกเป็นกลุ่มเด็กที่เป็นเด็กปกติ กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มเด็กที่มีปัญหาทางอารมณ์ กลุ่มที่ 3 เป็นเด็กกลุ่มที่มีความเจริญทางสมองช้า โดยให้บิดามารดาของเด็กดูรูปภาพแล้วให้จัดอันดับความต้องการของตนเองที่ต้องการเกี่ยวกับการควบคุมวินัยของเด็กจากตัวเลือก 6 อันดับ ผลจากการศึกษาพบว่า บิดามารดามีแนวโน้มในการควบคุมวินัยของเด็กมากขึ้น เมื่อเด็กโตมากขึ้นโดยไม่คำนึงถึงสภาพความสามารถทางสมอง หรือวุฒิภาวะทางอารมณ์เลย อาจจะกล่าวได้ว่า ระดับอายุมีความสัมพันธ์กับการมีวินัยในตนเอง หรือระดับชั้นเรียนต่างกันน่าจะทำให้เด็กมีวินัยในตนเองต่างกันด้วย

จากเอกสารงานวิจัยดังกล่าวมาจะเห็นได้ว่า คนในสังคมจะต้องเป็นผู้มีระเบียบวินัย โดยเฉพาะวินัยในตนเอง มีความสำนึกในของเขตของสิทธิ หน้าที่ของตนเองและผู้อื่น รู้ว่าสิ่งใดควรและไม่ควร ทั้งในแง่ของการเมือง การปกครอง การบริหาร กฎหมาย และจริยธรรม ไม่ใช่สิทธิและเสรีภาพเกินขอบเขต ซึ่งเป็นการก้าวล่วงสิทธิและเสรีภาพของผู้อื่น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจจะศึกษาการฝึกสมาธิแบบอานาปนสติควบคู่กับการควบคุมตนเองว่า จะพัฒนาความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดได้หรือไม่

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการการเจริญสมาธิ

2.1 เอกสารเกี่ยวกับการเจริญสมาธิ

คำว่าสมาธิได้มีผู้ให้ความหมายไว้มากมาย ดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2525 : 774) ได้ให้ความหมายว่า สมาธิ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจให้แน่วแน่เพื่อเพ่งเล็งในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยพิจารณาอย่างเคร่งเครียด เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งนั้น

พุทธทาสภิกขุ (2523 : 46) ได้ให้ความหมายว่า สมาธิ คือ กุศลจิตที่มีอารมณ์แน่วแน่

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต. 2532 : 86) ได้ให้ความหมายว่า สมาธิ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิต ภาวะที่จิตสงบนิ่งจับอยู่ที่อารมณ์อันเดียว

จากความหมายที่กล่าวมาสรุปได้ว่า สมาธิ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิตโดยการสำรวมใจให้แน่วแน่ และเป็นภาวะที่จิตสงบนิ่งจับอยู่ที่อารมณ์เพียงอารมณ์เดียว

ระดับของสมาธิ

สมาธินั้นสามารถแบ่งได้เป็น 3 ระดับ โดยถือความหนักแน่นของสมาธิเป็นเกณฑ์ คือ (ประยุทธ์ ปยุตโต. 2532 : 826)

1. สมาธิชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ) เป็นสมาธิขั้นต้นซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาก็ได้

2. สมาธิจนจะแน่วแน่ (อุปปจารสมาธิ) เป็นสมาธิขั้นระงับสิ่งกั้นขวางการทำงานของจิต (นิวรณ์) ได้ ก่อนที่จะเข้าสู่การเพ่งพินิจด้วยจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่ (ฌาน)

3. สมาธิแน่วแน่ (อัปปนาสมาธิ) เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌานทั้งหลายถือว่าเป็นความสำเร็จขั้นสูงสุดของการเจริญสมาธิ

วิธีเจริญสมาธิ

พระพุทธเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต. 2532 : 838 – 858) กล่าวว่า การเจริญสมาธิมีหลายวิธี เช่น การเจริญสมาธิตามวิถีธรรมชาติ การเจริญสมาธิตามหลักอิทธิบาท การเจริญสมาธิอย่างสามัญ และการเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน เป็นต้น

ชาลี หวานจำ (2530 : 12) กล่าวว่า สาเหตุที่วิธีเจริญสมาธิมีหลายวิธีก็เพื่อสนองความแตกต่างระหว่างบุคคลในด้านต่าง ๆ เช่น บุคลิกภาพ เจตคติ หรือภูมิหลังที่แตกต่างกัน

การเจริญสมาธิแบบอานาปานสติเป็นการเจริญสมาธิแบบหนึ่งใน 40 แบบ ของการเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน ซึ่งการเจริญสมาธิแบบนี้ พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต. 2532 : 849 – 876) ได้สรุปขั้นตอนในการเจริญสมาธิ ดังนี้คือ เบื้องแรกเมื่อมีศีลบริสุทธิ์ดีแล้ว :

1. ตัดเครื่องผูกพัน (ปลิโพธ) 10 ประการ เช่น ที่อยู่ ตระกูล ลาภ คณะ เป็นต้น
2. เข้าหาครู – อาจารย์ ผู้มีคุณสมบัติเหมาะที่จะให้อุปกรณ์ในการฝึกอบรมจิต (กรรมฐาน)
3. รับกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง ใน 40 อย่าง ซึ่งในที่นี้ได้แก่ อานาปานสติ
4. หาสถานที่ปฏิบัติซึ่งเหมาะแก่การเจริญสมาธิ
5. ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิดังต่อไปนี้

5.1 ขั้นเตรียมการ เลือกอิริยาบถที่ทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะผ่อนคลายที่สุด สามารถปฏิบัติอยู่ได้นาน ๆ โดยไม่เมื่อยล้า การหายใจคล่องสะดวก อิริยาบถที่ได้ผลดีตามหลักการดังกล่าว คือ การนั่งในท่าที่เรียกว่า ชัตตสมาธิ

5.2 ขั้นปฏิบัติ เป็นขั้นของการกำหนดลมหายใจ บังคับสติให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ คือ ลมหายใจเข้าออกนั้น ใช้สติติดตามลมหายใจโดยกำหนดอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบ (ฐานลม) ไม่ให้ขาดระยะ กำหนดอารมณ์กรรมฐานนั้นต่อไปจนภาพที่เห็นในใจซึ่งเป็นตัวแทนของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ กรรมฐาน (นิมิต) ปรากฏขึ้น ต่อจากนั้นก็ตั้งจิตไว้ในนิมิตนั้นเรื่อยไป พยายามรักษานิมิตนั้นไว้ไม่ให้เสื่อมหายไป โดยหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่เกื้อกูลต่อการเจริญสมาธิ (อสังกุปายะ) และเลือกหาสิ่งที่เกื้อกูลเหมาะสมกัน (สังกุปายะ) เช่น สถานที่ บุคคล อาหาร เป็นต้น ปฏิบัติตามวิธีที่จะช่วยให้เกิดอัปปนาสมาธิ (อัปปนาโกศล 10) เช่น ประกอบความเพียรให้สม่ำเสมอ เป็นต้น จนในที่สุดอัปปนาสมาธิก็จะเกิดขึ้น เป็นการบรรลุขั้นปฐมฌาน เมื่อบรรลุฌานแล้วต่อจากนั้นก็เป็นการบำเพ็ญความชำนาญให้เกิดขึ้นในปฐมฌาน และทำความเพียรเพื่อให้บรรลุฌานขั้นต่อ ๆ ไปตามลำดับจนถึงขั้นสูงสุด คือ จตุตถฌาน

องค์ประกอบที่มีผลต่อการเจริญสมาธิ

โดยธรรมชาติทุกคนจะมีสมาธิชนิดที่เรียกว่า สมาธิเล็กน้อย (ขณิกสมาธิ) และทุกคนสามารถที่จะฝึกฝนตนเองให้เกิดสมาธิได้มากหรือน้อย เร็วหรือช้า ย่อมขึ้นอยู่กับความแตกต่างระหว่างบุคคล กล่าวคือ แต่ละคนที่เจริญสมาธิอาจเกิดสมาธิไม่เท่ากัน ความแตกต่างที่มีผลต่อการเจริญสมาธิคือ

1. อัมมาลัย คือ ความต้องการของผู้เจริญสมาธิว่ามีจุดมุ่งหมายในการเจริญสมาธิอย่างไร เช่น เพื่อระงับกิเลส ให้มีความรู้ความสามารถพิเศษ (ฌานทัศนะ) หรือมีฤทธิ์ เป็นต้น ผู้เจริญสมาธิจะต้องเจริญให้ตรงกับอัมมาลัยของตนจึงจะเกิดผลสำเร็จ (วิระ ถาวโร. 2525 : 1 – 3)
2. ศิล ผู้ที่เจริญสมาธิให้ได้ผลดีและรวดเร็ว ต้องระมัดระวังให้ตัวอยู่ในกรอบของศีลที่เป็นศีลที่เหมาะสมกับตนเอง อาจเป็นศีล 5 หรือศีล 8 หรือศีล 10 ตามแต่ความจำเป็นและข้อบัญญัติ ศีลเป็นข้อปฏิบัติที่หยาบเพราะเป็นข้อปฏิบัติทางจิตใจ ฉะนั้น หากเรื่องหยาบ ๆ ยังปฏิบัติไม่ได้ดี การปฏิบัติในส่วนที่ละเอียดลึกซึ้งยิ่งขึ้นก็ย่อมไม่ดีไปด้วย แม้ในหลักไตรสิกขา ก็ถือว่าศีลเป็นพื้นฐานของสมาธิ (ชาลี หวานจำ. 2530 : 17)
3. ศรัทธา คือ ความเชื่อในหลักคำสอนของพุทธศาสนา เช่น เชื่อในอริยสัจสี่ เชื่อในกฎแห่งกรรม เป็นต้น ความเชื่อย่อมเป็นพื้นฐานชั้นแรกของจิตใจที่จะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลที่จะเจริญสมาธิตามแนวพุทธศาสนาประพฤติปฏิบัติอย่างมุ่งมั่นในขั้นต่อไป (วิภาวรณ์ เดชะโกศยะ และคนอื่น ๆ. 2531 : 101)
4. ความสามารถในการตัดความกังวลหรือตัดเครื่องผูกพัน (ปลิโพธ) ถ้าผู้ใดสามารถละหรือตัดความวิตกกังวลของตนในเรื่องต่าง ๆ เช่น สุขภาพ การงาน ครอบครัว เป็นต้น ได้ดี สมาธิจะเกิดขึ้นรวดเร็ว (ประยุทธ์ ปรยุตโต. 2532 : 850 – 851)
5. ความสามารถในการระงับเครื่องกีดขวางความดี (นิวรณ) ซึ่งมี 5 อย่าง คือ ความพอใจในกาม (กามฉันทะ) ความคิดร้าย (พยาบาท) ความหุนหันและเชื่องซึม (ถีนมิทธะ) ความฟุ้งซ่านและรำคาญ (อุทธัจจกุกกุกจะ) และความลึกลับสงสัย (วิจิกิจจา) เหล่านี้เป็นสิ่งที่ต้องกำจัดเสียจึงจะเกิดสมาธิได้ (วิระ ถาวโร. 2525 : 40)

ประโยชน์ของการเจริญสมาธิ

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปรยุตโต. 2532 : 833-835) ประมวลประโยชน์ของสมาธิไว้ 4 ประการ คือ

1. ประโยชน์ที่เป็นจุดมุ่งหมาย หรืออุดมคติทางศาสนา คือ ส่วนสำคัญแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุดุจดหมายสูงสุดอันได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลส และทุกข์ทั้งปวง

2. ประโยชน์ด้านการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย ได้แก่ การใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐานที่ทำให้เกิดฤทธิ์ และอภิญญาชั้นโลกียอื่น ๆ คือ นูทิพย์ ตาทิพย์ หายใจคนอื่นได้ จำพวกที่ปัจจุบันเรียกว่า ESP (Extrasensory perception)

3. ประโยชน์ด้านสุขภาพจิตและการพัฒนานุคลิกภาพ ได้แก่ การทำให้เป็นผู้มีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันโรคจิต

4. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

4.1 ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลายหายเครียด เกิดความสงบ เป็นเครื่องพักผ่อนกายให้สบายใจและมีความสุข

4.2 เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง

4.3 ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้

นอกจากนี้ พระอาจารย์โร วัดทองกลาง อำเภอโพธิ์ทอง จังหวัดอ่างทอง (ลม เป็ลยันทิศ. 2541 : 5) ได้กล่าวถึงวิธีการสร้างปัญญาเพื่อแก้ความโง่เขลาไว้ว่า “อาตมาอยากให้นักเรียนของเราทุกคนได้ฝึกสร้างสติปัญญากันตั้งแต่ชั้นประถมขึ้นมาเลย เราสามารถแนะนำให้เด็กทุกคนทำใจสงบก่อนเรียนทุกวัน เช่น 5 - 10 นาที รวมทั้งครูอาจารย์ก็ควรทำใจสงบง่าย ๆ ด้วย เพราะจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองอย่างยิ่ง เด็กทำใจสงบได้ง่าย อายุมากขึ้นก็ทำได้ยากขึ้น เป็นการ “แยกจิต” ซึ่งเป็นพลังอย่างหนึ่ง “ให้พ้นจากสมอง” พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ฝึกถึงหรือเพ่งที่ปลายจมูกให้ “รู้” ลมหายใจเข้าออกให้ชัดเจนด้วยความมีสติ เมื่อจิตพ้นจากสมองไปอยู่ที่หนึ่งในร่างกายเรา เรียกว่า จิตสงบ หรือจิตเป็นสมาธิ หรือที่เรียกว่า อานาปานสติ แต่เรียกง่าย ๆ ว่า ทำใจสงบจะดีกว่า ทุกคนสามารถทำตามได้ง่าย ถ้าเด็กได้ทำทุกวันก่อนเรียนจะช่วยให้มีสมาธิดีขึ้น มีสติปัญญาดีขึ้น จะเรียนดีขึ้น จะสอนอะไรก็รับได้ง่ายขึ้น จิตจะสะอาดขึ้น จะมีความประพฤติดีขึ้น และสุขภาพดีขึ้น เด็กจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี มีความรู้ความสามารถดี มีศีลธรรม ไม่คดโกง ไม่อยากทำให้ใครเดือดร้อน ”

จากเอกสารที่กล่าวมาพอจะสรุปได้ว่า สมาธิเป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งในการทำงานการศึกษาเล่าเรียนทุกระดับ การเจริญสมาธิ ก็คือ ความพยายามเพิ่มความมีสมาธิตามธรรมชาติของตนให้มากขึ้น ผู้ที่ทำจิตให้เป็นสมาธิอยู่เสมอจะสามารถช่วยควบคุมจิตของตนเองให้อยู่ในความสงบได้ง่าย ไม่ฟุ้งซ่าน มีความยับยั้งชั่งใจสูง ประพฤติตนอยู่ในศีลธรรมอันดี ตลอดจนการมีความพร้อมในการเรียนอยู่เสมอ

2.2 งานวิจัยเกี่ยวกับการเจริญสมาธิ

สำหรับงานวิจัยเกี่ยวกับสมาธินั้น ได้มีผู้ทำการวิจัยไว้หลายท่าน และมีการศึกษาแตกต่างกันออกไปหลายแนวดังนี้

โรจน์ สุวรรณสุทธิ (2516 : 6 – 15) ได้ทำการศึกษาผลของการเจริญสมาธิที่มีต่อการเรียนของนักศึกษาแพทยมหาวิทยาลัยมหิดล ชาย – หญิง จำนวน 32 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาร้อยละ 62 ตั้งใจเรียนมากขึ้น นักศึกษาจำนวนร้อยละ 31 ให้คำตอบว่า มีความรู้สึกรักการเรียนมากขึ้น ร้อยละ 65 ตอบว่า การเจริญสมาธิมีประโยชน์ต่อการเรียน ส่วนคะแนนในการทดลองโดยใช้แบบทดสอบชนิด Digit Symbol Test พบว่า กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ทั้งที่ก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างทั้งสองมีค่าคะแนนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนคะแนนทดสอบวิชากายวิภาคศาสตร์ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ดริสคอลล์ (อำพล สงวนศิริธรรม. 2518 : 47 : อ้างอิงมาจาก Driscoll. n.d.) ได้ทำการศึกษาผลของการเจริญสมาธิของนักเรียนโรงเรียนมัธยมอีสต์เชสเตอร์ (East Chester Public School) นิวยอร์ก พบว่า การเจริญสมาธิมีประโยชน์ต่อการเรียนมากโดยช่วยในการปรับปรุงการเรียนรู้ของนักเรียนให้ดีขึ้น และช่วยให้ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนด้วยกันดีขึ้น

กรรมกรั รักชุมแก้ว (2524 : ง – จ) ได้ศึกษาผลของการเจริญสมาธิที่มีต่อเวลาปฏิภิกิริยาตอบสนองแบบง่ายและแบบเชิงซ้อนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา พบว่า เวลาในการตอบสนองสิ่งเร้าทุกแบบของนักเรียนที่เจริญสมาธิน้อยกว่านักเรียนที่ไม่เจริญสมาธิ

ภาควงูมิ รัตนโรจนากุล (2527 : 51 – 54) ได้ศึกษาผลของการเจริญสมาธิแบบอานาปานสติกับเวลาปฏิภิกิริยาในการออกวิ่งระยะสั้นของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักเรียนที่เจริญสมาธิมีเวลาปฏิภิกิริยาในการออกวิ่งระยะสั้นน้อยกว่านักเรียนที่ไม่เจริญสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชาลี หวานงั่ว (2530 : 86) ได้ทดลองเจริญสมาธิแบบอานาปานสติที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์และระดับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนที่เจริญสมาธิสูงกว่านักเรียนที่ไม่เจริญสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วิภาวรรณ เดชะโกศยะ และคนอื่นๆ (2531 : 100) ได้ทำการศึกษาผลของการเจริญสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาวิทยาลัยครูธนบุรี พบว่า ระดับคะแนนเฉลี่ยของนักศึกษาหลังการเจริญสมาธิสูงกว่าระดับคะแนนเฉลี่ยก่อนการเจริญสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุรพล ชูเดช (2542 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาที่มีต่อการพัฒนานิยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมนิยในตนเองตามแนวทางไตรสิกขา มีนิยในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมนิยตามวิธีปกติ ทั้งนี้เมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรมและเมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรมแล้ว 1 เดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากงานวิจัยที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การเจริญสมามีผลต่อการพัฒนาความสามารถทางการเรียนรู้ของนักเรียน ทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น ผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่าควรจะได้มีการนำเอา การเจริญสมาธิแบบอานาปานสติมาเป็นส่วนหนึ่งของการจัดกิจกรรมการพัฒนาความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

3.1 เอกสารเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง

ความหมายของการควบคุมตนเอง

การควบคุมตนเอง (Self-Control) คือ การที่บุคคลหนึ่งพยายามที่จะทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง ซึ่งก่อนหน้าพฤติกรรมนี้เกิดขึ้นน้อยกว่าพฤติกรรมที่จะถูกควบคุมนี้มักจะเกี่ยวข้องกับผลที่ตามมาทั้งในด้านที่พึงปรารถนาและไม่พึงปรารถนา พฤติกรรมที่ไม่ต้องการควบคุมนั้นจะเกี่ยวข้องกับผลลัพธ์ในปัจจุบันที่มีความสุข ความพอใจ แต่ผลในระยะหลังแล้วจะเป็นผลลัพธ์ที่ไม่พึงปรารถนา รูปแบบของการควบคุมตนเองนั้นเกิดจากกระบวนการในทางสัญลักษณ์และพฤติกรรมในการควบคุมตนเองนี้จะถูกรักษาไว้โดยตัวแปรภายนอก มียุทธวิธีในการควบคุมตนเองแบบพื้นฐานอยู่ 2 ประการด้วยกัน (กาญจนา พูนสุข. 2541 : 54) คือ

1. พฤติกรรมที่เกิดจากการควบคุมจากสิ่งแวดล้อมภายนอก (environmental planning) วิธีการนี้ผู้ที่ต้องการควบคุมตนเอง จะจัดเตรียมสิ่งแวดล้อมภายนอกที่เกี่ยวข้องให้มีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมที่ปรารถนาหรือพฤติกรรมที่ต้องการ

2. การตั้งโปรแกรมการควบคุมพฤติกรรมด้วยตนเอง (behavioral programming) วิธีการนี้จะใช้เมื่อผู้ควบคุมตนเองได้กำหนดสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น หลังจากที่ได้ประสบความสำเร็จในการกระทำพฤติกรรมเป้าหมายหรือพฤติกรรมที่ปรารถนา

การควบคุมตนเอง (Self-Control) คือ กระบวนการที่บุคคลใช้วิธีการหนึ่งวิธีการใดหรือหลายวิธีรวมกัน เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ โดยบุคคลนั้นเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายและกระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมายด้วยตนเอง ส่วนผู้บำบัดหรือผู้ให้คำปรึกษานั้นมีบทบาทเป็นเพียงผู้ฝึกวิธีการที่เหมาะสมให้เท่านั้น (Cormier and Cormier. 1979 : 476)

การควบคุมตนเองมิใช่เรื่องใหม่แต่อย่างใด เป็นวิธีการที่คนส่วนใหญ่ได้เคยกระทำมาแล้วในชีวิตประจำวันแทบทั้งสิ้น สกินเนอร์ (สกินเนอร์ เอ็ม. เอส. 2536 : 328-329 ; อ้างอิงมาจาก Skinner. 1953) ได้เสนอถึงวิธีการที่คนเราใช้ในการควบคุมตนเอง ซึ่งมีวิธีการดังต่อไปนี้

1. ใช้วิธีการยับยั้งทางร่างกาย เช่น การกัดริมฝีปากตนเองเพื่อไม่ให้หัวเราะ หรือปิดตาตนเองเพื่อไม่ให้เห็นบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ต้องการจะเห็น เป็นต้น การกระทำดังกล่าวทำให้บุคคลนั้นสามารถหลีกเลี่ยงจากผลกระทบที่ไม่พึงพอใจได้

2. เปลี่ยนเงื่อนไขสิ่งเร้าหรือสัญญาณต่าง ๆ ที่ควบคุมพฤติกรรมที่ต้องการจะหลีกเลี่ยง เช่น การเลือกสถานที่ตากอากาศ เพื่อที่จะหลีกเลี่ยงสัญญาณต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการทำงาน จดรายการนัดหรือจดวันที่สำคัญ ลงในปฏิทิน จะเป็นสิ่งเร้าให้แสดงพฤติกรรมบางอย่างในเวลาต่อมา อันเป็นผลทำให้สามารถหลีกเลี่ยงจากสภาพการณ์ที่ไม่พึงพอใจอันจะเกิดขึ้นได้จากการลืมที่จะแสดงพฤติกรรมบางอย่างในเวลาดังกล่าว ดังนั้นการเปลี่ยนเงื่อนไขสิ่งเร้าหรือสัญญาณต่าง ๆ จะช่วยให้คนเราแสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนามากยิ่งขึ้น

3. ยุติการกระทำบางอย่าง เช่น การที่คนเรางดการรับประทานอาหารกลางวันเพื่อที่จะได้รับประทานอาหารเย็นที่แสนจะอร่อยมากขึ้น หรืองดอาหารก่อนการแข่งขันกีฬา เป็นต้น

4. เปลี่ยนแปลงการตอบสนองทางอารมณ์ บางครั้งเราอาจจะพบว่า การแสดงพฤติกรรมตามอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นอาจนำไปสู่ผลกรรมที่ไม่พึงพอใจได้ จึงเปลี่ยนแปลงการตอบสนองทางอารมณ์เสียใหม่ โดยการแสดงพฤติกรรมที่ขัดกับพฤติกรรมที่เคยแสดงออกเมื่อมีอารมณ์ดังกล่าว เช่น การเห็นหัวหน้างานของตนตกบันไดแล้วรู้สึกขบขันจนถึงขั้นหัวเราะออกมา แต่ทว่าถ้าหัวเราะออกมาอาจจะถูกหัวหน้างานลงโทษได้ ดังนั้นจึงต้องเปลี่ยนแปลงการสนองตอบใหม่ โดยการเอาพินกัดลิ้นของตนเองหรือหยิกขาตนเอง เป็นต้น

5. ใช้เหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจในสภาพแวดล้อม เพื่อควบคุมพฤติกรรมของตนเอง เช่น การตั้งนาฬิกาปลุก โดยที่เสียงนาฬิกาปลุกจะเป็นเหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจ ทั้งนี้เพื่อที่จะทำให้สามารถไปทำงานให้ตรงเวลา

6. ใช้น้ำ แอลกอฮอล์ หรือสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ เพื่อควบคุมพฤติกรรมของตนเอง เช่น การดื่มสุราเพื่อที่จะให้ลืมความทุกข์ หรือดื่มกาแฟเพื่อที่ว่าจะได้ไม่เกิดอาการง่วงนอนในขณะที่อ่านหนังสือหรือขับรถ เป็นต้น

7. การให้การเสริมแรงหรือการลงโทษตนเอง บุคคลอาจจะสัญญากับตนเองว่า ถ้าอ่านหนังสือจิตวิทยาจบแล้วจะไปดูโทรทัศน์ หรือถ้าทำคะแนนสอบไม่ได้ดี ก็อาจจะลงโทษตนเองโดยการไม่ดูภาพยนตร์เป็นเวลา 1 เดือน

8. ทำสิ่งอื่นแทนสิ่งที่กำลังทำอยู่ โดยบุคคลจะเปลี่ยนไปแสดงพฤติกรรมอื่นแทนที่จะแสดงพฤติกรรมที่จะนำตนเองไปสู่การได้รับผลกรรมที่ไม่พึงพอใจ เช่น การเปลี่ยนหัวข้อสนทนาเพื่อที่ว่าจะได้หลีกเลี่ยงการโต้เถียง เป็นต้น

จากวิธีการดังกล่าวที่บุคคลทั่วไปกระทำเพื่อควบคุมตนเองนั้น จะพบว่า มีองค์ประกอบของการตอบสนองอยู่ 2 ประการด้วยกัน คือ การสนองตอบที่ทำการควบคุม (Controlling Response) กับ การสนองตอบที่ถูกควบคุม (Controlled Response) เพื่อที่จะลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ (การสนองตอบที่ทำการควบคุม) เพื่อที่จะลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ (การสนองตอบที่ถูกควบคุม) หรือการที่บุคคลปิดตา

ด้วยผ้าสีดำ (การสนองตอบที่ทำการควบคุม) ในห้องที่มีแสงสว่างเพื่อที่ว่าตนเองจะสามารถนอนหลับได้ (การสนองตอบที่ถูกการ ควบคุม) เป็นต้น

การเรียนรู้ การวางเงื่อนไขการกระทำ ซึ่งตามทฤษฎีการเรียนรู้นั้นเชื่อว่า พฤติกรรมเป็นผลจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้เพราะสิ่งแวดล้อมเป็นตัวการควบคุมพฤติกรรม เมื่อสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนไปพฤติกรรมก็เปลี่ยนไปด้วย แต่ในขณะเดียวกันเมื่อพฤติกรรมของบุคคลที่เปลี่ยนแปลงไปก็จะเป็นตัวกำหนดสิ่งแวดล้อมใหม่เช่นเดียวกัน ดังนั้นจะเป็นได้ว่า พฤติกรรมของบุคคลและสิ่งแวดล้อมต่างมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน (Kalish. 1981 : 294)

การควบคุมตนเองที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมนี้มีลักษณะ 2 ประการ คือ ความสามารถของบุคคลที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนโดยเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมเสียใหม่ และเมื่อบุคคลนั้นเรียนรู้ที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนได้แล้วผลที่เกิดขึ้นก็คือ ทั้งพฤติกรรมและสภาพแวดล้อมก็เปลี่ยนแปลงตามไปด้วย (Bringham. 1978 : 263-267)

คอร์เมียร์และคอร์เมียร์ (Cormier and Cormier. 1979 : 477) ได้ให้แนวคิดเพิ่มเติมว่า การควบคุมตนเอง หมายถึง ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของตนเองเพื่อให้ได้รับผลกระทบตามที่ตนต้องการ นอกจากนี้การควบคุมตนเองเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลได้ควบคุมตนเอง โดยที่บุคคลเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย กระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมายและการควบคุมตัวแปรทั้งภายในและภายนอกของบุคคล ตลอดจนประเมินเป้าหมายด้วยตนเอง ทั้งนี้เพื่อเป็นการตอบสนองการแก้ไขปัญหาย่อยอย่างเป็นระบบ อันจะมีผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นด้วยตนเอง และมีผลระยะยาวต่อพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงนั้นมีความคงทนถาวร ซึ่งการกระทำดังกล่าวนี้เท่ากับเป็นการลดความสำคัญของอิทธิพลภายนอก และทำให้บุคคลมีอิสระที่จะกำหนดพฤติกรรมของตนเองได้มากขึ้น

วัตสันและทาร์ฟ (Watson and Tarp. 1972 : 7) ได้ให้แนวคิดว่า ในทางปฏิบัตินั้นการควบคุมตนเอง บุคคลอื่นก็สามารถเข้าไปให้ความช่วยเหลือได้ โดยผู้ที่เป็นนักปรับพฤติกรรมจะทำหน้าที่ให้คำแนะนำและให้คำปรึกษาในกรณีที่ผู้ถูกปรับพฤติกรรมตนเองเกิดปัญหาเกี่ยวกับขั้นตอนการดำเนินการของกระบวนการควบคุมตนเอง

การควบคุมตนเองจึงเป็นการประยุกต์หลักพฤติกรรมเพื่อปรับปฏิสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมของบุคคลโดยบุคคลนั่นเอง ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลได้ควบคุมพฤติกรรมของตนเอง เท่ากับเป็นการลดความสำคัญของอิทธิพลภายนอก และทำให้บุคคลมีอิสระที่จะกำหนดพฤติกรรมของตนเองได้มากขึ้น (อุบล วุฒินาสี. 2527 : 2) อย่างไรก็ตามการควบคุมตนเองมิได้หมายความว่าบุคคลอื่นจะเกี่ยวข้องไม่ได้ (Watson and Tarp. 1972 : 73) แม้ว่าบุคคลสามารถควบคุมสิ่งแวดล้อมได้ ก็มิใช่ตัดขาดจากอิทธิพลภายนอกโดยสิ้นเชิง

กลวิธีในการควบคุมตนเองที่สำคัญประการหนึ่งคือ การฝึกควบคุมตนเอง (กรรมนิกา เพ็ชรเหลี่ยม. 2539 : 123-125 ; อ้างอิงมาจาก O'Leary, Dubey, Rosenbaum and Drabman. 1979) ซึ่งประกอบด้วย

1. การฝึกการควบคุมตนเอง โดยการจัดประสบการณ์การควบคุมพฤติกรรมของตนเอง ให้แก่บุคคลที่ประสงค์จะควบคุมพฤติกรรมของตนเอง สำหรับการฝึกเพื่อให้ผู้ที่ประสงค์จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้นั้น ในขั้นแรกควรจะให้บุคคลนั้นมีประสบการณ์ในการถูกบุคคลอื่นควบคุมพฤติกรรมที่เขาประสงค์จะควบคุมเสียก่อน ผู้รับพฤติกรรมควรจะค่อย ๆ ถอดถอนแรงเสริม ตลอดทั้งกระบวนการที่ใช้ในการปรับพฤติกรรมนั้นออกไป โดยให้เขามีส่วนหรือได้กำหนดเป้าหมายในการปรับพฤติกรรมนั้น ๆ ของเขาเอง ผู้ปรับพฤติกรรมควรจะให้กำลังใจและอาจจะทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาและให้ความช่วยเหลือสักระยะเวลาหนึ่ง และเมื่อพิจารณาแล้วว่า บุคคลนั้นสามารถดำเนินการต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ผู้ปรับพฤติกรรมจึงค่อย ๆ ถอนตัวออกมาจากกระบวนการปรับพฤติกรรมนั้น

2. การฝึกควบคุมตนเอง โดยการฝึกให้บุคคลที่ประสงค์จะควบคุมพฤติกรรมของตนเอง ให้รู้จักสังเกตพฤติกรรมเป้าหมายจากตัวแบบ ดังนั้น ก่อนการฝึกให้รู้จักสังเกตพฤติกรรมจากตัวแบบ จะต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่บุคคลนั้นต้องการจะปรับ ตลอดทั้งผลกรรมที่เกิดจากการแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ เพื่อว่าต่อไปในอนาคตบุคคลนั้นจะได้รู้จักสังเกตและเลือกเลียนแบบพฤติกรรมจากตัวแบบอื่น ๆ ได้ด้วยตนเองอย่างเหมาะสม

3. การฝึกควบคุมตนเองโดยการสังเกตตนเอง ในกรณีนี้บุคคลที่ประสงค์จะปรับพฤติกรรมของตนเองจะต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนคาดหวังและตั้งเป้าหมายไว้ ในการฝึกการควบคุมตนเองนี้จะต้องฝึกให้บุคคลนั้นรู้จักสังเกตการเปลี่ยนแปลงของตนเอง ถ้าบุคคลนั้นประสงค์จะมีน้ำหนักอยู่ในระดับมาตรฐานโดยให้สอดคล้องกับความสูงตลอดทั้งวัยของตนเอง บุคคลนั้นก็ต้องกำหนดเกณฑ์ในเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อนของตนเอง หรือหากมีข้อบกพร่องเกิดขึ้นเขาจะได้พิจารณาตนเองว่า เขาได้ละเลยข้อกำหนดหรือเกณฑ์การปรับพฤติกรรมของตัวเขาเองประการใดบ้าง วิธีการฝึกการควบคุมตนเองโดยการสังเกตการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองนั้นจะช่วยให้บุคคลบรรลุพฤติกรรมเป้าหมายที่คาดหวังไว้ในที่สุด

4. การฝึกควบคุมตนเองโดยการกำหนดเงื่อนไขให้ตนเอง เงื่อนไขของบุคคลที่ประสงค์จะปรับพฤติกรรมของตนเองให้บรรลุเป้าหมายนั้น อาจได้แก่ เงื่อนไขของการเสริมแรงแก่ตนเอง และในกรณีที่บุคคลนั้นสามารถกระทำหรือมีพฤติกรรมที่สมความคาดหวังและบรรลุพฤติกรรมเป้าหมายที่ตนเองได้กำหนดไว้นั้น และแรงเสริมที่ตนเองให้แก่ตนเอง จะมีค่าและเป็นพลังที่จะกระตุ้นให้บุคคลนั้นกระทำหรือมีพฤติกรรมในวิถีทางที่พึงประสงค์ต่อไป เขาจะต้องลงโทษตัวเองด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ปรับตนเอง ฯลฯ อย่างไรก็ตามเมื่อบุคคลนั้นได้กำหนดเงื่อนไขใด ๆ ให้ตนเองแล้ว

บุคคลนั้นจะต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขนั้น ๆ จะต้องไม่หลอกลวงตนเอง ทั้งนี้เพื่อให้สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม

5. การฝึกควบคุมตนเองโดยการขจัดพฤติกรรมบางประการที่บุคคลนั้นถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้า หรือต้องตกอยู่ภายใต้การควบคุมของสิ่งเร้าบางประการ เช่น การบังคับใจตนเองการไม่ให้ความสนใจต่อสิ่งเร้านั้น ๆ แม้ว่าสิ่งเร้านั้น ๆ จะเป็นสิ่งเร้าที่น่าพึงประสงค์ก็ตาม เพราะฉะนั้น บุคคลนั้นจึงจำเป็นต้องขจัดพฤติกรรมบางประการที่ตกอยู่ภายใต้การควบคุมด้วยสิ่งเร้านั้นให้หมดไป

6. การฝึกควบคุมตนเองโดยขจัดสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ที่เป็นผลให้บุคคลนั้นมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงและทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถบรรลุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ กรณีเช่นนี้แสดงว่า พฤติกรรมที่พึงประสงค์ ตัวอย่างเช่น การทำการบ้านเป็นพฤติกรรมที่นักเรียนไม่พึงประสงค์ แต่เป็นพฤติกรรมเป้าหมายที่จะต้องให้เกิดขึ้น ส่วนการดูโทรทัศน์เป็นพฤติกรรมที่นักเรียนพึงพอใจ เมื่อเป็นเช่นนั้นนักเรียนก็จะหันมาดูโทรทัศน์ และหลีกเลี่ยงการทำการบ้าน ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นต้องขจัดสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ให้หมดไปหรือให้ออกไปจากสภาพการณ์นั้น ๆ เพื่อให้บุคคลนั้นสามารถควบคุมตนเองไม่ให้เกิดความรู้สึกอยากจะทำ หรือหลีกเลี่ยงหรือเลี่ยงงานใดงานหนึ่งที่ตนจะต้องรับผิดชอบและเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่จะต้องเกิดขึ้น

สำหรับกลวิธีในการควบคุมตนเอง โดยการฝึกการควบคุมตนเองด้วยวิธีการต่าง ๆ ดังกล่าวนี้นี้จะเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลนั้นได้ใช้ความพยายามที่จะไปให้ถึงมาตรฐานของตนเองมากเท่า ๆ กับจะไปให้ถึงมาตรฐานที่บุคคลอื่น อาทิ ครู บิดา มารดา ฯลฯ ตั้งขึ้นสำหรับเขา อีกทั้งเปิดโอกาสให้บุคคลนั้นได้บันทึกพฤติกรรมของตนเอง ได้เห็นความก้าวหน้าหรือการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเอง และได้ประเมินผลพฤติกรรมของตนเอง ขณะเดียวกันก็มีโอกาสได้ให้แรงเสริมแก่ตนเองด้วย

เทคนิคที่ใช้การควบคุมตนเองในการปรับพฤติกรรมมีหลายเทคนิค ได้แก่ การสังเกต การบันทึกพฤติกรรม การประเมินตนเอง การเสริมแรง การตั้งเกณฑ์มาตรฐานของตนเอง (Cormier and Cormier. 1979 : 478) และ (Wilson and O'Leary. 1980 : 219-224) นอกจากนี้ยังได้มีการใช้เทคนิคอื่น ๆ ประกอบ เช่น การสอนตนเอง (Wilson and O'Leary. 1980 : 218) การลงโทษตนเอง การทำสัญญากับตนเอง (Cormier and Cormier. 1979 : 476) แต่อย่างไรก็ตาม การควบคุมตนเองมักใช้วิธีการเหล่านี้ควบคู่กันไป และการใช้วิธีการเหล่านี้มาผสมผสานจะมีประสิทธิภาพเพิ่มมากกว่าใช้เพียงเทคนิคเดียว เพอร์รี่และริชาร์ด (Perri and Richard. 1977 : 177-183) ศึกษาพบว่า บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการควบคุมตนเองจะใช้เทคนิคหลายเทคนิคผสมผสานกันมากกว่าบุคคลที่ประสบความล้มเหลวในการควบคุมตนเอง นอกจากนี้ การใช้เทคนิคการควบคุมตนเองยังขึ้นอยู่กับบุคคล สภาพการณ์ และพฤติกรรมอีกด้วย การควบคุมตนเองมีหลายวิธีการ ดังต่อไปนี้ (สุพล ชัดเชื้อ. 2535 : 11-12 ; อ้างอิงมาจาก Thoresen and Mahoney. 1974 : 45)

1. การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) คือ การกำหนดเกณฑ์ในการควบคุมพฤติกรรมหนึ่งด้วยตนเอง ซึ่งการตั้งเป้าหมายนี้จะช่วยให้ผู้แสดงพฤติกรรมรู้ถึงพฤติกรรมที่ต้องการกระทำอย่างชัดเจน ตัวอย่างของการตั้งเป้าหมายของพฤติกรรม เช่น “ฉันจะทำการบ้านให้เสร็จคืนนี้” ในกรณีที่บุคคลยังไม่สามารถตั้งเป้าหมายได้อย่างชัดเจน ก็ให้คนอื่นช่วยจนกว่าเขาจะสามารถตั้งเป้าหมายได้ด้วยตนเอง อย่างไรก็ตามเป้าหมายที่ตั้งควรเป็นเป้าหมายที่แท้จริง และสามารถทำได้เพราะถ้าเป็นเป้าหมายที่บุคคลไม่สามารถทำได้จะทำให้เกิดความผิดหวังก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนได้

2. การสังเกตตนเอง (Self-Monitoring) เป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกตตนเอง หรือจำแนกลักษณะพฤติกรรมของตนเอง พิจารณาว่าตนเองได้ทำพฤติกรรมตามเป้าหมายแล้วหรือยัง การสังเกตตนเองมักทำควบคู่ไปกับการบันทึกพฤติกรรม

ขั้นตอนในการสังเกตตนเอง

1. จำแนกพฤติกรรมเป้าหมายว่า พฤติกรรมที่ต้องการใดต้องการสังเกต
2. กำหนดเวลาที่จะสังเกตและบันทึกพฤติกรรม
3. กำหนดวิธีการบันทึกและเครื่องมือที่ใช้ในการบันทึก
4. ทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม
5. ทำแผนภาพหรือกราฟแสดงการบันทึก
6. วิเคราะห์ข้อมูลที่บันทึก เพื่อที่จะได้ข้อมูลย้อนกลับ ซึ่งจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรม

3. การประเมินผล (Self-Evaluation) คือ การที่บุคคลต้องตัดสินพฤติกรรมของตน โดยการประเมินคุณค่าของพฤติกรรมจากข้อมูลที่ได้จากการบันทึกด้วยตนเอง ซึ่งทำให้ได้พิจารณาพฤติกรรมที่ทำอยู่อย่างถี่ถ้วน

4. การเสริมแรงตนเอง (Self-Reinforcement) คือ การจัดผลกรรมที่เป็นแรงเสริมให้แก่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยตนเองเพื่อทำให้พฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้นโดยที่เจ้าของพฤติกรรมเป็นผู้ดำเนินการเพื่อให้ได้แรงเสริมด้วยตนเอง

สำหรับกระบวนการปรับพฤติกรรมด้วยวิธีการควบคุมตนเอง มีผู้นำกระบวนการจาก 4 ขั้นตอน มาปรับปรุงเป็น 5 ขั้นตอน (ภริณี อินทศร. 2526 : 33) คือ

ขั้นที่ 1 ให้นักเรียนเป็นผู้กำหนดหรือมีส่วนร่วมในการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย

ขั้นที่ 2 ให้นักเรียนเป็นผู้กำหนดหรือมีส่วนร่วมในการวางแผนการเสริมแรงและ

การลงโทษ

ขั้นที่ 3 ให้นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง

ขั้นที่ 4 ให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมตนเอง

ขั้นที่ 5 ให้นักเรียนให้การเสริมแรงหรือลงโทษตนเอง

สอดคล้องกับ อรณรงค์ วิทยานิพนธ์ (2533 ; 7) ซึ่งกำหนดขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 นักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย

ขั้นที่ 2 นักเรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง

ขั้นที่ 3 นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง

ขั้นที่ 4 นักเรียนประเมินพฤติกรรมตนเอง

ขั้นที่ 5 นักเรียนให้การเสริมแรงตามเงื่อนไข

3.2 งานวิจัยเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง

3.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

มีผู้นำการควบคุมตนเองไปใช้ในการปรับพฤติกรรม โดยแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียนในชั้นเรียน เช่น โบรเดน และคนอื่น ๆ (Broden and others. 1971 : 191-199) ศึกษาผลของการสังเกตตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ประวัติศาสตร์ของเด็กหญิงลิซ่าซึ่งเรียนอยู่เกรด 8 ผลการทดลองพบว่า การให้นักเรียนสังเกต บันทึก และประเมินพฤติกรรมของตนเอง สามารถลดพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนได้ดีกว่าวิธีการควบคุมจากภายนอกเล็กน้อย

โบลสตาด และจอห์นสัน (Bolstad and Johnson. 1972 : 443-454) ใช้กระบวนการควบคุมตนเองลดพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนเกรด 1 และเกรด 2 ของนักเรียนจำนวน 38 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับแรงเสริมจากภายนอก กลุ่มที่ได้รับการฝึกควบคุมตนเองและกลุ่มที่ครูสอนตามปกติ ผลการทดลองพบว่า การฝึกควบคุมตนเองมีประสิทธิภาพในการลดพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนมากกว่าการเสริมแรงจากภายนอก

แดรบบแมน และคนอื่น ๆ (Drabman and others. 1973 : 10-16) ใช้วิธีสังเกตและประเมินตนเองปรับพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนของเด็กชายอายุ 9-10 ปี จำนวน 7 คน ผลการทดลองพบว่า การสังเกตและประเมินตนเองทำให้พฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนลดลง

บัลลาร์ด และกลินน์ (ศศวรรณ เทศศรีเมือง. 2535 : 13 ; อ้างอิงมาจาก Ballard and Glynn. 1975 : 387-398) ศึกษาผลของการสังเกต บันทึก และประเมินตนเอง เปรียบเทียบกับการสังเกต บันทึก และประเมินตนเองร่วมกับการเสริมแรงตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการทำงานตามที่ครูสั่ง และสัมฤทธิ์ผลในวิชาเขียนเรียงความของนักเรียนเกรด 3 จำนวน 14 คน ผลการทดลองพบว่า การให้นักเรียนสังเกต บันทึก และประเมินตนเองร่วมกับการให้การเสริมแรงตนเองทำให้พฤติกรรมการทำงานตามที่ครูสั่ง และสัมฤทธิ์ผลในการเขียนประโยค คำกริยา คำคุณศัพท์ และคำกริยาวิเศษณ์เพิ่มขึ้นจากระยะเส้นฐานพฤติกรรม และระยะที่ทำการสังเกต บันทึก และประเมินผลงาน โดยไม่ให้การเสริมแรงตนเอง

สอดคล้องกับงานวิจัยของ โทมัส และคอลเลจ (สุพล ชัดเชื้อ. 2535 : 13 ; อ้างอิงมาจาก Thomas and College. 1976 : 209-210) ซึ่งศึกษาผลของการประเมินตนเองต่อพฤติกรรมการทำงานของนักเรียนเกรด 2 อายุ 7 ปี 5 เดือน ถึง 8 ปี 6 เดือน จำนวน 31 คน ขั้นตอนในการทดลองเป็น

แบบ ABABC ซึ่ง A คือ ขั้นรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน B คือ ขั้นตอนควบคุมตนเอง C คือ ขั้นตอนติดตามผลในขั้นการควบคุมตนเองนี้ นักเรียนจะต้องบันทึกพฤติกรรมตนเองลงบนกระดานบันทึก เมื่อมีพฤติกรรมการทำงานในขณะที่มีสัญญาณดังขึ้น แต่ถ้าไม่มีพฤติกรรมการทำงานก็จะเป็นการบันทึก โดยจะมีเสียงสัญญาณประมาณ 15 - 20 ครั้ง ในเวลา 40 นาทีของชั่วโมงคณิตศาสตร์ และเมื่อหมดเวลาการบันทึกในแต่ละชั่วโมง นักเรียนก็จะได้รับอนุญาตให้เล่นเกมได้ตามจำนวนครั้งของพฤติกรรมการทำงาน การบันทึกพฤติกรรมตนเองทำเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ในขั้นนี้ผู้ทดลองสามารถสำรวจความถูกต้องในการประเมินตนเองของนักเรียนด้วย ผลการวิจัยพบว่า ในขั้นที่มีการควบคุมตนเองนักเรียนมีพฤติกรรมการทำงานเพิ่มขึ้น โดยไม่ต้องมีแรงเสริมจากภายนอกเลย และการทำงานยังคงมีประสิทธิภาพในระยะติดตามผล 2 เดือน ต่อมา

3.2.2 งานวิจัยในประเทศ

ในประเทศไทย ได้มีการนำวิธีการควบคุมตนเองมาประยุกต์ใช้ในการปรับพฤติกรรม เช่น งานวิจัยของ อรณรงค์ วิทยานิพนธ์ (2533 : 48-51) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมก่อนนอนในห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดใหม่ช่องลม กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มที่ใช้ควบคุมตนเอง 8 คน และกลุ่มที่ได้รับการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม 8 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเองและนักเรียนที่ได้รับการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มมีพฤติกรรมก่อนนอนไม่แตกต่างกัน

กัญจะนา พุ่มมาลา (2534 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการใช้แรงเสริมทางสังคมที่มีต่อความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนปราจีนกัลยาณี จังหวัดปราจีนบุรี จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน ผลการวิจัยปรากฏว่า นักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเองกับนักเรียนที่ได้รับการใช้แรงเสริมทางสังคมมีพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุพล ชัดเชื้อ (2535 : 45-48) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการปรับสิ่งแวดล้อมที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดเสียนนารี กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มที่ใช้การควบคุมตนเอง 6 คน และกลุ่มที่ใช้การปรับสิ่งแวดล้อม 8 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มนักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเองและนักเรียนที่ใช้การปรับสิ่งแวดล้อม มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงแตกต่างกัน โดยกลุ่มที่ใช้การควบคุมตนเองจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงมากกว่ากลุ่มที่ใช้การปรับสิ่งแวดล้อม

ศศวรรณ เทศศรีเมือง (2535 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการใช้แนะที่มีต่อความขยันหมั่นเพียรในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนสตรีราชินูทิศ จังหวัดอุดรธานี จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ใช้วิธีการควบคุมตนเองและนักเรียนที่ได้รับการชี้แนะมีความขยันหมั่นเพียรในการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับโสภิตา ลัมวัฒนาพันธ์ (2538 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการปรับพฤติกรรมโดยการให้การควบคุมตนเองและการเสริมแรงทางบวกด้วยเบี้ยอรรถกรที่มีต่อการเพิ่มและการคงอยู่ของพฤติกรรมความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมายของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคบุรีรัมย์ ชั้นปีที่ 1 จังหวัดบุรีรัมย์ ผลการวิจัยพบว่า ในระยะทดลองกลุ่มที่ได้รับเทคนิคการควบคุมตนเองและกลุ่มที่ได้รับแรงเสริมทางบวกด้วยเบี้ยอรรถกรมีพฤติกรรมความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายไม่แตกต่างกัน แต่ในระยะติดตามผลกลุ่มที่ได้รับเทคนิคการควบคุมตนเองมีพฤติกรรมความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมายสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับแรงเสริมทางบวกด้วยเบี้ยอรรถกร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อินทิรา มั่นธรรม (2537 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองควบคู่กับการให้หลักพี่แมคและการควบคุมตนเองควบคู่กับการชี้แนะที่มีต่อวินัยในห้องเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางปะหัน อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีวินัยในห้องเรียนเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการควบคุมตนเองควบคู่กับการให้หลักพี่แมคและการควบคุมตนเองควบคู่กับการชี้แนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการควบคุมตนเองควบคู่กับการให้หลักพี่แมคและการควบคุมตนเองควบคู่กับการชี้แนะมีวินัยในห้องเรียนไม่แตกต่างกัน

คมคาย อนุจันทร์ (2538 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการเสริมแรงพฤติกรรมที่ขัดกัน เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมงฟอร์ตวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ใช้เทคนิคการควบคุมตนเองและนักเรียนเสริมแรงพฤติกรรมที่ขัดกัน มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง

โสภิตา ลัมวัฒนาพันธ์ (2538 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการปรับพฤติกรรมโดยใช้การควบคุมตนเองกับการเสริมแรงทางบวกด้วยเบี้ยอรรถกรที่มีต่อการเพิ่มและการคงอยู่ของพฤติกรรมความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมายของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคบุรีรัมย์ ชั้นปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษากลุ่มที่ใช้เทคนิคการควบคุมตนเองและกลุ่มที่ได้รับการเสริมแรงทางบวกด้วยเบี้ยอรรถกร มีพฤติกรรมความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมายสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมทั้งในระยะทดลองและระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อรุณา กาแก้ว (2541 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรมที่เรียนร่วมกับเด็กปกติระดับก่อนประถมศึกษาจากการใช้วิธีปรับพฤติกรรมแบบควบคุมตนเอง ผลการวิจัยพบว่า เด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรมมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภายหลังการใช้วิธีปรับพฤติกรรมแบบควบคุมตนเอง

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชายและหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) ที่มีวินัยในการใช้ห้องสมุด ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 จำนวน 54 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชายและหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) ที่มีวินัยในการใช้ห้องสมุด ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 มาทำการสัมภาษณ์เพื่อหาอาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 12 คน เป็นกลุ่มทดลอง โดยรับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่

1. แบบประเมินความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด
2. แบบบันทึกการสังเกตความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด
3. โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบประเมินความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด
 - 1.1 ศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมีวินัยในตนเอง และศึกษาแบบประเมินความมีวินัยในตนเอง

1.2 สร้างแบบประเมินความมีวินัยในตนเองให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ โดยเป็นการประเมินความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด โดยประเมินว่า นักเรียนปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติตามพฤติกรรมดังกล่าว

1.3 นำแบบประเมินที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน คือ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร ประเสริฐสุข ตรวจสอบความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ ตามที่ผู้วิจัยกำหนด แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิก่อนนำไปทดลองใช้

1.4 นำแบบประเมินที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) ที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่าง และไม่ใช้กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย

2. แบบบันทึกการสังเกตความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมีวินัยในตนเอง การสังเกตความมีวินัย การบันทึกความมีวินัย

2.2 ศึกษาแบบสังเกตความมีวินัย และได้สังเกตความมีวินัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เป็นเวลา 1 สัปดาห์ แล้วนำมาสร้างเกณฑ์ประเมินให้ครอบคลุมความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดให้สอดคล้องกับนิยาม

2.3 นำแบบสังเกตความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดไปใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยทำการสังเกตและบันทึกแบบสังเกตความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด เพื่อศึกษาความชัดเจนของแบบสังเกตความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์

2.4 นำแบบสังเกตความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด ไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจเพื่อแสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และความเหมาะสมของแบบสังเกตจำนวน 3 ท่าน คือ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร ประเสริฐสุข

2.5 นำแบบสังเกตความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ ในข้อ 2.4 มาปรับปรุงแก้ไขไปตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน คือ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร ประเสริฐสุข ซึ่งถือเป็นเกณฑ์ที่เหมาะสม โดยปรับปรุงการใช้ภาษาและการให้คะแนนความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด

2.6 การแสดงหลักฐานความเที่ยงตรงของแบบสังเกต

การแสดงความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาครั้งนี้ โดยการนำเอาแบบสังเกตความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน คือ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร ประเสริฐสุข ลงคะแนนเพื่อแสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา แล้วนำคะแนนที่ได้จากการลงความเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน มาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency : IOC) ระหว่างความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดกับจุดประสงค์ ค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 จึงถือว่าใช้ได้ (บุญเชิด ภิญโญนันตพงษ์. 2526 : 89) และแบบสังเกตความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.67-1.00 จึงถือว่าใช้ได้ (ดังแสดงในภาคผนวก ข.)

2.7 การหาความเชื่อมั่นของการสังเกต

โดยการนำเอาแบบสังเกตไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 9 คน ที่โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของผู้สังเกต 2 คน คือ ผู้วิจัย และผู้ช่วยวิจัย ร่วมกันสังเกตแล้วนำคะแนนมาคำนวณหาความเชื่อมั่นของผู้สังเกต 2 คน โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องของผู้สังเกต (Rater Agreement Indexes : RAI) ถ้าดัชนีความสอดคล้องของผู้สังเกตเท่ากับ 0.7 ถือว่าได้ค่าดัชนีความสอดคล้องของผู้สังเกตอยู่ในระดับสูง (Burry-Stock. 1996 : 256) และการทดลองครั้งนี้ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องของผู้สังเกต 0.8413 (ดังแสดงในภาคผนวก ข.)

3. โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง

3.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ การควบคุมตนเอง และความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการวิจัย

3.2 สร้างโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ

3.3 นำโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิม จำนวน 3 คน คือ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร ประเสริฐสุข ตรวจสอบแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.4 นำโปรแกรมในข้อ 3.3 ไปใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) ซึ่งมีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างและไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย เพื่อหาข้อบกพร่องในด้านความเหมาะสมของกิจกรรม ขั้นตอนการดำเนินการ

ทดลอง และระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นและเหมาะสมที่จะนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง ใช้เวลาในการทดลอง 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง รวม 12 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที ในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 7:15 - 8:00 น. (ดังแสดงในภาคผนวก ก.)

การดำเนินการทดลอง

การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ที่ใช้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียว จากทีบอร์ก และเกล (Barnett and Johnson. 1996 : 31 ; citing Borg and Gail. 1989 : 62) ได้กล่าวว่า รูปแบบการทดลองกลุ่มเดียวจะมีความเหมาะสมเป็นพิเศษกับการทดลองที่ต้องการเปลี่ยนรูปแบบพฤติกรรมหรือกระบวนการภายใน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการทดลองโดยใช้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียวทำการทดลองและเก็บข้อมูลจากสถานการณ์จริงขณะทดลองเพื่อความเหมาะสม และสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการทดลองครั้งนี้ ดังตาราง 1

ตาราง 1 แบบแผนการทดลอง

ก่อนทดลอง	ระยะทดลอง	หลังทดลอง
$T_1, T_2, \dots, T_5$	$XT_6, XT_7, \dots, XT_{17}$	$T_{18}, T_{19}, \dots, T_{22}$

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการทดลอง

$T_1 - T_5$	แทน	การสังเกตก่อนการทดลอง
X	แทน	การดำเนินกิจกรรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง
$T_6 - T_{17}$	แทน	การสังเกตระยะทำการทดลอง
$T_{18} - T_{22}$	แทน	การสังเกตหลังการทดลอง

การทดลองครั้งนี้ดำเนินการในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2542 เป็นเวลา 6 สัปดาห์ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. สร้างความคุ้นเคยกับกลุ่มตัวอย่างเป็นเวลา 1 สัปดาห์
2. จัดเตรียมสภาพแวดล้อมภายในสถานที่ทำการทดลองให้เหมาะสม

3. จัดเก็บฐานข้อมูลพื้นฐานความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดทุกด้าน (Baseline Data) โดยการสังเกตความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 12 คน เป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ ได้แก่ วันจันทร์ ถึง วันศุกร์ วันละ 45 นาที ใช้แบบสังเกตความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด บันทึกการสังเกตโดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย รวมจำนวน 2 คน

4. ดำเนินการทดลองโดยการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองกับกลุ่มทดลอง จำนวน 12 คน เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ได้แก่ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ วันละ 45 นาที ใช้แบบสังเกตความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด บันทึกการสังเกตโดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย รวมจำนวน 2 คน

5. จัดเก็บข้อมูลความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดทุกด้านภายหลังการทดลอง โดยการสังเกตความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 12 คน เป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ ได้แก่ วันจันทร์ ถึง วันศุกร์ วันละ 45 นาที ใช้แบบสังเกตความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด บันทึกการสังเกตโดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย รวมจำนวน 2 คน ดังตาราง 2

ตาราง 2 วันและกิจกรรมที่ทำการทดลองและสังเกต

การจัดกิจกรรม	ระยะเวลาทำการทดลอง	วันที่ทำการทดลอง	เวลา
ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด	1 สัปดาห์ ก่อนการทดลอง	วันจันทร์ ถึง วันศุกร์	7:15 – 8:00 น.
การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง	4 สัปดาห์	วันจันทร์ วันพุธ วันวันศุกร์	7:15 – 8:00 น.
ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด	1 สัปดาห์ หลังการทดลอง	วันจันทร์ ถึง วันศุกร์	7:15 – 8:00 น.

5. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเองโดยให้กลุ่มทดลอง ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นนำ (5 นาที)

1. ชี้แจงเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายในการทำกิจกรรม
2. ชี้แจงเกี่ยวกับข้อตกลงเบื้องต้น

ขั้นตอนกิจกรรม (35 นาที)

1. นักเรียนทำกิจกรรมร่วมกัน โดยการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง (20 นาที)
2. นักเรียนทดลองใช้ห้องสมุดจริง (15 นาที)

ขั้นสรุป (5 นาที)

1. นักเรียนออกมาเล่าวิธีการใช้ห้องสมุดของตนเอง
2. นักเรียนปฏิบัติตนในการใช้ห้องสมุดเหมาะสมหรือไม่ มีปัญหาเกิดขึ้นอย่างไร

ช่วยกันแก้ปัญหาอย่างไร ใช้ห้องสมุดร่วมกันได้ดีหรือไม่อย่างไร

บทบาทครู

สังเกตความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด ทบทวนข้อปฏิบัติตนในการใช้ห้องสมุดร่วมกัน

6. ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 12 คน โดยสังเกตความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดเป็นเวลา 1 สัปดาห์เพื่อเก็บข้อมูลพื้นฐานทุกด้าน แล้วจัดการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ในช่วงเวลา 7:15 – 8:00 น. ซึ่งแต่ละครั้งที่จัดกิจกรรมผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย จำนวน 2 คน ทำการสังเกต และบันทึกแบบสังเกตความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดในชั้นดำเนินการทดลองช่วงเวลา 7:35 – 7:55 น.

7. เมื่อสิ้นสุดการทดลองแล้วผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ

วิธีดำเนินการเก็บข้อมูล

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสังเกตความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด ซึ่งมีหลักการดำเนินการดังนี้

1. การเก็บข้อมูลจากการบันทึกแบบสังเกตความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยใช้ผู้สังเกต 2 คน คือ ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย มีหลักในการเลือกผู้ช่วยวิจัย คือ เป็นอาจารย์ที่มีวุฒิ ปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต วิชาเอกภาษาไทย และมีประสบการณ์ในการสอนนักเรียนชั้นประถมศึกษา มาแล้ว 3 ปี ได้แก่ อาจารย์วาศรี เวียงว๊ะ อาจารย์บรรณารักษ์ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม)
2. เก็บข้อมูลพื้นฐานทุกด้านจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 12 คน โดยแบบสังเกตความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด เป็นเวลา 1 สัปดาห์
3. ทำการบันทึกแบบสังเกตความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด จากการใช้ห้องสมุดตามสถานการณ์จริง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ แบ่งการสังเกตเป็น 7 ช่วง ๆ ละ 2 นาที คนละ 10 วินาที โดยพัก 1 นาที และหมุนเวียนลำดับก่อนหลังจนสิ้นสุดการทดลอง
4. ในการสังเกตและบันทึกแบบสังเกตความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย รวมผู้สังเกต 2 คน ทำการสังเกตนักเรียนเป็นรายบุคคลพร้อมกันในช่วงเวลาเดียวกัน เป็น 7 ช่วง ช่วงละ 2 นาที คนละ 10 วินาที โดยพัก 1 นาที และหมุนเวียนลำดับก่อนหลังจนสิ้นสุดการทดลอง ดังตาราง 3

ตาราง 3 การสังเกตโดยการสุ่มเวลา (Time Sampling)

เวลา - ลำดับ	ผู้สังเกตคนที่ 1	ผู้สังเกตคนที่ 2
นาฬิกา	1-2	1-2
วินาที	10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 * * * * *	10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 * * * * *
ลำดับผู้ถูกสังเกต	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
นาฬิกา	4-5	4-5
วินาที	10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 * * * * *	10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 * * * * *
ลำดับผู้ถูกสังเกต	2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1	2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1
นาฬิกา	7-8	7-8
วินาที	10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 * * * * *	10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 * * * * *
ลำดับผู้ถูกสังเกต	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2
นาฬิกา	10-11	10-11
วินาที	10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 * * * * *	10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 * * * * *
ลำดับผู้ถูกสังเกต	4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3	4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3
นาฬิกา	13-14	13-14
วินาที	10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 * * * * *	10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 * * * * *
ลำดับผู้ถูกสังเกต	5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4	5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4
นาฬิกา	16-17	16-17
วินาที	10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 * * * * *	10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 * * * * *
ลำดับผู้ถูกสังเกต	6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5	6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5
นาฬิกา	19-20	19-20
วินาที	10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 * * * * *	10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 * * * * *
ลำดับผู้ถูกสังเกต	7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6	7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6

หมายเหตุ 1, 2, 3, 4 หมายถึง ผู้ถูกสังเกตเป็นลำดับที่ 1, 2, 3, 4
 * หมายถึง ช่วงเวลาที่ทำการบันทึกการสังเกต

5. เมื่อสิ้นสุดในแต่ละสัปดาห์นำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติ เปรียบเทียบกับข้อมูลพื้นฐานทุกด้าน เพื่อศึกษาแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ขณะใช้ห้องสมุดตามสถานการณ์จริง ช่วงระยะเวลา 4 สัปดาห์

6. การฝึกผู้ช่วยวิจัย

ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยฝึกการสังเกตและบันทึกความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดดังนี้

6.1 ให้ศึกษาและทำความเข้าใจจุดมุ่งหมายของการสังเกต

6.2 ให้ศึกษานิยามศัพท์เฉพาะความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด และแบบสังเกตความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดให้เข้าใจตรงกัน เพื่อสามารถบันทึกแบบสังเกตความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดได้ตรงกัน

6.3 ฝึกการสังเกตและบันทึกความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง

6.4 ฝึกสังเกตจริงในช่วงที่ผู้วิจัยทดลองใช้ (Try Out) โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย รวมจำนวน 2 คน สังเกตและบันทึกความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด จากการใช้ห้องสมุดตามสถานการณ์จริงกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 9 คน และหาหลักฐานความเชื่อมั่นของผู้สังเกตโดยใช้ดัชนีความสอดคล้องของผู้สังเกต (RAI) (Burry-Stack. 1996 : 256)

7. การบันทึกแบบสังเกตความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด ถ้าในช่วงเวลาที่ทำการสังเกตเกิดความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด และระดับของความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดตรงกับความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด โดยใช้เครื่องหมาย + , -

+ หมายถึง นักเรียนแสดงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด

- หมายถึง นักเรียนไม่แสดงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด

8. การบันทึกคะแนน

การให้คะแนน แบบสังเกตความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด เป็น 1, 0

1 หมายถึง นักเรียนแสดงพฤติกรรมความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด

0 หมายถึง นักเรียนไม่แสดงพฤติกรรมความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด

9. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. หาสถิติพื้นฐานของความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนทดลองและขณะทำการทดลอง โดยนำข้อมูลไปหาคะแนนเฉลี่ย และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยให้การคำนวณในโปรแกรม SPSS FOR WINDOWS

2. วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด โดยใช้วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated-measures ANOVA) โดยใช้การคำนวณในโปรแกรม SPSS FOR WINDOWS

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์เครื่องมือ

1. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์เครื่องมือ

1.1 การแสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสังเกตความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องระหว่างลักษณะความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดกับจุดประสงค์

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC แทน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างลักษณะความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดกับจุดประสงค์

$\sum R$ แทน ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเนื้อหาทั้งหมด

N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

1.2 การหาค่าความเชื่อมั่นของผู้สังเกต โดยการนำแบบสังเกตไปใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง 9 คน วิเคราะห์ค่าความเชื่อใจของผู้สังเกต 2 คน โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องของผู้สังเกต RAI (Burry-Stock. 1996 : 256)

$$RAI = 1 - \frac{\sum_{k=1}^K \sum_{n=1}^N |R_{1kn} - R_{2kn}|}{KN(I - 1)}$$

เมื่อ R_{1kn}, R_{2kn} คือ ผลการสังเกตพฤติกรรมที่ได้คะแนนของทุกคนของผู้สังเกตคนที่ 1 และคนที่ 2 ตามลำดับ

N คือ จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

K คือ จำนวนพฤติกรรมย่อย

I คือ จำนวนช่วงคะแนน (0, 1)

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 หาคะแนนเฉลี่ย (Mean) และหาความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

โดยใช้การคำนวณในโปรแกรม SPSS FOR WINDOWS

2.2 วิเคราะห์เส้นภาพของคะแนนความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการทดลองและการแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูลให้เข้าใจตรงกัน ผู้วิจัยจึงได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
SD	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
df	แทน	ค่าชั้นแห่งความเป็นอิสระ
SS	แทน	ผลบวกกำลังสองของคะแนน
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยกำลังสองของคะแนน
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 12 คน ที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองที่มีผลต่อความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด จำนวน 6 สัปดาห์

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์คะแนนความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียน

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์คะแนนความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดแยกรายชื่อนักเรียน

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์คะแนนความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนเป็นรายบุคคล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์คะแนนความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียน

1.1 ค่าสถิติพื้นฐาน

การวิเคราะห์ครั้งนี้ได้นำคะแนนความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดที่ได้จากการสังเกตก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และหลังการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง ทั้ง 6 สัปดาห์ มาหาค่าเฉลี่ย และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลปรากฏดังตาราง 4

ตาราง 4 คะแนนเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดก่อนการทดลอง ระยะเวลาทดลอง และหลังการทดลอง

ความมีวินัยใน การใช้ห้องสมุด	ระยะเวลา (สัปดาห์)					
	ก่อนการ ทดลอง	ระยะทดลอง				หลังการ ทดลอง
		1	2	3	4	
$\bar{X}$	11.1833	18.0000	17.6111	17.0278	18.7083	17.4833
SD	1.8438	1.3484	0.9932	1.1052	4.6586	0.9473

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 4 ปรากฏว่า ก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และหลังการทดลอง ผู้ศึกษาแบบอานาปานสติควบคุมการควบคุมตนเอง คะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดระยะทดลองและหลังการทดลองผู้ศึกษาแบบอานาปานสติควบคุมการควบคุมตนเองแต่ละสัปดาห์มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 11.1833, 18.0000, 17.6111, 17.0278, 18.7083 และ 17.4833 ตามลำดับ

1.2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียน

การวิเคราะห์ครั้งนี้ ได้นำคะแนนรวมจากการสังเกตความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และหลังการทดลองผู้ศึกษาแบบอานาปานสติควบคุมการควบคุมตนเอง มาวิเคราะห์ความแตกต่างโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ผลปรากฏดังตาราง 5

ตาราง 5 การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด

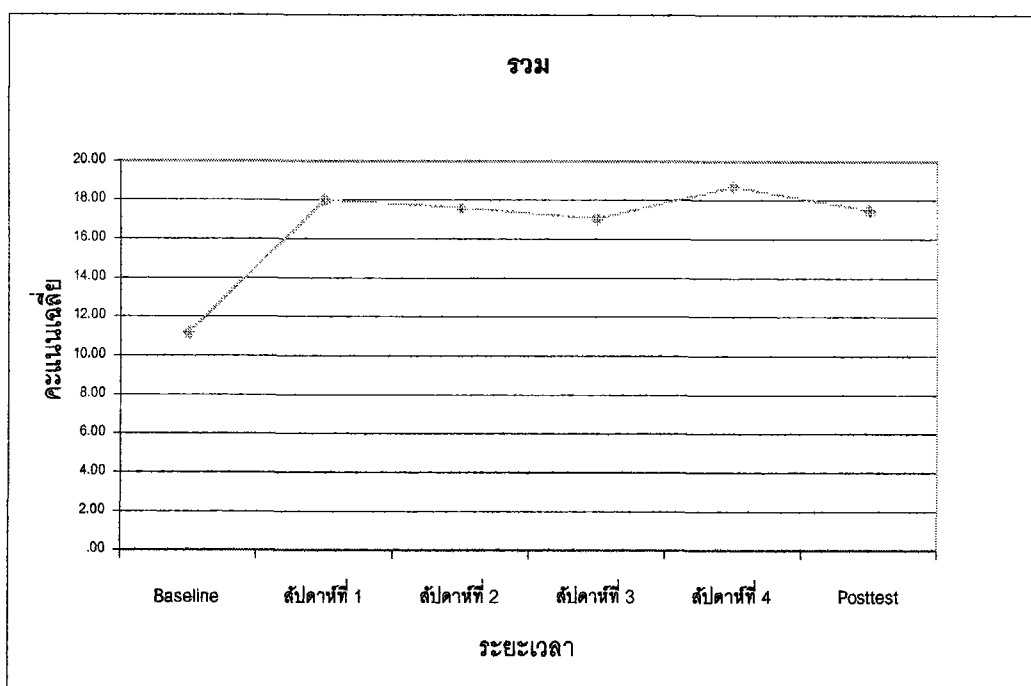
แหล่ง	SS	df	MS	F
ระหว่างนักเรียน	93.385	11	8.490	21.007**
ระหว่างสัปดาห์	452.429	5	90.486	
ความคลาดเคลื่อน	236.905	55	4.307	
ผลรวม	782.719			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 5 ปรากฏว่า ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และหลังการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง มีค่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยของการสังเกตความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดในแต่ละสัปดาห์แตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่

1.3 การแสดงเส้นภาพแนวโน้มของความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียน

เพื่อแสดงแนวโน้มของการเปลี่ยนแปลงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียน จึงนำคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และหลังการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองมาเขียนเป็นเส้นภาพ ผลปรากฏดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 เส้นภาพแสดงแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียน

ผลการวิเคราะห์เส้นภาพตามภาพประกอบที่ 1 ปรากฏว่า ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ระยะทดลอง และหลังการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง มีแนวโน้มเปลี่ยนแปลงตามช่วงเวลาดังนี้ จากสัปดาห์ก่อนการทดลองมาสู่สัปดาห์ที่ 1 ของระยะทดลองนักเรียนมีความมีวินัยเปลี่ยนแปลงสูงขึ้น สัปดาห์ถัดมาจนถึงสิ้นสุดระยะทดลอง มีแนวโน้มคงที่ไม่เปลี่ยนแปลงมากนัก โดยก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 11.833 มาสู่สัปดาห์ที่ 1 ของระยะทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้นมากเป็น 18.0000 สัปดาห์ที่ 2 และ 3 ของระยะทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยลดลง

เป็น 17.6111 และ 17.0278 สัปดาห์ที่ 4 ของระยะทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 18.7083 และหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยลดลงเป็น 17.4833

1.4 การแสดงอัตราการเปลี่ยนแปลงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

การวิเคราะห์ครั้งนี้ได้นำผลต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยที่สังเกตได้ระยะทดลอง และหลังการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองในแต่ละครั้ง ทั้งหมด 5 สัปดาห์ กับก่อนการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองหารด้วยคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง ผลปรากฏดังตาราง 6

ตาราง 6 อัตราการเปลี่ยนแปลงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด

อัตราการเปลี่ยนแปลง	ระยะเวลาทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง				
	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 3	สัปดาห์ที่ 4	Posttest
ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด	0.61	0.58	0.52	0.67	0.56

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 6 ปรากฏว่า อัตราการเปลี่ยนแปลงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สัปดาห์ที่ 1 มีอัตราการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นเป็น 0.61 เท่าของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง สัปดาห์ที่ 2 มีอัตราการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นเป็น 0.58 เท่าของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง สัปดาห์ที่ 3 มีอัตราการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นเป็น 0.52 เท่าของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง สัปดาห์ที่ 4 มีอัตราการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นเป็น 0.67 เท่าของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง และหลังการทดลอง มีอัตราการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นเป็น 0.56 เท่าของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์คะแนนความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดแยกรายข้อของนักเรียน

2.1 ค่าสถิติพื้นฐาน ✓

การวิเคราะห์ครั้งนี้ได้คะแนนความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดแยกรายข้อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ได้แก่ 1. ไม่พูดคุย สร้างความรำคาญและส่งเสียงดัง 2. ไม่หยอกล้อ เล่น ทำให้ผู้อื่นไม่มีสมาธิ 3. ค้นหาหนังสืออย่างเป็นระเบียบ 4. การหยิบหนังสือ หนังสือพิมพ์ วารสาร ครั้งละ 1 เล่ม 5. อ่านเสร็จแล้วเก็บเข้าชั้นเดิม 6. การเก็บหนังสือที่โต๊ะที่จัดไว้ให้ 7. การเก็บเก้าอี้สอดไว้ใต้โต๊ะเรียบร้อย ที่ได้จากการสังเกตก่อนการทดลอง ระหว่างทดลอง และหลังการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง ทั้ง 6 สัปดาห์ มาหาคะแนนเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลปรากฏดังตาราง 7

ตาราง 7 คะแนนเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดแยกรายข้อของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และหลังการทดลองฝึกสมาธิแบบ
อานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง

ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด	ระยะเวลาในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับ การควบคุมตนเอง (สัปดาห์)					
	ก่อนการ ทดลอง	ระยะทดลอง				หลังการ ทดลอง
		1	2	3	4	
ไม่พูดคุยสร้างความรำคาญ และส่งเสียงดัง						
$\bar{X}$	3.9167	5.9583	6.0278	5.5000	5.2917	6.6333
SD	0.8419	1.0104	0.7029	0.9266	0.8382	0.2674
ไม่หยอกล้อ เล่น ทำให้ผู้อื่นไม่มีสมาธิ						
$\bar{X}$	4.9500	6.7500	6.5278	6.4444	5.8750	6.7167
SD	0.7681	0.3371	0.5939	0.5566	0.9799	0.6118
ค้นหาหนังสืออย่างเป็นระเบียบ						
$\bar{X}$	0.5167	1.1250	1.1111	1.1667	1.1667	0.9167
SD	0.2167	0.3769	0.2595	0.3624	0.5365	0.3563
การหยิบหนังสือ หนังสือพิมพ์ วารสาร ครั้งละ 1 เล่ม						
$\bar{X}$	0.7833	1.5417	1.5000	1.5556	1.8333	1.3500
SD	0.2887	0.4981	0.2659	0.5190	0.5774	0.3920
อ่านเสร็จเก็บเข้าชั้นเดิม						
$\bar{X}$	0.4000	1.2917	1.1389	1.2500	1.6667	0.7000
SD	0.2412	0.4502	0.3321	0.4294	0.5365	0.3464
การเก็บหนังสือที่โต๊ะ ที่จัดไว้ให้						
$\bar{X}$	0.3000	0.2917	0.3056	0.1667	0.1667	0.5000
SD	0.2335	0.333	0.3001	0.2247	0.4438	0.3015
การเก็บเก้าอี้สอดไว้ใต้โต๊ะเรียบร้อย						
$\bar{X}$	0.3167	1.0417	1.0000	0.9444	2.7083	0.6667
SD	0.2167	0.3343	0.2462	0.2392	4.6829	0.1969

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 7 ปรากฏว่า ก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และหลังการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง มีคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดแยกเป็นรายชื่อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ระยะทดลองและหลังการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองแต่ละสัปดาห์มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง ยกเว้นความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดแยกรายชื่อ ข้อ 6 ในสัปดาห์ที่ 1, 3 และ 4 ระยะทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองมีคะแนนเฉลี่ยลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง

2.2 การวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยจากการสังเกตความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดแยกรายชื่อ

การวิเคราะห์ครั้งนี้ได้นำคะแนนจากการสังเกตความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดแยกรายชื่อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ได้แก่ 1. ไม่พูดคุย สร้างความรำคาญและส่งเสียงดัง 2. ไม่หยอกล้อเล่น ทำให้ผู้อื่นไม่มีสมาธิ 3. ค้นหาหนังสืออย่างเป็นระเบียบ 4. การหยิบหนังสือ หนังสือพิมพ์ วารสาร ครั้งละ 1 เล่ม 5. อ่านเสร็จแล้วเก็บเข้าชั้นเดิม 6. การเก็บหนังสือที่โต๊ะที่จัดไว้ให้ 7. การเก็บอื้อสอได้โต๊ะเรียบร้อย ที่ได้จากการสังเกตก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และหลังการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง มาวิเคราะห์ความแตกต่าง โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ผลปรากฏดังตาราง 8

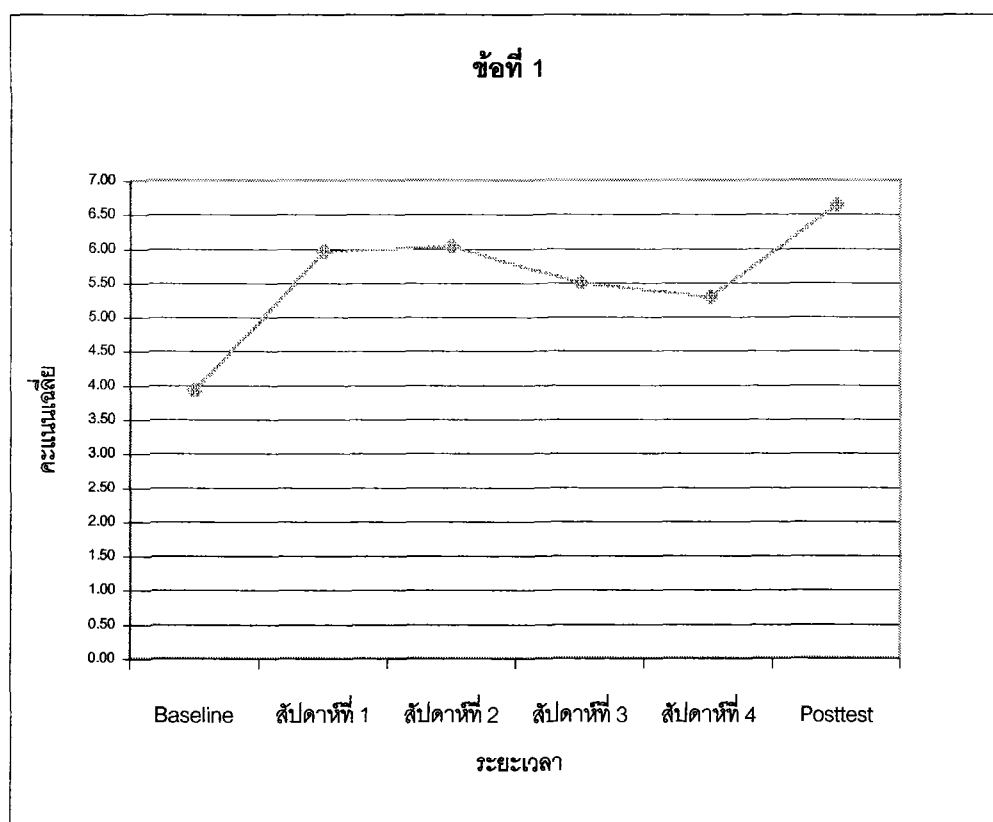
ตาราง 8 การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดแยกรายข้อ

แหล่ง		SS	df	MS	F
ไม่พูดคุย สร้างความรำคาญ และส่งเสียงดัง	ระหว่างนักเรียน	11.133	11	1.012	18.1644**
	ระหว่างสัปดาห์	51.666	5	10.333	
	ความคลาดเคลื่อน	31.289	55	0.569	
	ผลรวม	94.088			
ไม่หยอก ล้อ เล่น ทำให้ผู้อื่น เสียสมาธิ	ระหว่างนักเรียน	4.217	11	0.383	12.450**
	ระหว่างสัปดาห์	28.849	5	5.770	
	ความคลาดเคลื่อน	25.489	55	0.463	
	ผลรวม	58.555			
ค้นหาหนังสืออย่างเป็นระเบียบ	ระหว่างนักเรียน	1.430	11	0.130	5.783**
	ระหว่างสัปดาห์	3.889	5	0.778	
	ความคลาดเคลื่อน	7.398	55	0.135	
	ผลรวม	12.717			
การหยิบหนังสือ หนังสือพิมพ์ วารสาร ครั้งละ 1 เล่ม	ระหว่างนักเรียน	3.300	11	0.300	8.671**
	ระหว่างสัปดาห์	7.444	5	1.489	
	ความคลาดเคลื่อน	9.443	55	0.172	
	ผลรวม	20.187			
อ่านเสร็จแล้วเก็บเข้าชั้นเดิม	ระหว่างนักเรียน	2.834	11	0.258	17.479**
	ระหว่างสัปดาห์	12.336	5	2.467	
	ความคลาดเคลื่อน	7.763	55	0.141	
	ผลรวม	22.933			
การเก็บหนังสือเก็บที่โต๊ะที่จัด ไว้ให้	ระหว่างนักเรียน	1.084	11	9.850	1.810
	ระหว่างสัปดาห์	0.898	5	0.180	
	ความคลาดเคลื่อน	5.459	55	9.925	
	ผลรวม	7.441			
การเก็บเก้าอี้สอดไว้ใต้โต๊ะ เรียบร้อย	ระหว่างนักเรียน	46.078	11	4.189	2.276
	ระหว่างสัปดาห์	41.096	5	8.219	
	ความคลาดเคลื่อน	198.620	55	3.116	
	ผลรวม	258.794			

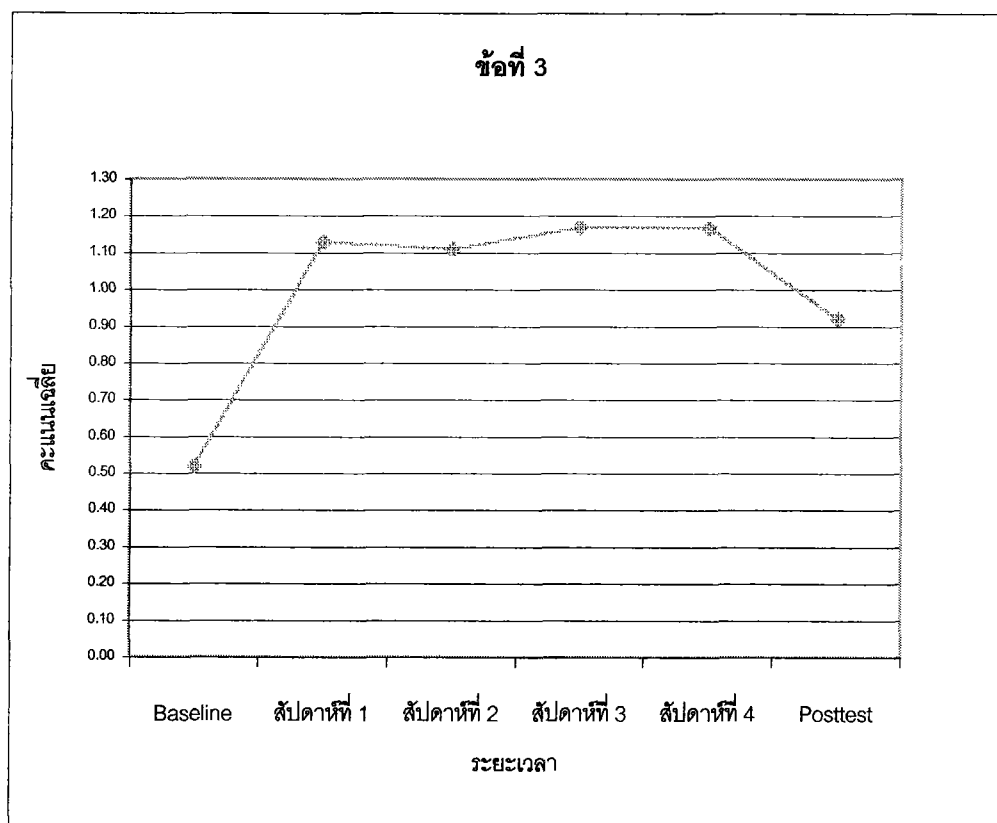
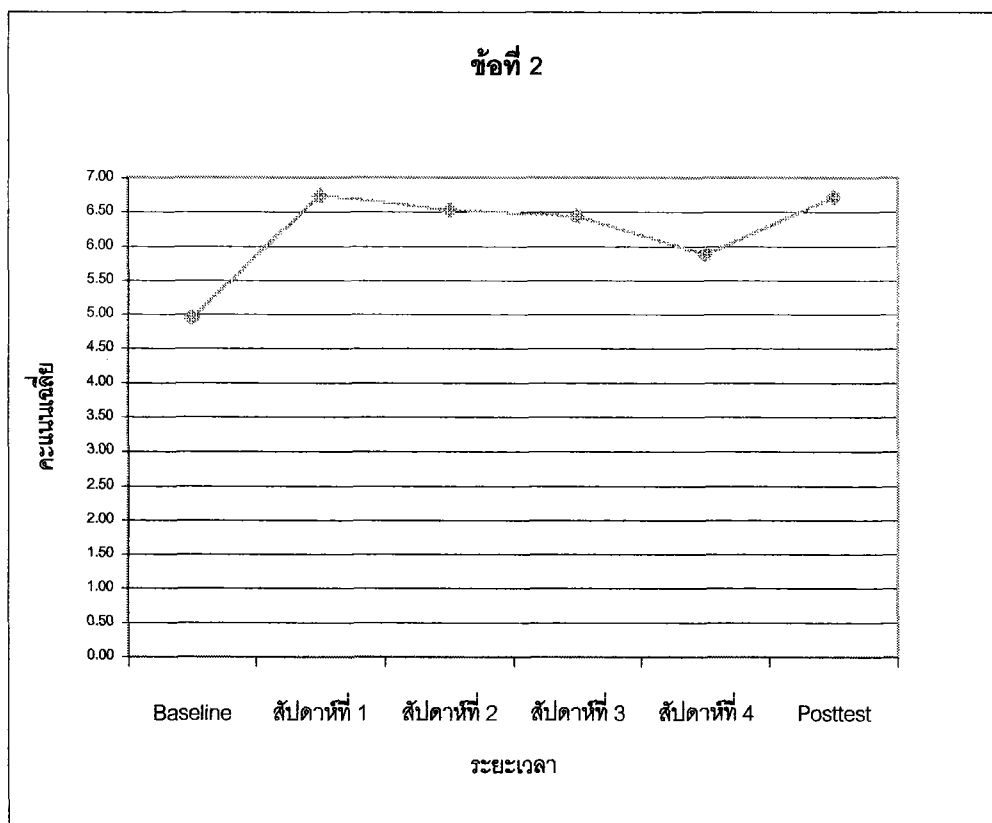
* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

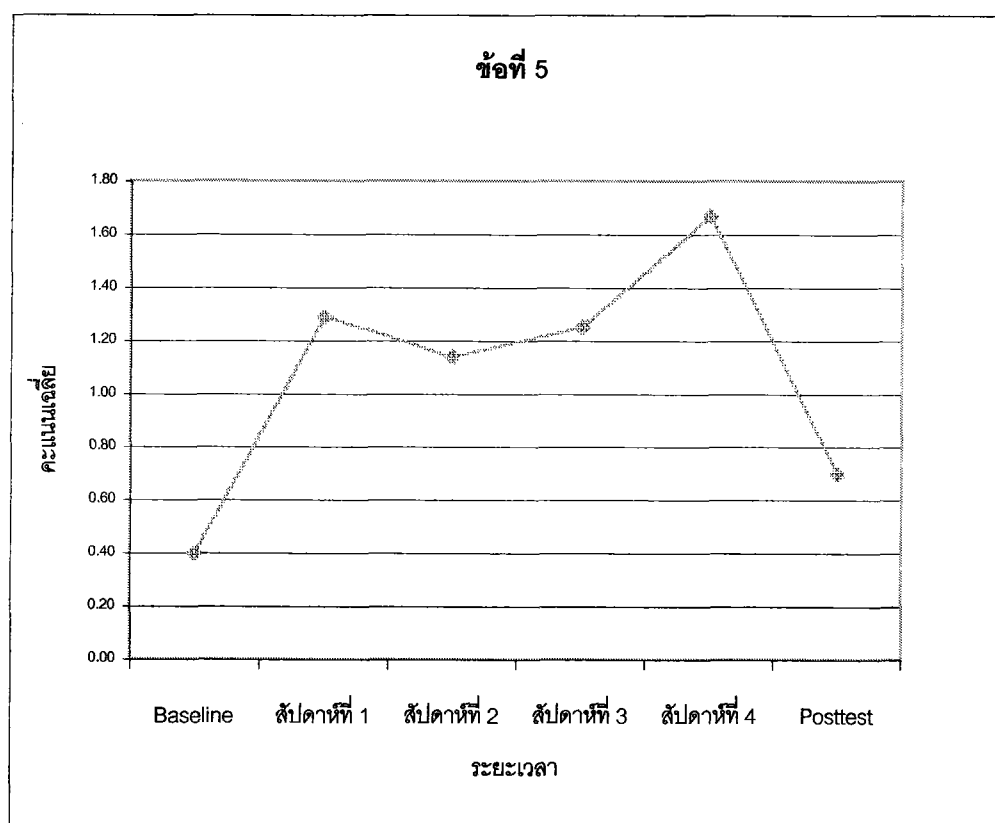
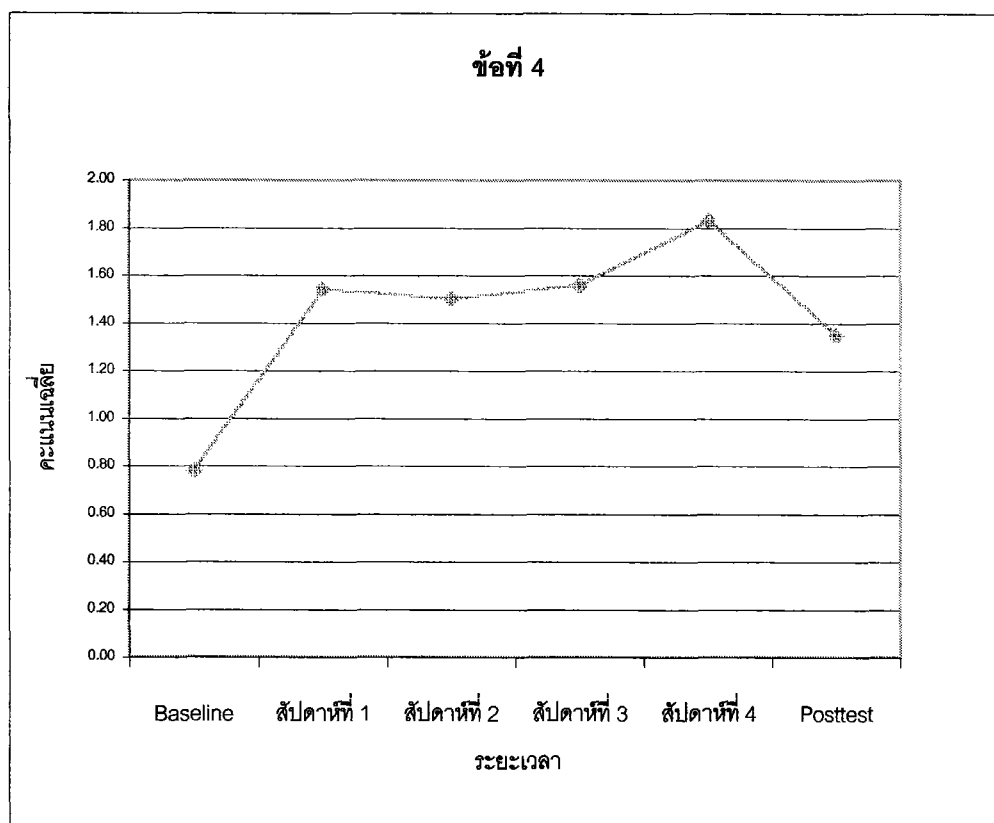
ผลการวิเคราะห์ตาราง 8 ปรากฏว่า ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดแยกรายข้อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ได้แก่ 1. ไม่พูดคุย สร้างความรำคาญและเสียงดัง 2. ไม่หยอกล้อ เล่น ทำให้ผู้อื่นไม่มีสมาธิ 3. ค้นหาหนังสืออย่างเป็นระเบียบ 4. การหยิบหนังสือ หนังสือพิมพ์ วารสาร ครึ่งละ 1 เล่ม และ 5. อ่านเสร็จแล้วเก็บเข้าชั้นเดิม ระยะทดลอง และหลังการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ควบคู่กับการควบคุมตนเอง ทั้งในแต่ละข้อแตกต่างจากก่อนการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ควบคู่กับการควบคุมตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ข้อ 6. การเก็บหนังสือที่โต๊ะที่จัดไว้ให้ และ 7. การเก้าอี้สอดไว้ใต้โต๊ะเรียบร้อย ระยะทดลอง และหลังการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ควบคู่กับการควบคุมตนเอง ทั้งในแต่ละข้อไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ควบคู่กับการควบคุมตนเอง ค่าคะแนนเฉลี่ยของการสังเกตความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดแยกรายข้อ ในแต่ละด้านแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่



ภาพประกอบ 2 เส้นภาพแสดงแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดแยกรายข้อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

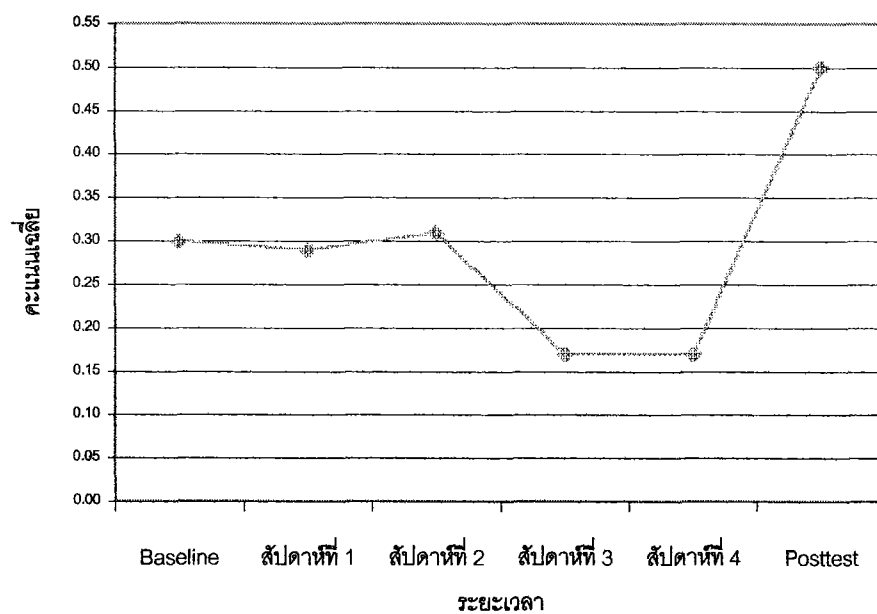


ภาพประกอบ 2 (ต่อ)

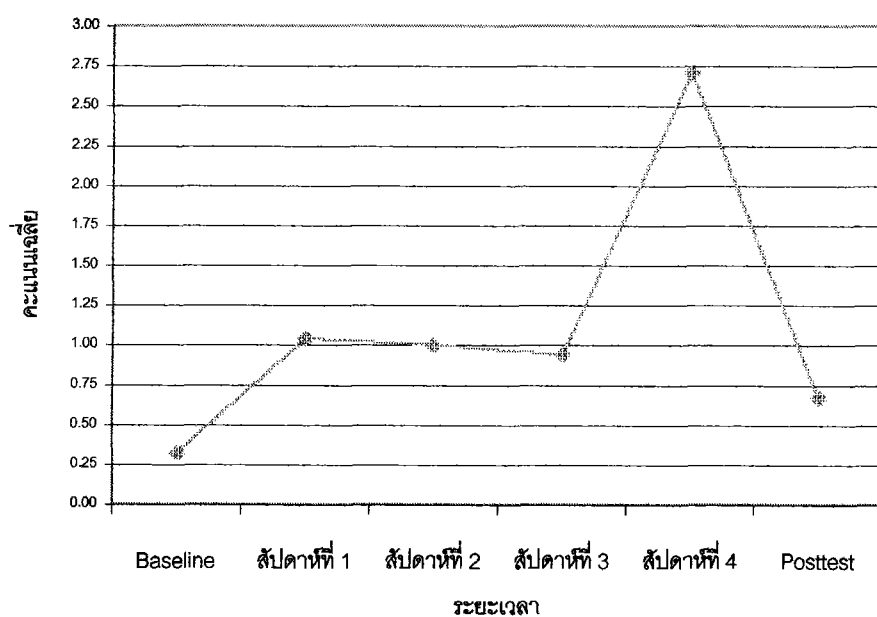


ภาพประกอบที่ 2 (ต่อ)

ข้อที่ 6



ข้อที่ 7



ผลการวิเคราะห์เส้นภาพตามภาพประกอบ 2 ปรากฏว่า ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด แยกรายชื่อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ได้แก่ 1. ไม่พูดคุย สร้างความรำคาญและส่งเสียงดัง 2. ไม่หยอกล้อเล่น ทำให้ผู้อื่นไม่มีสมาธิ 3. ค้นหาหนังสืออย่างเป็นระเบียบ 4. การหยิบหนังสือ หนังสือพิมพ์ วารสาร ครั้งละ 1 เล่ม 5. อ่านเสร็จแล้วเก็บเข้าชั้นเดิม 6. การเก็บหนังสือที่โต๊ะที่จัดไว้ให้ 7. การเก้าอี้ สอดไว้ได้โต๊ะเรียบร้อย ระยะเวลาทดลอง และหลังการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการ ควบคุมตนเองทั้ง 7 ข้อ มีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสูงขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลองฝึกสมาธิ แบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองครั้งที่ ดังนี้

ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด ข้อ 1 ระยะเวลาสัปดาห์ที่ 1-4 และหลังการทดลอง มีการ เปลี่ยนแปลงไม่ชัดเจน

ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด ข้อ 2 ระยะเวลาสัปดาห์ที่ 1-4 และหลังการทดลอง มีการ เปลี่ยนแปลงไม่ชัดเจน

ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด ข้อ 3 ระยะเวลาสัปดาห์ที่ 1-4 และหลังการทดลอง มีการ เปลี่ยนแปลงไม่ชัดเจน

ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด ข้อ 4 ระยะเวลาสัปดาห์ที่ 1-4 และหลังการทดลอง มีการ เปลี่ยนแปลงไม่ชัดเจน

ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด ข้อ 5 ระยะเวลาสัปดาห์ที่ 2 และหลังการทดลอง มีการ เปลี่ยนแปลงไม่ชัดเจน ระยะเวลาสัปดาห์ที่ 1, 3 และ 4 มีการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน

ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด ข้อ 6 ระยะเวลาสัปดาห์ที่ 1-4 และหลังการทดลอง มีการ เปลี่ยนแปลงไม่ชัดเจน

ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด ข้อ 7 ระยะเวลาสัปดาห์ที่ 3 และหลังการทดลอง มีการ เปลี่ยนแปลงไม่ชัดเจน ระยะเวลาสัปดาห์ที่ 1, 2 และ 4 มีการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน

2.3 การแสดงอัตราการเปลี่ยนแปลงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดแยกรายชื่อ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

การวิเคราะห์ครั้งนี้ได้นำผลต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยที่สังเกตได้จากระยะเวลาทดลอง และหลังการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองในแต่ละครั้งทั้งหมด 6 สัปดาห์ กับก่อนการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง หาคะแนนเฉลี่ย ก่อนการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง ผลปรากฏดังตาราง 9

ตาราง 9 อัตราการเปลี่ยนแปลงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดแยกรายข้อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

อัตราการเปลี่ยนแปลง	ระยะเวลาทดลองและหลังการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ				
	ควบคู่กับการควบคุมตนเอง (สัปดาห์)				
	1	2	3	4	Posttest
ไม่พูดคุย สร้างความรำคาญ และ ส่งเสียงดัง	0.52	0.54	0.40	0.35	0.69
ไม่หยอกล้อ เล่น ทำให้ผู้อื่น เสียสมาธิ	0.36	0.32	0.30	0.19	0.36
ค้นหาหนังสืออย่างเป็นระเบียบ	1.17	1.13	1.25	1.25	0.77
การหยิบหนังสือ หนังสือพิมพ์ วารสาร ครั้งละ 1 เล่ม	0.97	0.92	1.00	1.35	0.73
อ่านเสร็จแล้วเก็บเข้าชั้นเดิม	2.23	1.85	2.13	3.18	0.75
การเก็บหนังสือเก็บที่โต๊ะที่จัดไว้ให้	- 0.03	0.03	- 0.43	- 0.43	0.67
การเก็บเก้าอี้สอดไว้ใต้โต๊ะเรียบร้อย	2.25	2.13	1.94	7.47	1.09

ผลการวิเคราะห์ตาราง 9 ปรากฏว่า อัตราการเปลี่ยนแปลงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดแยกรายข้อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ได้แก่ 1. ไม่พูดคุย สร้างความรำคาญและส่งเสียงดัง 2. ไม่หยอกล้อ เล่น ทำให้ผู้อื่นไม่มีสมาธิ 3. ค้นหาหนังสืออย่างเป็นระเบียบ 4. การหยิบหนังสือ หนังสือพิมพ์ วารสาร ครั้งละ 1 เล่ม 5. อ่านเสร็จแล้วเก็บเข้าชั้นเดิม 6. การเก็บหนังสือที่โต๊ะที่จัดไว้ให้ 7. การเก็บเก้าอี้สอดไว้ใต้โต๊ะเรียบร้อย ระยะทดลอง และหลังการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองมีอัตราการเปลี่ยนแปลงไม่คงที่ ดังนี้

ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด ข้อ 1 สัปดาห์ที่ 1 มีอัตราการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นเป็น 0.52 เท่าของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง สัปดาห์ที่ 2 มีอัตราการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นเป็น 0.54 เท่าของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง สัปดาห์ที่ 3 มีอัตราการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นเป็น 0.40 เท่าของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง สัปดาห์ที่ 4 มีอัตราการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น 0.35 เท่าของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง หลังการทดลองมีอัตราการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นเป็น 0.69 เท่าของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง

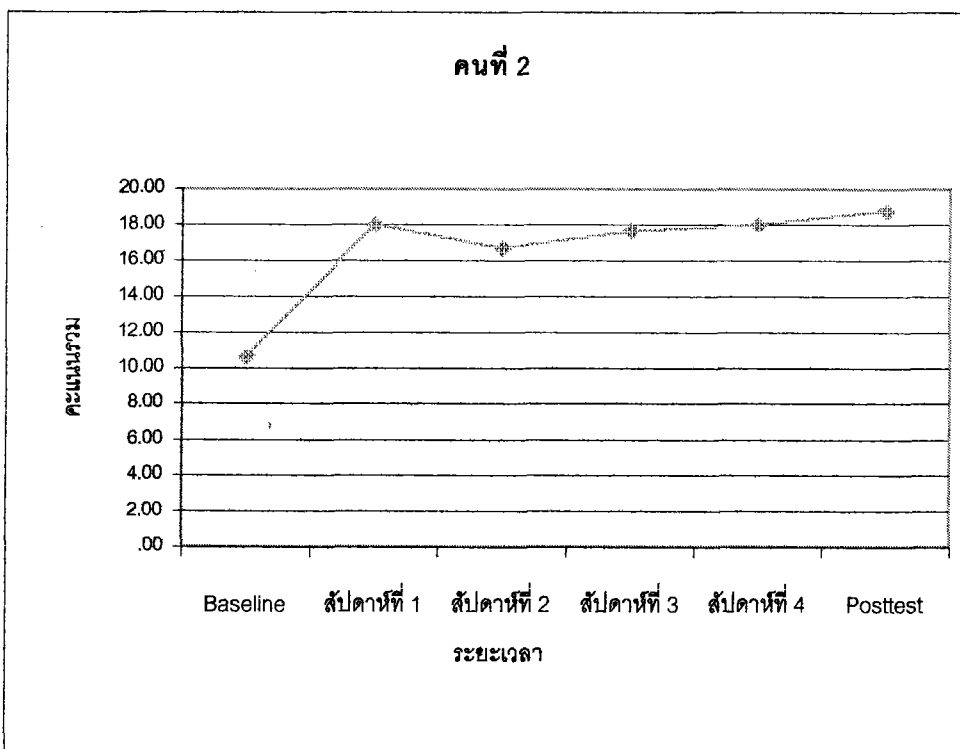
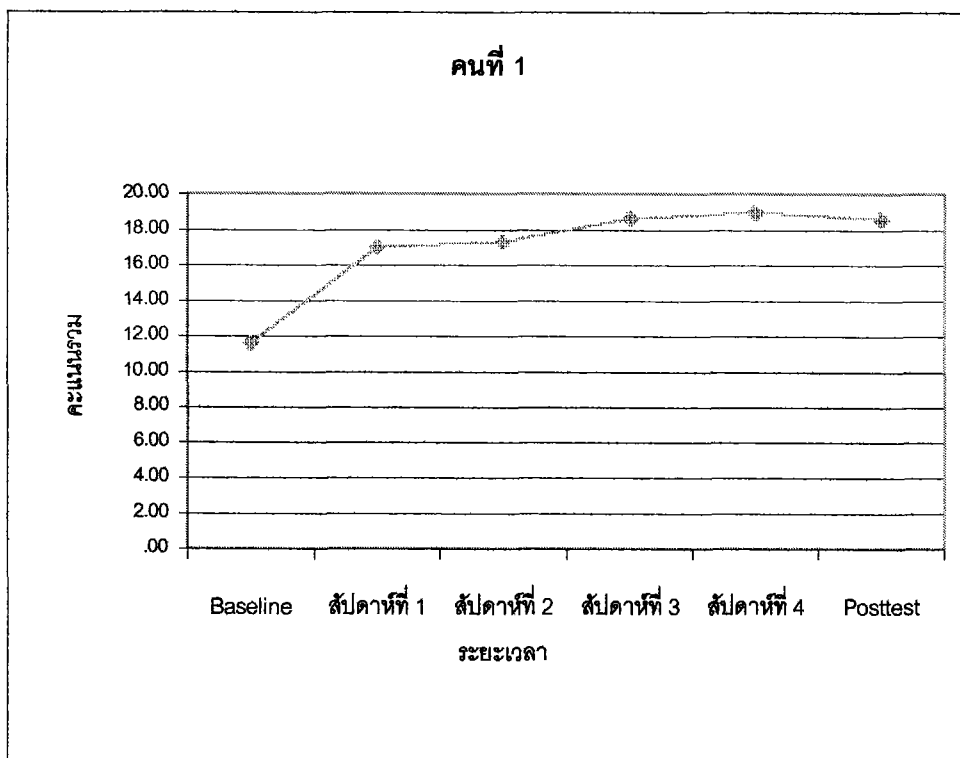
ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด ข้อ 2 สัปดาห์ที่ 1 มีอัตราการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นเป็น 0.36 เท่าของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง สัปดาห์ที่ 2

ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด ข้อ 6 สัปดาห์ที่ 1 มีอัตราการเปลี่ยนแปลงลดลงเป็น - 0.03 เท่าของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง สัปดาห์ที่ 2 มีอัตราการเปลี่ยนแปลงลดลงเป็น 0.03 เท่าของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง สัปดาห์ที่ 3 มีอัตราการเปลี่ยนแปลงลดลงเป็น - 0.43 เท่าของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง สัปดาห์ที่ 4 มีอัตราการเปลี่ยนแปลงลดลงเป็น - 0.43 เท่าของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง หลังการทดลองมีอัตราการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นเป็น 0.67 เท่าของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง

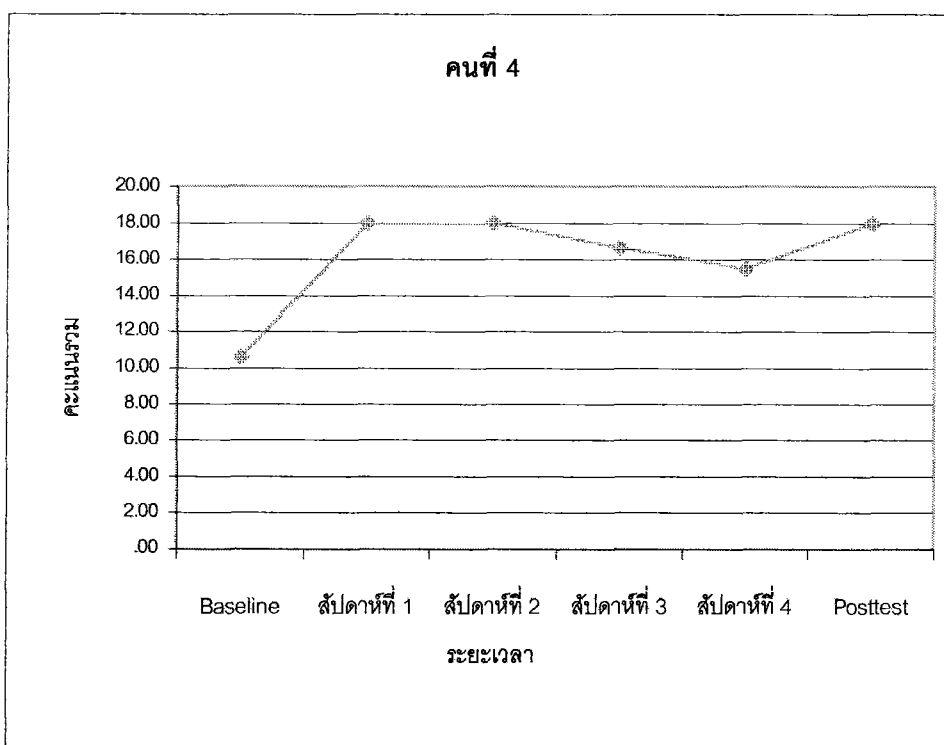
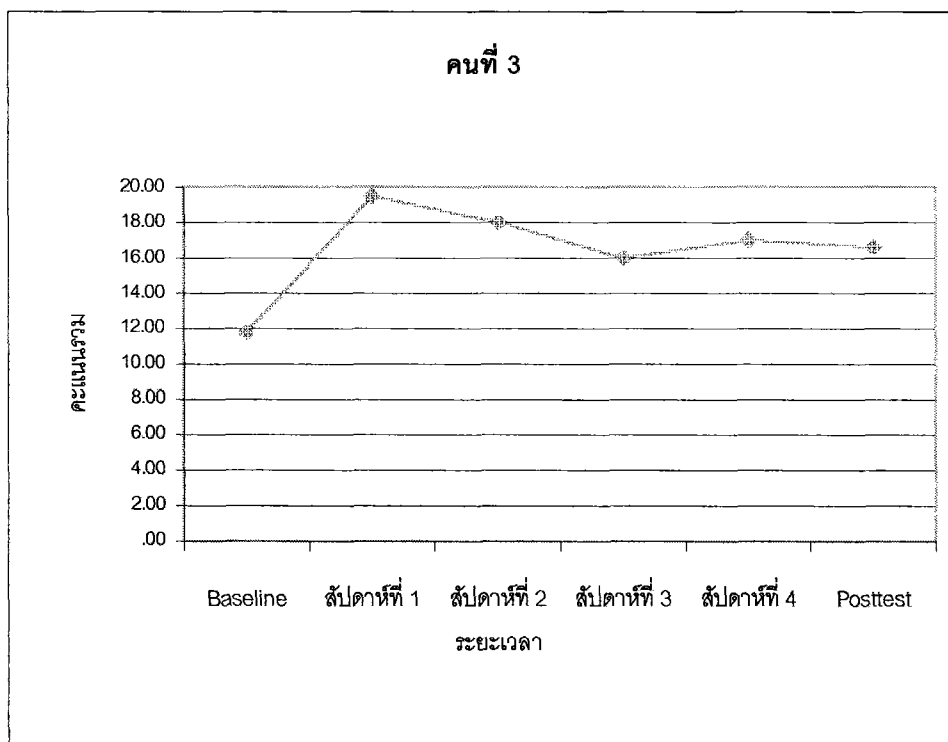
ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด ข้อ 7 สัปดาห์ที่ 1 มีอัตราการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นเป็น 2.25 เท่าของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง สัปดาห์ที่ 2 มีอัตราการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นเป็น 2.13 เท่าของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง สัปดาห์ที่ 3 มีอัตราการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นเป็น 1.94 เท่าของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง สัปดาห์ที่ 4 มีอัตราการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นเป็น 7.47 เท่าของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง หลังการทดลองมีอัตราการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นเป็น 1.09 เท่าของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง

ตอนที่ 3 การนำเสนอผลการวิเคราะห์แนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนเป็นรายบุคคล

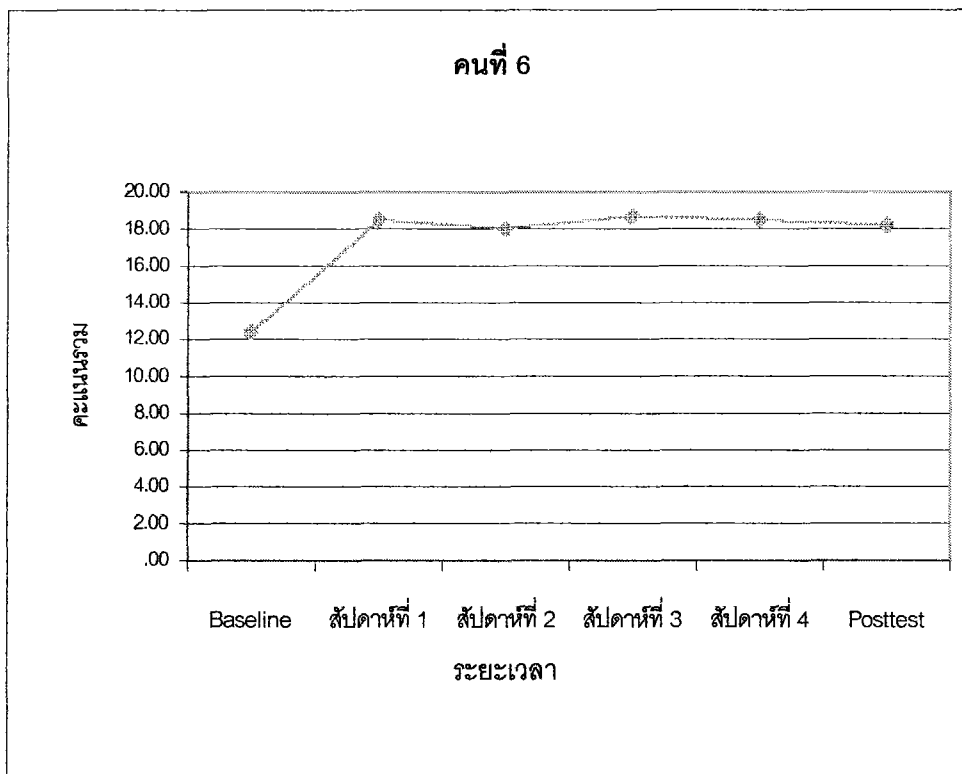
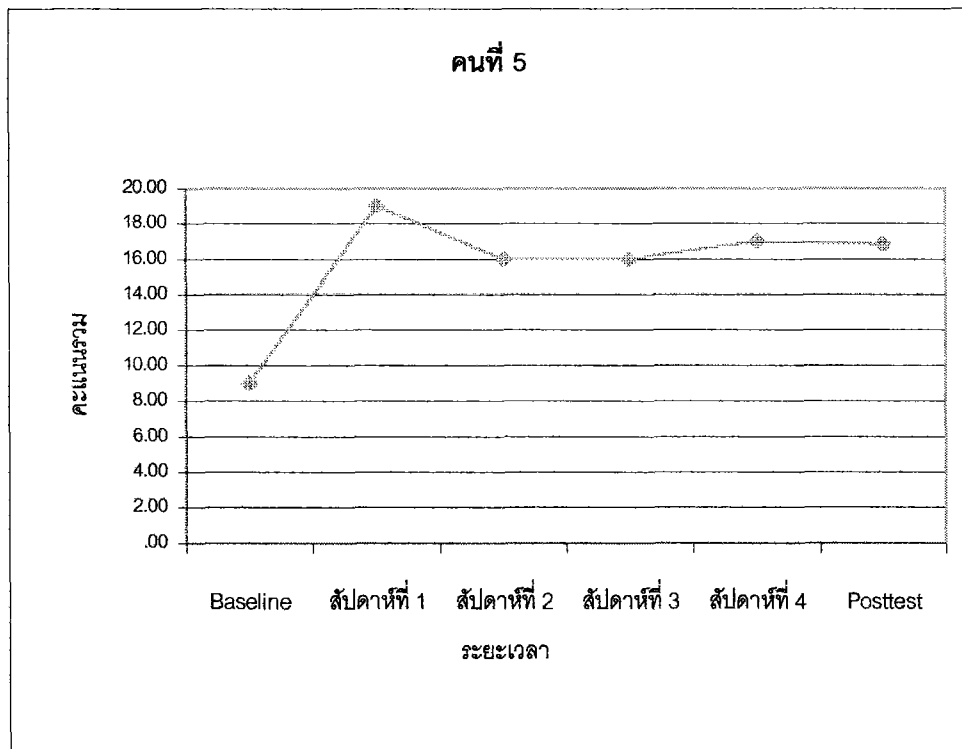
การวิเคราะห์ครั้งนี้ได้นำคะแนนความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดที่ได้จากการสังเกตก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และหลังการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง ทั้ง 6 สัปดาห์ มาเขียนเป็นเส้นภาพ ปรากฏผลดังภาพประกอบที่ 3



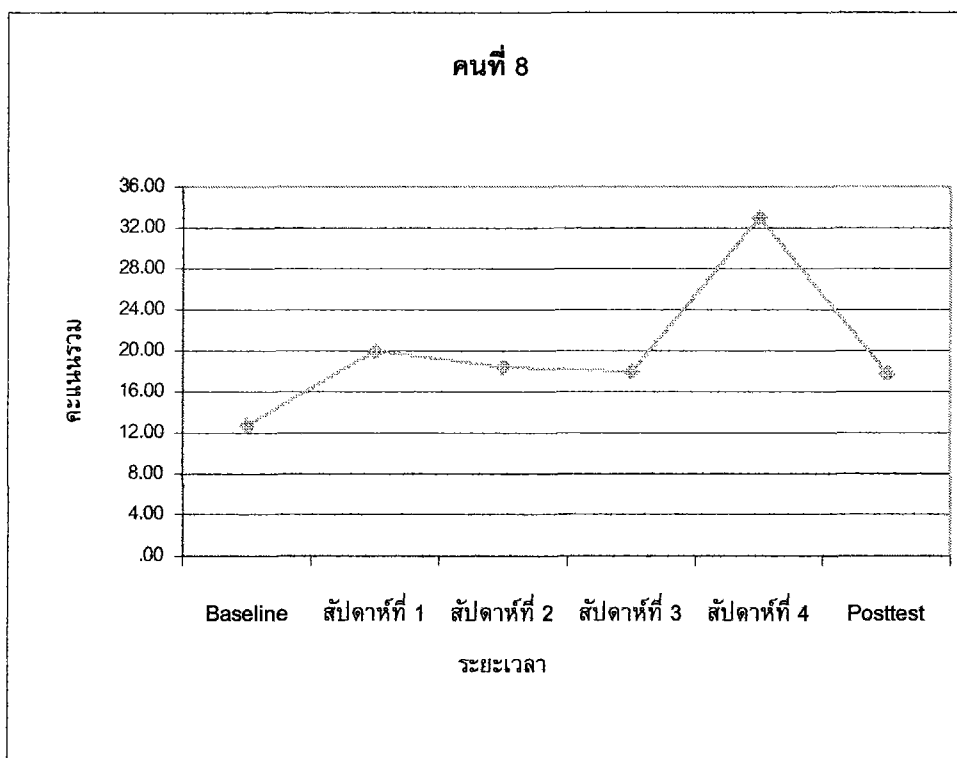
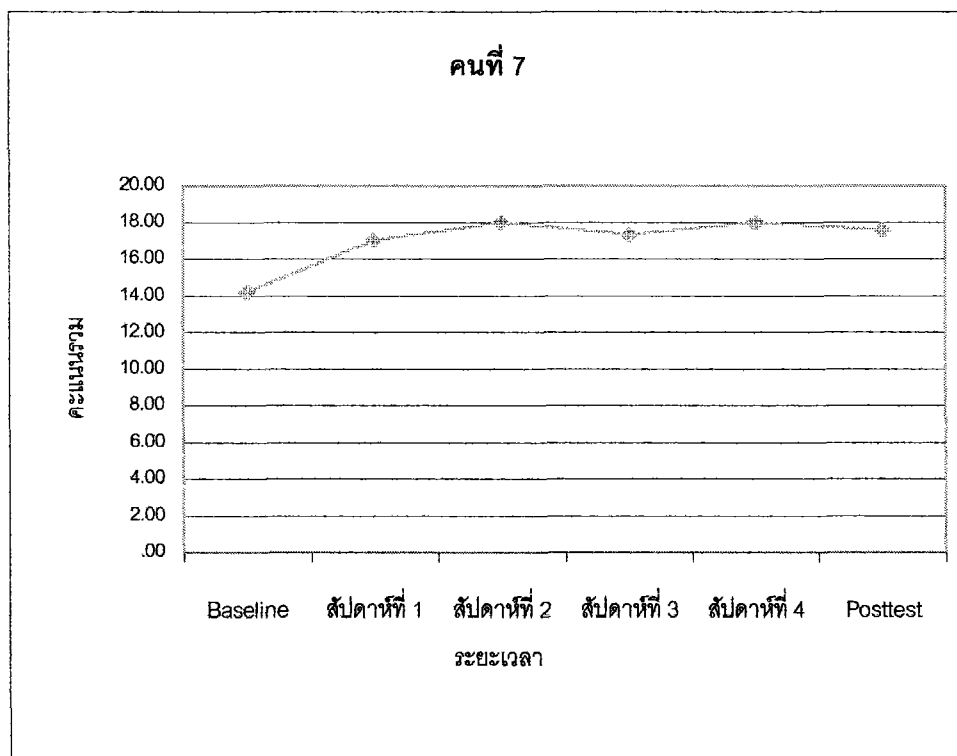
ภาพประกอบที่ 3 เส้นภาพแสดงแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดเป็น
รายบุคคล จำนวน 12 คน



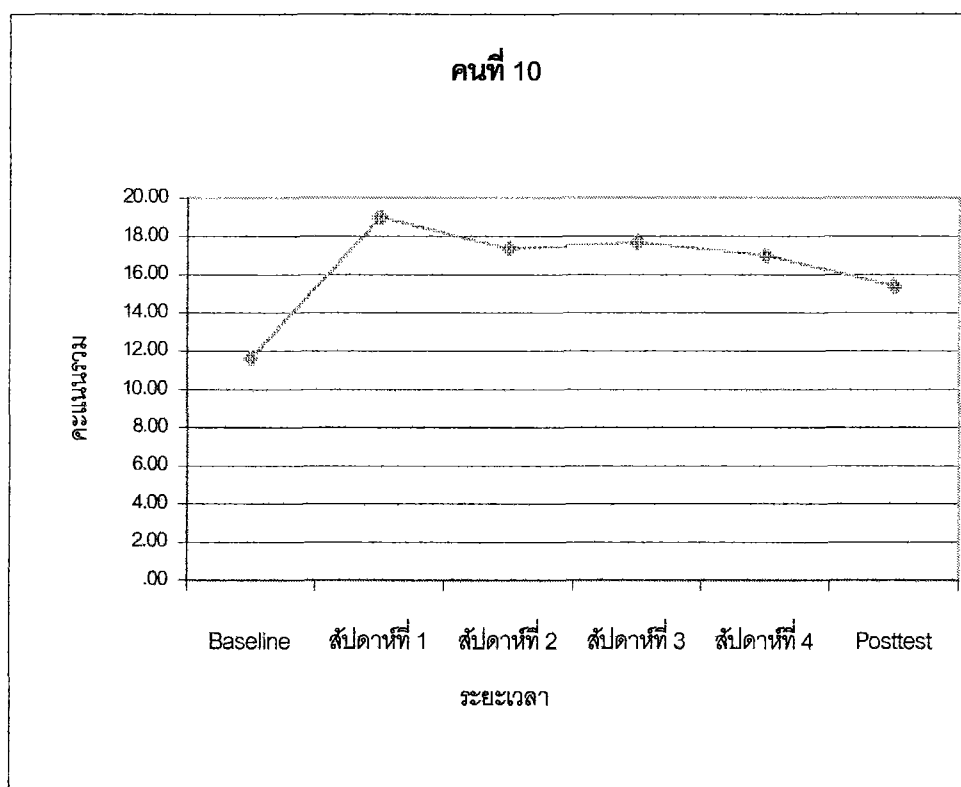
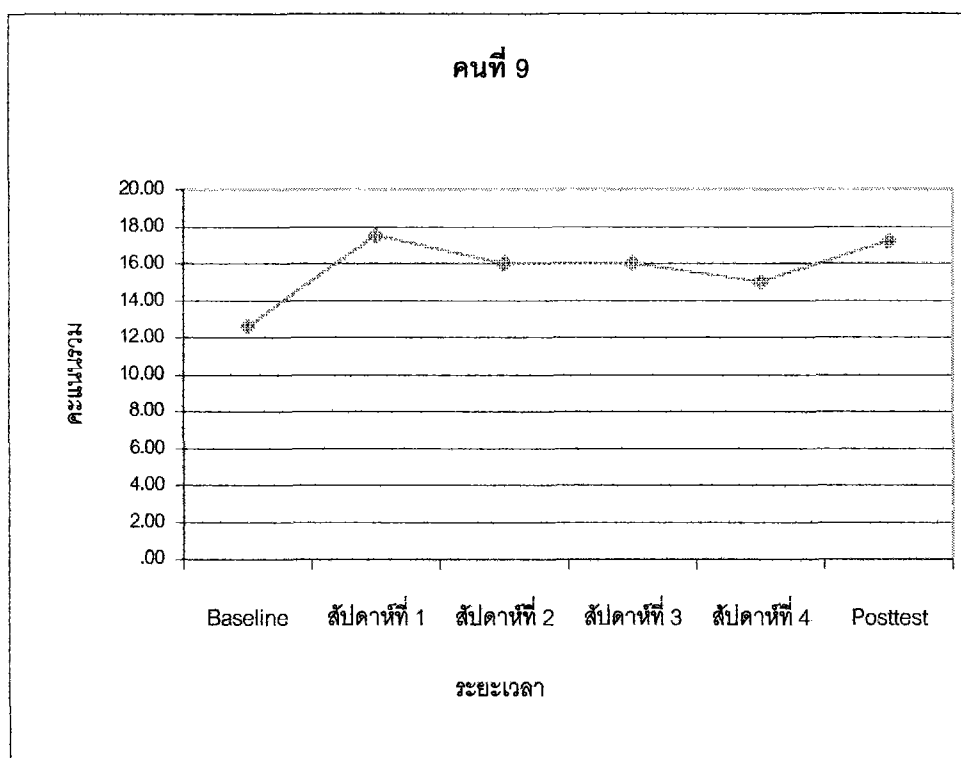
ภาพประกอบที่ 3 (ต่อ)



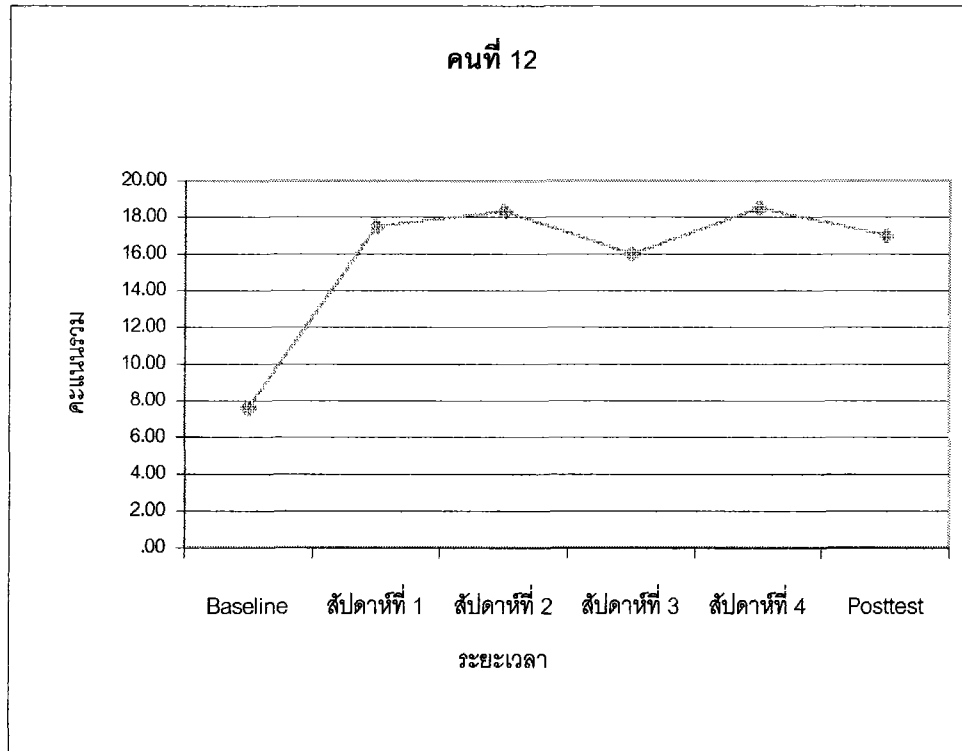
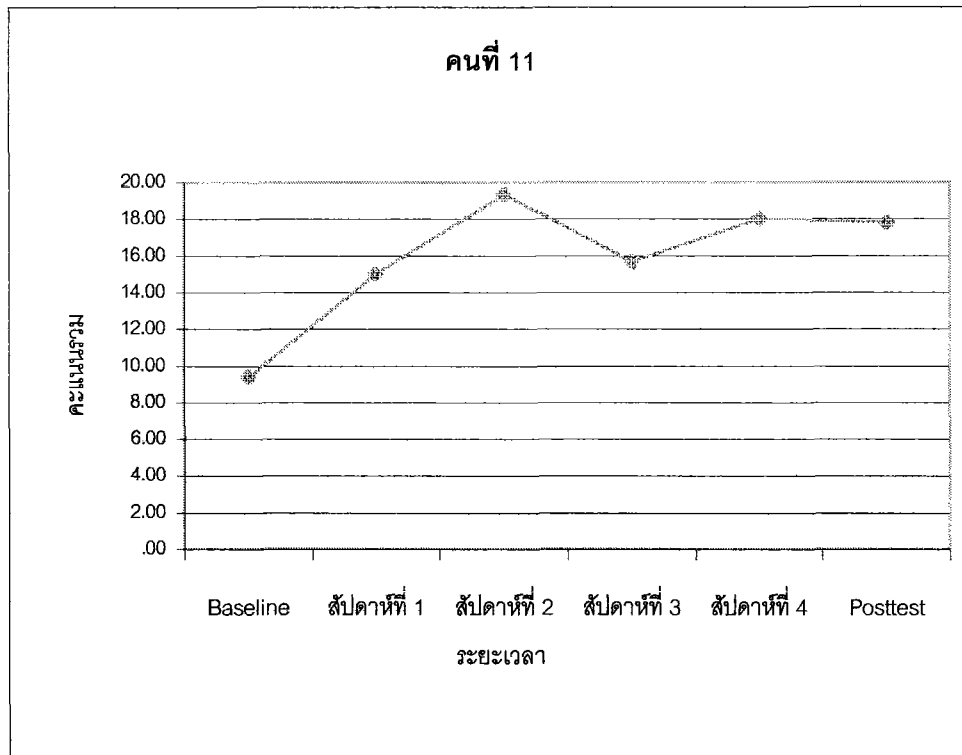
ภาพประกอบที่ 3 (ต่อ)



ภาพประกอบที่ 3 (ต่อ)



ภาพประกอบที่ 3 (ต่อ)



ภาพประกอบที่ 3 (ต่อ)

ผลการวิเคราะห์เส้นภาพตามภาพประกอบ 3 ปรากฏว่า แนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนเป็นรายบุคคล แยกเป็น 2 ส่วน พบว่า

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองมีแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดสูงขึ้นหลังการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง มีจำนวน 11 คน

2. นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองมีแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดสูงขึ้นและลดลงหลังการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง มีจำนวน 1 คน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองที่มีต่อความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ให้ผู้ที่เกี่ยวข้องและผู้สนใจในการจัดการศึกษาระดับประถมศึกษา ได้เห็นแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในระยะเวลาต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงด้านอื่น ๆ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ต่อไป และเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับระดับพัฒนาการ ความสนใจ และระยะเวลาที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมให้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายสำคัญเพื่อศึกษาผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองที่มีต่อความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) โดยมีความมุ่งหมายเฉพาะดังนี้

1. เพื่อศึกษาแนวโน้มของวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียน ที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง
2. เพื่อศึกษาอัตราการเปลี่ยนแปลงของวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนภายหลังได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง
3. เพื่อศึกษาแนวโน้มของวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนเป็นรายบุคคล

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. วินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนเพิ่มขึ้นภายหลังได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง
2. ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนมีแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงสูงขึ้นภายหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชายและหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) ที่มีวินัยในการใช้ห้องสมุด ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 จำนวน 54 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชายและหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) ที่มีวินัยในการใช้ห้องสมุด ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 มาทำการสัมภาษณ์เพื่อหาอาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 12 คน เป็นกลุ่มทดลอง

3. ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยทำการทดลองในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2542 ทำการทดลองเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที กลุ่มตัวอย่างได้รับการทดลองทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ ตามขั้นตอนการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง (ดังแสดงในภาคผนวก ก.)

4. ตัวแปรที่ใช้ศึกษา

4.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง

4.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

1. แบบประเมินความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด
2. แบบบันทึกการสังเกตความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด
3. โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง

วิธีดำเนินการทดลอง

1. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเอง โดยเก็บข้อมูลพื้นฐานด้านความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด เป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ ทำการทดลองโดยทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 45 นาที และเก็บข้อมูลหลังการทดลอง 1 สัปดาห์

2. ระหว่างดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง ในแต่ละครั้งที่ทดลองผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย รวมจำนวน 2 คน ทำการสังเกตและบันทึกแบบสังเกตความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด หลังจากปฏิบัติตามโปรแกรมแล้ว ครั้งละ 20 นาที

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. หาสถิติพื้นฐานของความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนการทดลอง ระหว่างทดลอง และหลังการทดลอง โดยนำข้อมูลไปหาคะแนนเฉลี่ย (Mean) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) โดยใช้การคำนวณในโปรแกรม SPSS FOR WINDOWS
2. วิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด โดยใช้วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated-measures ANOVA) โดยใช้การคำนวณในโปรแกรม SPSS FOR WINDOWS

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง ก่อนการทดลอง ระหว่างทดลอง และหลังการทดลอง มีความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ระหว่างทดลอง และหลังการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง
2. ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด ระหว่างทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง มีแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงสูงขึ้น โดยในช่วงสัปดาห์ที่ 1 มีแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงสูงขึ้น ในช่วงสัปดาห์ที่ 2-3 มีแนวโน้มและการเปลี่ยนแปลงลดลง ในช่วงสัปดาห์ ที่ 4 มีแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงสูงขึ้น และหลังการทดลองมีแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงลดลง

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองที่มีต่อความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนการทดลอง ระหว่างทดลอง และหลังการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง ผลปรากฏว่า ระหว่างทดลอง และหลัง

การทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองแล้ว นักเรียนจะมีแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดสูงขึ้นจากก่อนการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1. นักเรียนได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง ก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และหลังการทดลอง มีความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ระยะทดลอง และหลังการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง

เมื่อพิจารณาความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดแยกรายชื่อของนักเรียน มีความสอดคล้องกับความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียน โดยความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียน ได้แก่ 1. ไม่พูดคุ้ย สร้างความรำคาญและส่งเสียงดัง 2. ไม่หยอกล้อ เล่น ทำให้ผู้อื่นไม่มีสมาธิ 3. ค้นหาหนังสืออย่างเป็นระเบียบ 4. การหยิบหนังสือ หนังสือพิมพ์ วารสาร ครึ่งละ 1 เล่ม 5. อ่านเสร็จแล้วเก็บเข้าชั้นเดิม และ 7. การเก็บอื้อสอาดไว้ได้โต๊ะเรียบร้อย โดยแต่ละข้อก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และหลังการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สำหรับข้อ 6 การเก็บหนังสือที่ชั้นที่จัดไว้ให้ ก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และหลังการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัย เมื่อพิจารณาความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดแยกรายชื่อของนักเรียน มีการพัฒนาไปในทางที่สูงขึ้น ทั้งนี้เพราะความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดเป็นพฤติกรรมทางสังคมที่สามารถส่งเสริมให้พัฒนาขึ้นได้จากการเรียนรู้ จากประสบการณ์ตรง การทดลองที่นักเรียนได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองเป็นวิธีหนึ่งที่เหมาะสมกับการส่งเสริมความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด เพราะเปิดโอกาสให้นักเรียนเลือกตัดสินใจปฏิบัติ ตามกฎระเบียบของห้องสมุด ขณะที่นักเรียนเข้าใช้ห้องสมุดด้วยตนเอง

นอกจากนั้น ระยะทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง มีความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดเพิ่มมากขึ้น ในระยะทดลองได้มีการกำหนดการเสริมแรงโดยให้นักเรียนเลือกตัวเสริมแรง 5 ตัว โดยจัดลำดับเสริมแรงมากที่สุดไว้อันดับแรกแล้วลดหลั่นลงไป โดยมีเงื่อนไขว่า ถ้านักเรียนปฏิบัติได้ตามเงื่อนไข คือ เกิดความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด 5 4 3 2 1 จะได้รับตัวเสริมแรงลำดับที่ 1 2 3 4 5 นักเรียนจะได้รับตัวเสริมแรงที่ตกลงกันได้ ซึ่งผู้วิจัยไม่มีการบังคับนักเรียน ไม่ต้องตักเตือนนักเรียนเป็นระยะ นักเรียนจะเป็นผู้ตัดสินใจในการเลือกปฏิบัติเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการด้านความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด โดยเริ่มต้นจากให้นักเรียนรู้ถึงกฎระเบียบในการใช้ห้องสมุด

การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองของนักเรียน จะทำให้รู้สึกตัวอยู่เสมอว่า นักเรียนกำลังทำอะไร นักเรียนกำลังอยู่ที่ใด ควรปฏิบัติตนอย่างไร และ เข้าใจห้องสมุด ดังที่ สุรพงษ์ ชูเดช (2542 : 117) ศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขา (ศีล สมาธิ และ ปัญญา) มีวินัยในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ โชติ บุญนิธิวินิช (2541 : 46) พบว่า การมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยครู เป็นผู้เสริมแรง การมีวินัยในการใช้ห้องสมุดที่มีความถี่ต่ำให้สูงขึ้น โดยนำกิจกรรมที่นักเรียนชอบมากที่สุดมาเป็นตัวเสริมแรง เมื่อนักเรียนแสดงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดเพิ่มขึ้น นักเรียนจะได้รับการเสริมแรงตามเกณฑ์ที่ตกลงไว้ และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ ศิริลักษณ์ รักษาทรัพย์ (2534 : 52) พบว่า การใช้หลักการเสริมแรงทำให้พฤติกรรมการตั้งใจเรียนวิชาคณิตศาสตร์และความถี่ของพฤติกรรม ทำแบบฝึกหัดวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เพิ่มขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ เมอเรทและเวลด์ล (Merret and Whedall. 1978 : 41 - 50) พบว่า การใช้การเสริมแรงทำให้พฤติกรรม การทำงานในชั้นเรียนและการเขียนหนังสือของเด็ก เพิ่มขึ้น

นอกจากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น การที่นักเรียนได้เรียนรู้วิธีฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ควบคู่กับการควบคุมตนเอง การสร้างความมีวินัยในห้องสมุดให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อนและบุคคลอื่น อันก่อให้เกิดความมีวินัยและนำไปสู่ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด ดังผลงานวิจัย สุรศักดิ์ จันทผลา (2533 : 59) ศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ มีบุคลิกดีกว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ ชาลี หวานจ๋า (2530 : 86) ศึกษาพบว่า นักเรียนที่เจริญสมาธิแบบอานาปานสติ มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ และระดับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมสูงกว่านักเรียนที่ไม่เจริญสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และดังผลงานวิจัยของ อรุณ หมั่นวงศ์ (2540 : 46) ศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้การควบคุมตนเองมีพฤติกรรมความขัดแย้งกับเพื่อนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เป็นเพราะว่าการควบคุมตนเองเป็นวิธีการปรับพฤติกรรมด้วยตนเองอย่างเป็นระบบที่ใช้วิธีการให้นักเรียนมีส่วนร่วม ในการกำหนดเป้าหมายของพฤติกรรมเงื่อนไขการเสริมแรง นักเรียนได้สังเกตและบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเอง ประเมินพฤติกรรมด้วยตนเอง พร้อมทั้งได้รับแรงเสริมที่ได้กำหนดไว้ทำให้นักเรียนเกิดความพึงพอใจ เกิดแรงจูงใจที่จะลดพฤติกรรมความขัดแย้งกับเพื่อนของตนเอง และ คมคาย อนุจันทร์ (2538 : 54) ศึกษาพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภายหลังการใช้การควบคุมตนเอง แสดงให้เห็นว่า การควบคุมตนเองสามารถลดความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ โทมัส และคอลเลจ (Thomas and College. 1976 : 209 - 211) ได้ศึกษาผลของการประเมินตนเองต่อพฤติกรรมการทำงานของนักเรียนในชั้นที่มีการควบคุมตนเอง นักเรียนมีพฤติกรรมการทำงานเพิ่มขึ้น โดยไม่ต้องมีแรงเสริมจากภายนอกเลย และการทำงานยังคงมีประสิทธิภาพในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ต่อมา นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ อรณรงค์

วิทยานิพนธ์ (2533 : 48) ที่ศึกษาพบว่า การควบคุมตนเองสามารถลดพฤติกรรมก่อหวอดในห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ลงได้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุพล ชัดเชื้อ (2533 : 44) ภายหลังใช้การควบคุมตนเอง พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนลดลง ซึ่งต่างก็เป็นพฤติกรรมในทางลบเช่นเดียวกัน

จากผลการวิจัย เมื่อพิจารณาความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดแยกรายข้อ ข้อ 6 บอกถึงการเก็บหนังสือที่โต๊ะที่จัดไว้ให้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า คะแนนเฉลี่ยของความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดในระยะทดลองมีคะแนนเฉลี่ยลดลง เนื่องจากว่านักเรียนได้รับข้อตกลงเกี่ยวกับการเก็บหนังสือ 2 ข้อ คือ 1. อ่านเสร็จเก็บที่เดิม 2. การเก็บหนังสือที่โต๊ะที่จัดไว้ให้ ถ้านักเรียนไม่สามารถปฏิบัติในข้อแรกได้ ให้ปฏิบัติตามในข้อที่ 2 ซึ่งมีผลทำให้พฤติกรรมข้อ 6 ของนักเรียนลดลง

ดังนั้น การทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง เป็นวิธีที่เหมาะสมกับการพัฒนาความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด โดยผู้วิจัยเป็นผู้ที่มีบทบาทในการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ต่อเด็กซึ่งส่งผลต่อการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองให้สามารถส่งเสริมความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดได้ดียิ่งขึ้น

2. ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด ระยะทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง มีแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงสูงขึ้น โดยในช่วงสัปดาห์ที่ 1 มีแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงสูงขึ้น ในช่วงสัปดาห์ที่ 2-3 มีแนวโน้มและการเปลี่ยนแปลงลดลง ในช่วงสัปดาห์ที่ 4 มีแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงสูงขึ้น และหลังการทดลองมีแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงลดลง

เมื่อพิจารณาความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดระยะทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง มีแนวโน้มและการเปลี่ยนแปลงสูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวโน้มและการเปลี่ยนแปลงที่สูงขึ้นของความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดแยกรายข้อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ได้แก่ 1. ไม่พูดคุย สร้างความรำคาญและเสียงดัง 2. ไม่หยอกล้อ เล่น ทำให้ผู้อื่นไม่มีสมาธิ 3. ค้นหาหนังสืออย่างเป็นระเบียบ 4. การหยิบหนังสือ หนังสือพิมพ์ วารสาร ครึ่งละ 1 เล่ม 5. อ่านเสร็จแล้วเก็บเข้าชั้นเดิม 6. การเก็บหนังสือที่โต๊ะที่จัดไว้ให้ 7. การเก็บเก้าอี้สอดไว้ใต้โต๊ะเรียบร้อย

ในช่วงสัปดาห์แรก มีแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงของความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดสูงขึ้น ช่วงสัปดาห์ที่ 2 -และ- 3 มีแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงของความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดลดลง ซึ่งในเวลานี้ นักเรียนกำลังอยู่ในช่วงปรับตัว รับรู้ถึงปัญหาที่เกิดจากการทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นช่วงเวลาที่เกิดความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดเพิ่มขึ้นทีละน้อย และค่อย ๆ เพิ่มมากขึ้นในช่วงสัปดาห์ต่อมา

ในช่วงสัปดาห์หลัง มีแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงของความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดอย่างชัดเจน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ไม่ได้เกิดขึ้นทันทีแต่มีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป ก่อนจะเกิดความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดอย่างชัดเจนในช่วงสัปดาห์ 4 ทั้งนี้เนื่องมาจากระยะเวลาที่นักเรียนผ่านประสบการณ์จากการทดลองร่วมกันมาแล้วหลายสัปดาห์ และมีการพูดคุยกันถึงปัญหาในชั้นสรุป โดยบทบาทของผู้วิจัย คือ การกระตุ้นให้เด็กคิดวิธีแก้ปัญหาร่วมกัน ซึ่งเป็นปัญหาที่เด็กพบและมีประสบการณ์โดยตรงกับตนเอง นักเรียนได้รับรู้และเรียนรู้ความคิดของบุคคลอื่นที่มีต่อพฤติกรรมที่ตนได้ปฏิบัติ ทำให้นักเรียนรับรู้ เข้าใจความต้องการของผู้อื่น ปรับพฤติกรรมของตนเองให้เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น เมื่อผู้วิจัยใช้คำถามกระตุ้นเพียงเล็กน้อยนักเรียนก็สามารถช่วยกันเสนอความคิดเห็นในการแก้ปัญหา และตกลงสรุปวิธีแก้ปัญหากันเองได้ นั่นคือ นักเรียนรู้จักปรับตัว เรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมของตนให้เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดเป็นพฤติกรรมทางสังคมที่ต้องอาศัยระยะเวลาในการเรียนรู้และฝึกฝน กาญจนา มีพลัง (2532 : 9) กล่าวว่า ความมีวินัยแห่งตน หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมให้เป็นไปตามความต้องการและกฎระเบียบของสังคม โดยเกิดจากการสำนึกตนขึ้นมาเอง อันจะก่อให้เกิดความเจริญแก่ตนเองและต่อสังคม พันธ์ หันนาคินทร์ (2513 : 215) ให้ข้อคิดเห็นว่า ควรให้นักเรียนได้ปฏิบัติตามระเบียบโดยที่นักเรียนเข้าใจ เหตุผล เห็นดี และเห็นงามจากการปฏิบัติตามระเบียบนั้น อย่าให้มีความรู้สึกว่าถูกบังคับ ดังที่ จอห์นสัน และไวท์ (คมาคาย อนุจันทร์. 2538 : 54 ; อ้างอิง มาจาก Johnson and White. 1971 :488-497) ได้เสนอทัศนะว่า การกำหนดเงื่อนไขให้บุคคลได้ประเมินตนเอง และมีโอกาสเลือกควบคุมตนเองได้นั้น มีคุณสมบัติเหมือนเป็นตัวเสริมแรงแฝงอยู่ หมายความว่า มนุษย์มีความพอใจที่ได้ควบคุมตนเองยิ่งกว่าการถูกผู้อื่นควบคุม สอดคล้องกับ เลฟคอร์ต (Lefcourt. 1966 : 206-220) ที่ศึกษาพบว่า การที่บุคคลมีโอกาเลือกเงื่อนไขแวดล้อมเพื่อสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยตนเองนั้น ทำให้นักคนมีแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมมากขึ้น เนื่องจากแต่ละบุคคลมีฐานเป็นสิ่งแวดล้อมที่สำคัญที่สุดของตนอยู่แล้ว ฉะนั้น การที่บุคคลสามารถควบคุมตนเองได้ จึงเป็นการเสริมแรงตนเองให้เกิดความภาคภูมิใจ

เมื่อพิจารณาถึงแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียน ทั้งความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดแยกรายข้อ ระยะทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงไปทุก ๆ สัปดาห์ โดยจะมีแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงส่วนมากสูงกว่าก่อนการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดมีแนวโน้มและการเปลี่ยนแปลงสูงขึ้นเรื่อย ๆ ตั้งแต่ช่วงสัปดาห์ที่ 1 และลดลงเล็กน้อยในช่วงสัปดาห์ที่ 2 – 3 แต่ยังคงมีแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงสูงกว่าในช่วงสัปดาห์ที่ 4 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนเริ่มเคยชินกับรูปแบบการทดลอง หรืออาจเป็นเพราะนักเรียนเกิดการพัฒนาความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดอย่างเต็มศักยภาพแล้ว ผู้วิจัยอาจสังเกตการพัฒนาความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดด้านอื่นต่อไป และเมื่อพิจารณาความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดแยก

รายชื่อแล้วจะเห็นว่า มีแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงส่วนมากจะเพิ่มขึ้น ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด แยกรายชื่อ มีแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงลดลงติดต่อกัน 2 สัปดาห์ แต่แนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงเพิ่มสูงติดต่อกันหลายสัปดาห์ ซึ่งน่าจะเป็นหลักฐานในการสนับสนุนแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดที่ลดลงมาในช่วงสัปดาห์ที่ 2 – 3 ถ้ามีการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองต่อไป ไม่น่าจะมีโอกาสที่แนวโน้มและการเปลี่ยนแปลงลดต่ำจนถึงระดับความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดก่อนการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง ซึ่งการลดลงนี้อาจเป็นการลดลงและเพิ่มขึ้น ดังแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดแยกรายชื่อ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ในบางสัปดาห์มีแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงลดลง แต่จะมีการเพิ่มขึ้นในสัปดาห์ต่อมา

สำหรับความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดแยกรายชื่อ 6 มีจุดเริ่มต้นคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองอยู่ในระดับที่สูงมากกว่าคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดแยกรายชื่ออย่างมาก จึงทำให้มีแนวโน้มและการเปลี่ยนแปลงไม่ชัดเจนในระยะเวลา 6 สัปดาห์ ผลงานการวิจัยครั้งนี้อาจจะสะท้อนให้เห็นถึงข้อเท็จจริงที่ว่า ลักษณะของนักเรียนระดับประถมศึกษาในการอบรมเลี้ยงดูทั้งจากครอบครัวและระบบโรงเรียน การอบรมสั่งสอนจากพ่อแม่และครู ซึ่งเน้นการให้เด็กปฏิบัติตามกฎเกณฑ์คำสั่งของผู้ใหญ่ เช่น การนั่งเล่น ไม่ให้วิ่งเล่น การเก็บของเล่นเป็นสิ่งที่เด็กได้รับการปลูกฝังมาตั้งแต่ที่บ้านให้มีการรับผิดชอบ ให้มีระเบียบวินัย ให้เชื่อฟังผู้ใหญ่ ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่ผู้ใหญ่ตั้งไว้ และเมื่อเด็กเข้าโรงเรียน เด็กยังคงได้รับการอบรมสั่งสอนให้มีการรับผิดชอบ มีระเบียบวินัย ให้เชื่อฟังคำสั่งสอนของครู ซึ่งเป็นการปลูกฝังคุณลักษณะอย่างต่อเนื่องจากบ้านถึงโรงเรียน

ในระยะเวลาที่นักเรียนได้รับการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง จะมีแนวโน้มและการเปลี่ยนแปลงสูงขึ้น เมื่อเทียบกับคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง ในแต่ละสัปดาห์มีแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลง เมื่อนำมาแสดงเป็นเส้นภาพจึงเห็นแนวโน้มของการเปลี่ยนแปลงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนได้อย่างชัดเจน ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องและผู้สนใจในการศึกษาความมีวินัยของนักเรียนประถมศึกษาสามารถศึกษาเป็นแนวทางในการทดลองให้สอดคล้องกับพัฒนาการ และระยะเวลาที่เหมาะสม

ข้อสังเกตที่ได้จากการค้นคว้า

1. จากการทดลองพบว่า นักเรียนมีการพัฒนาความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากนักเรียนได้รับการฝึกสมาธิจึงทำให้นักเรียนเกิดสติและรู้สึกตัวอยู่เสมอว่า นักเรียนกำลังทำอะไร นักเรียนกำลังอยู่ที่ใด ควรปฏิบัติตนอย่างไร เมื่อผู้วิจัยให้นักเรียนปฏิบัติตามระเบียบเกี่ยวกับการใช้ห้องสมุด นักเรียนสามารถแสดงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

2. ในช่วงสัปดาห์แรก ๆ ของการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองที่มีต่อความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด พบว่า นักเรียนมีวินัยในการใช้ห้องสมุด คือ มีการพูดคุย ส่งเสียงดัง ก่อความรำคาญ หยอกล้อเล่น ทำให้ผู้อื่นเสียสมาธิ หยิบหนังสือไม่เป็นระเบียบ หยิบหนังสือครั้งละหลายเล่ม ไม่เก็บหนังสือเข้าที่เดิม ไม่เก็บเก้าอี้เข้าที่ สำหรับในช่วงสัปดาห์ต่อมา ภายหลังจากนักเรียนได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองมีผลทำให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดอย่างชัดเจน กล่าวคือ นักเรียนรู้จักที่จะปฏิบัติตนในขณะที่เข้าใช้ห้องสมุดอย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น เช่น ไม่พูดคุย ไม่ส่งเสียงดัง ไม่ก่อความรำคาญ ไม่หยอกล้อเล่น ทำให้ผู้อื่นไม่มีสมาธิ หยิบหนังสืออย่างเป็นระเบียบ หยิบหนังสือครั้งละ 1 เล่ม อ่านเสร็จเก็บที่เดิม เก็บหนังสือที่โต๊ะที่จัดไว้ให้เมื่อจำชั้นเดิมไม่ได้ เก็บเก้าอี้เข้าที่เรียบร้อย เนื่องจากนักเรียนมีความแตกต่างกันจึงทำให้มีการเปลี่ยนแปลงที่แตกต่างกัน และในขณะเดียวกันก็มีแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ มีการเพิ่มและลดของความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดในแต่ละสัปดาห์ แต่อย่างไรก็ตามการพัฒนาความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดแยกรายข้อ 7 ข้อ มีแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงในช่วงสัปดาห์หลังมากกว่าในช่วงสัปดาห์แรก

3. ในช่วงการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองสัปดาห์แรก นักเรียนบางคนสมาธิสั้น ไม่อยู่เฉย ใจเหวี่ยง ในช่วงระยะเวลาสัปดาห์หลังนักเรียนมีพฤติกรรมนั่งเฉย ใจสงบ มีสมาธิมากขึ้นสามารถรู้สึกรู้ตัวอยู่เสมอว่า ตนเองกำลังทำอะไรอยู่ ควรปฏิบัติตนอย่างไร ตลอดจนมีความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อยและถูกต้อง

4. การส่งเสริมความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง ผู้วิจัยต้องให้เวลานักเรียนปรับตัวที่จะต้องทำกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งจะมีการขัดแย้งกันในช่วงสัปดาห์แรก

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ในการเก็บข้อมูลจากการสังเกตและบันทึกแบบสังเกตความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดในสภาพการณ์จริง จากการทดลองของนักเรียนจำนวน 12 คน ระยะเวลาทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองเป็นจำนวนที่มาก ทำให้จำนวนครั้งในการสังเกตความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนมีน้อย เร่งรีบไม่ได้ ต้องเป็นไปตามเวลาที่กำหนด ถ้าลดจำนวนนักเรียนที่ใช้ในการเก็บข้อมูลลง เวลาที่ใช้ในการสังเกตและบันทึกการสังเกตจะมากขึ้น ทำให้การสังเกตและบันทึกการสังเกตของนักเรียนแต่ละคนเพิ่มมากขึ้นชัดเจนยิ่งขึ้น.

2. หากรายละเอียดพฤติกรรมย่อยของความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดมีมากขึ้น จะทำให้เห็นความแตกต่างของพฤติกรรมย่อยได้ชัดเจน มีความละเอียดอ่อนในการอธิบายผลมากขึ้น เห็นแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงได้อย่างหลากหลาย เห็นที่มาของการพัฒนาความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด และยังเป็นข้อมูลสนับสนุนในการอธิบายผลความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดได้อย่างดี

3. นำการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่การควบคุมตนเองไปแก้ไขปรับปรุง และนำไปใช้ในการพัฒนานิสัยในการใช้ห้องสมุดกับนักเรียนกลุ่มอื่น ๆ และระดับอื่น ๆ

4. ถ้านำการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติไปใช้กับนักเรียน ผู้นำไปใช้ต้องมีความชำนาญ และนำวิธีการดังกล่าวไปใช้ในการฝึกสมาธิให้เหมาะสมกับนักเรียนแต่ละวัย

5. การใช้การควบคุมตนเองอาจนำไปใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมอื่น ๆ ได้ เพราะกลุ่มตัวอย่างได้รายงานว่า เขาได้รับประโยชน์ไม่เฉพาะในการใช้ห้องสมุด แต่กลับได้ใช้ประโยชน์ในวิชาอื่น ๆ ได้ เช่น ความจำดีขึ้น การเตรียมอุปกรณ์การเรียนได้ดีขึ้น มีความอดทนเพิ่มมากขึ้น เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

1. ควรเพิ่มระยะเวลาในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง เพื่อจะได้เห็นแนวโน้มของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

2. ควรมีการศึกษามูลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง ที่มีผลต่อการพัฒนาการด้านอื่น ๆ เช่น การแก้ปัญหาในการเรียน การปรับปรุงแก้ไขความประพฤติ การหนีเรียน เป็นต้น

3. ควรมีการศึกษากิจกรรมอื่น ๆ ที่ส่งเสริมความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด เช่น กิจกรรมกลุ่ม การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นต้น

4. ควรมีการศึกษากาการใช้สมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับวิธีทางจิตวิทยาอื่น ๆ เช่น กิจกรรมกลุ่ม การใช้คำปรึกษากลุ่ม เป็นต้น

5. ควรมีการนำการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองไปใช้กับนักเรียนระดับอื่น ๆ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กมลรัตน์ หล้าสูงรังษ์. การศึกษาบุคคลเป็นรายกรณี. กรุงเทพฯ : ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยา

การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529.

กรรณิกา เพ็ชรเหลี่ยม. รายงานการปรับปรุงพฤติกรรม (Behavior Modification). กรุงเทพฯ :

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2539.

กรรณิการ์ รักชุมแก้ว. ผลของการฝึกสมาธิการเจริญภาวนาตามแนววิชาธรรมกายที่มีต่อปฏิกิริยา

ตอบสนองแบบง่ายและเชิงซ้อน. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,

2524. จัดสำเนา.

กรุณา กิจยัณ. ความสัมพันธ์ระหว่างความมีวินัยแห่งตน ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอก และ

คุณธรรมแห่งพลเมืองดี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประสานมิตร, 2532. จัดสำเนา.

กาญจนา พูนสุข. "การควบคุมตนเอง (SELF-CONTROL)," การแนะแนวและจิตวิทยาการ

ศึกษา. 1(1) : ก.ค.-ธ.ค.41, 46-54.

_____. การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเอง การใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มและรายบุคคล

ต่อพฤติกรรมการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

โรงเรียนไทยรัฐวิทยา 27 (บ้านช้างเผือก) อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ. วิทยานิพนธ์

กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2542. จัดสำเนา.

กาญจนา มีพลัง. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความมีวินัยในตนเองของนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนวิชาสังคมศึกษาโดยการสอบแบบการเรียนเป็นทีมกับการสอน

ตามคู่มือ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,

2517. จัดสำเนา.

กุลลาบ บันลายนาค. การปฏิบัติงานในห้องสมุดโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ชมรมเด็ก, 2537.

คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ.2540-

2544). กรุงเทพฯ : อรรถพลการพิมพ์, 2540.

คมคาย อนุจันทร์. การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการเสริมแรงพฤติกรรมที่ขัดกัน

เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมงฟอร์ตวิทยาลัย

จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประสานมิตร, 2538. จัดสำเนา.

คมเพชร ฉัตรศุภกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : แสงรุ่งการพิมพ์, 2522.

คมเพชร ฉัตรศุภกุล. เอกสารประกอบคำสอนวิชาแนะแนว 313 กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.

จรรยา สุวรรณทัต, ศ.ดร. รายงานการวิจัย ฉบับที่ 44 เรื่อง ความสามารถในการควบคุมตนเอง ของเด็กไทยในแง่ของความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทางการศึกษา การฝึกทักษะ และ การพัฒนาจิตลักษณะเพื่อการสร้างพลเมืองที่มีประสิทธิภาพ. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัย พฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533. อัดสำเนา.

จรัสวรรณ วัฒนะจิตพงศ์. เปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและสถานการณ์จำลองที่มีต่อทักษะ ทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านไร่พัฒนา อำเภอเทพสถิต จังหวัดชัยภูมิ. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.

จักรวาล ภูวนันท์. ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนสถาน สงเคราะห์หญิงบ้านราชวิถี กรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.

จันทร์ดี ถนอมคล้าย. การพัฒนาวินัยในตนเองด้านความอดทนของเด็กก่อนประถมศึกษาที่มีสติปัญญา แตกต่างกัน ด้วยวิธีการเล่นนิทานประกอบหุ่นมือ โดยมีการใช้คำถาม ก่อน ระหว่าง และหลัง เล่นนิทาน. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2539. อัดสำเนา.

จารุวดี บุญยารมย์. การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยืดบุคคล เป็นศูนย์กลางที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ในสถานคุ้มครอง และพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2541. อัดสำเนา.

จิตรา ชนะกุล. ความมีวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์กิจกรรมในวงกลมแบบ กลุ่มย่อย. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2539. อัดสำเนา.

ฉลอง ภิมยรัตน์. กระบวนการกลุ่ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยครูภูเก็ต, 2521.

ฉวีลักษณ์ บุญยะกาญจน์, ศ.ดร. หนังสืออ่านประกอบตามหลักสูตรชั้นประถมศึกษา การใช้ห้องสมุด กับคุณหนู. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ชมรมเด็ก, 2538.

✓ เนก ธนะสิริ. สมาธิกับคุณภาพชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ : แพลกพับลิชชิ่ง, 2538.

✓ ข. ชนบท. "วินัยในตนเองสอนให้เกิดขึ้นได้อย่างไร," ประชากรศึกษา, 37(3) : 21 – 23 ; ธันวาคม 2529.

- ชาลี นาคทัต. อิทธิพลของกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความมีวินัย
แห่งตน. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
 2524. อัดสำเนา.
- /ชาลี หวานจำ. การทดลองฝึกสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์และระดับ
เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.
- โชติ บุญนิตวินิช. การเปรียบเทียบผลการใช้สัญญาณเงื่อนไขกับการใช้หลักแฟรเมคเอดพัฒนาวินัยใน
การใช้ห้องสมุด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนนวมินทราชูทิศ หอวัง นนทบุรี
อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2541. อัดสำเนา.
- ณัฐพร สตาภรณ์, ร.ต. การศึกษาค้นคว้าประกอบความมีวินัยในตนเองของนักเรียนทหารและพลเรือน.
 ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2540.
 อัดสำเนา.
- ณัฐฐา ระกำพล. ผลของการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อความมีวินัยในห้องเรียนของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีรัตนบุรี จังหวัดนนทบุรี. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม.
 กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2541. อัดสำเนา.
- ทศพร มณีศรีขำ. กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการพัฒนาสำหรับครู. ม.ป.ท., 2539.
- ทศนา แหมมณี และคนอื่น ๆ. กลุ่มสัมพันธ์ : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม 1. กรุงเทพฯ : บุรพาศิลป์
 การพิมพ์, 2522.
- นภาพร พุ่มพุกษ์. ผลของกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 3 โรงเรียนพระนารายณ์ ลพบุรี. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัดสำเนา.
- นวลศิริ เปาโรหิตย์ และคนอื่น ๆ. จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์รามคำแหง,
 2520.
- นัยนา นิยมโชค. ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนของนักเรียนชาวเขาชั้นมัธยม
ศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก จังหวัดตาก. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2539. อัดสำเนา.
- นิภา วิจิตรศิริ. ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
โรงเรียนหนองแคสภากิจพิทยา จังหวัดสระบุรี. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2541. อัดสำเนา.
- นิภา ศรีโพธิ์โรจน์. สถิติอนพาราเมตริก. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2533.

- นิโรธรังสีคัสสิร์ปัญญาจารย์ (เทศก์ เทศรังสี), พระ. ปัจจุสวีสัณหาในต่างประเทศ. กรุงเทพฯ :
กรุงเทพการพิมพ์. 2521.
- บุญชม ศรีสะอาด และคนอื่น ๆ. ปัญหาในระดับมัธยมศึกษา. มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, 2528.
- บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. การทดสอบแบบอิงเกณฑ์ : แนวคิดและวิธีการ. กรุงเทพฯ : ภาควิชา
พื้นฐานการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526.
- บุญศรี จิงธนาเลิศ. ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยม
ศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.
- ประนอม เดชชัย. นวัตกรรมการเรียนการสอนและแนวปฏิบัติสังคมศึกษา. เชียงใหม่ : คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2537.
- ประวีณ ณ นคร และเสนาะ ดิยาว. เอกสารการสอนชุดวิชาการบริหารบุคลากรในโรงเรียน หน่วยที่ 11.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2525.
- ✓ ประยุทธ์ ปยุตโต, พระเทพเวที. เทคนิคการสอนของพระพุทธเจ้า. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : มูลนิธิ
พุทธธรรม, 2532.
- _____ พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณ์
ราชวิทยาลัย, 2532.
- _____ พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2532.
- ✓ _____ สมาธิฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้. กรุงเทพฯ : ศยาม, 2534.
- ปฟ้าณี จูติวัฒนา. สังคมวิทยา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2523.
- พนัส หันนาคินทร์. หลักการบริหารโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 3. พิษณุโลก : คณะศึกษาศาสตร์ วิทยาลัย
วิชาการศึกษา พิษณุโลก, 2513.
- ✓ เพียว เกาทัณฑ์ทอง. การศึกษาพฤติกรรมด้านวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัด
กรมสามัญศึกษา จังหวัดเพชรบุรี. ปรินิพนยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534. อัดสำเนา.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : พิงเกอร์ปรี้น
แอนด์มีเดีย, 2535.

- ✓ พิชญ์ จัปจิตต์. การศึกษาผลการเจริญสมาก่อนเริ่มเรียนที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชา
วิทยาศาสตร์ เจตคติทางวิทยาศาสตร์ ทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์และความคงทนใน
การเรียนรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการสอนแบบพุทธวิธีแสงอรุณรังษีตามแนว
พระเทพเวที. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2534. อัดสำเนา.
- ✓ พุทธทาส อินทปัญโญ. อานาปานสติภาวนา. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ : การพิมพ์พระนคร,
2523.
- ✓ ภาคภูมิ รัตนโรจนกุล. ผลการฝึกสมาธิกับเวลาปฏิบัติในการวิ่งระยะสั้นของนักเรียนหญิงระดับ
มัธยมศึกษาตอนปลาย. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2527. อัดสำเนา.
- ยุพดี เตชะอังสุ. การทดลองเขียนหนังสือเป็นสื่อกลางเพื่อพัฒนาจริยธรรมด้านวินัยแห่งตนของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2517. อัดสำเนา.
- เยาวพา เตชะคุปต์. ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการสอนในระดับประถมศึกษา.
วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517. อัดสำเนา.
- รจนา กาแก้ว. การศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรมที่เรียนร่วมกับเด็กปกติ
ระดับก่อนประถมศึกษา จากการใช้วิธีปรับพฤติกรรมแบบควบคุมตนเอง. ปริญญาโท
กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2541. อัดสำเนา.
- ✓ รัตนา นนารัตน์. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความมีวินัยในตนเองของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนวิชาสังคมศึกษาโดยใช้การสอนแบบบูรณาการกับการสอน
ตามคู่มือแนวการสอนของหน่วยศึกษานิเทศ กรมสามัญ. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531. อัดสำเนา.
- รัตนพร สงวนประสาทพร. การศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้ห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถม
ศึกษาปีที่ 2 ที่เรียนวิธีการใช้ห้องสมุดจากการสอนโดยการเล่านิทานและไม่เล่านิทาน.
ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527.
อัดสำเนา.
- ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :
ราชบัณฑิตยสถาน, 2525.
- เรณูรัชต์ ประสิทธิเกตุ. ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการประหยัดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม). ปริญญาโท กศ.ม.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2542. อัดสำเนา.

โรจน์ สุวรรณสุทธิ. รายงานการประชุมสัมมนาวิชาการของพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ พ.ศ.2516. กรุงเทพฯ : พุทธสมาคมแห่งประเทศไทย, 2516.

ลัดดา แซ่ป้ง. การใช้กิจกรรมกลุ่มสร้างคุณภาพเพื่อลดพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านนาสาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. จัดสำเนา.

ลัดดาวรรณ ณ ระนอง. การทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525. จัดสำเนา.

วัลลภา ถนอมศิริ. การเปรียบเทียบผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเกษมพิทยา กรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2539. จัดสำเนา.

วิชาการ, กรม กระทรวงศึกษาธิการ. คู่มือครูเรื่องการใช้หลักสูตรประถมศึกษาพุทธศักราช 2521. กรุงเทพฯ : สารพัฒนาหลักสูตร, 2521.

_____. หลักสูตรประถมศึกษาพุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง 2533). กรุงเทพฯ : ครูสภา, 2521.

วิทย์ วิศุทเวทย์ และเสถียรพงษ์ วรรณปก. หนังสือเรียนสังคมศึกษารายวิชา ส.402 สังคมศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พ.ศ.2524. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, 2526.

วิภาวรรณ เดชะโกสยะ และคนอื่น ๆ. "ผลของการทำสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน," การวิจัยทางการศึกษา. 18(3) : 98 – 104 ; กรกฎาคม – กันยายน 2531.

วิไลวรรณ สันถวโกมล. การเปรียบเทียบการสอนวิชาวรรณคดีไทยเรื่อง "ลิลิตตะเลงพ่าย" โดยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์และกระบวนการสอนแบบครูเป็นศูนย์กลางในชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพศึกษา. วิทยานิพนธ์. ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522. จัดสำเนา.

วีระ ถาวโร, พระมหา. ธรรมปิณฑะ 2 คำสอนตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตรอบรมพระกรรมฐานระหว่างพรรษา ปี 2517. กรุงเทพฯ : ชวนพิมพ์, 2522.

ศิริลักษณ์ รักษาทรัพย์. การเปรียบเทียบผลของการใช้หลักพีธีแมคกับการเสริมแรงทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมตั้งใจเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนรักษทรัพย์พิทยา อำเภอกบินทร์บุรี จังหวัดปราจีนบุรี. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. จัดสำเนา.

ศุสึพร นิมิตรกุล. เปรียบเทียบผลของการเรียนวิชาสุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เรื่องโรคติดต่อโดยใช้บทเรียนโมเดลกับการเรียนการสอนแบบปกติ. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521. จัดสำเนา.

- /สงบ มณีแสง และคนอื่น ๆ. การวิจัยติดตามผลและประเมินผลการปลูกฝังวินัยในโรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษา. ชลบุรี : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน, 2527. อัดสำเนา.
- สมชาย แสงถนอม. การเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อทัศนคติต่อการเรียนกิจกรรมลูกเสือ-เนตรนารี ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตสุทธธำมรงค์ จังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- สุชา จันทน์เอม. จิตวิทยาในห้องเรียน. กรุงเทพฯ : พีระพัทธนา, 2521.
- สุพล ชัดเชื้อ. การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการปรับเปลี่ยนที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดเสมียนนารี กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.
- /สุรศักดิ์ จันทลา. ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อบุคลิกภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอานาจเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533. อัดสำเนา.
- /สุรพงษ์ ชูเดช. ผลการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาที่มีต่อการพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2542. อัดสำเนา.
- สุวิทย์ ดวงเวียง. ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับครอบครัวของผู้ติดยาเสพติดในสถานพักฟื้นประเวศ เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2538. อัดสำเนา.
- เสาวนีย์ ศรีมนตรี. การเปรียบเทียบผลของการใช้เทคนิคแม่แบบและการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดบ่อ (นันทวิทยา) อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2539. อัดสำเนา.
- โสภิตา ลิ้มวัฒนาพันธ์. การเปรียบเทียบผลของการปรับพฤติกรรมโดยใช้การควบคุมตนเองกับการเสริมแรงทางบวกด้วยเบี้ยอรรถกร ที่มีต่อการเพิ่มและคงอยู่ของพฤติกรรมความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย ของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสุรินทร์ ชั้นปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2539. อัดสำเนา.

- อรนงค์ วิทยานิพนธ์. การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมก่อนในห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดใหม่ทองลม กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533. อัดสำเนา.
- อริยพร คงาวัง. แนวโน้มของการเปลี่ยนแปลงขั้นพัฒนาการเขียนของเด็กปฐมวัยโดยใช้กิจกรรมการฝึกการเขียนแบบปฏิบัติการ. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2542. อัดสำเนา.
- อรุณ หมื่นวงศ์. การเปรียบเทียบผลของการปรับสัณใหม่และการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมความขัดแย้งกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวิชาการ สำนักงานเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.
- อัจจมา จินวาลา. การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและกรณีตัวอย่างที่มีต่อความรับผิดชอบต่อโรงเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนคลองเสื่อน้อย กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.
- อำพล สงวนศิริธรรม. อิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2518. อัดสำเนา.
- Ausubel, David P. Educational Psychology : a Cognitive View. New York : Holt, Rinehart and Winston. Inc., 2968.
- Bury-Stock, Indith and others. " Rater Agreement Indexs for Performana Assessment," Educational and Psychological Measurement. 52(2) : April, 1996.
- Durschmidt, Lee C. "Small Group Instruction," The Encyclopedia of Education. New York : The Macmillan Company and Free Press, 1977.
- Lefcourt, H.M. " Internal versus External Control of Reinforcement : A Review," Psychological Bullrtin. 206 –220 : 1966.
- Mussen, Paul H. and Others. Child Development and Personarity. New York : Harper and Row, 1968.
- Ottaway, A.K.C. Learning through Group Experiences. London : Routhledge and Kegan Paul, 1966.
- Shaw, Marvin E. Group Dynamics : The Psychology of Small Group Behavior. New York : McGraw-Hill Book, 1971.

- Thomas, John D. and Mangere College. " Accuracy of Self-Assessment of On-Task Behavior by Elementary School Children," Journal of Applied Behavior Analysis. 9 : 209-210 ; 1976.
- Weisfeld, David. " Cognitive Styles of Child Discipline, " Dissertation Abstracts International. 35(4) : 1930 – B ; October, 1974.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. แบบประเมินความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด
2. แบบบันทึกการสังเกตความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด
 - แบบบันทึกความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนสำหรับผู้สังเกตและผู้ช่วยสังเกต
 - แบบบันทึกความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดด้วยตนเอง
3. แบบสำรวจตัวเสริมแรง
 - แบบสำรวจตัวเสริมแรง
 - แบบบันทึกรายการได้รับการเสริมแรงของนักเรียนสำหรับผู้วิจัย
4. โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง
 - การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมนักเรียนช่วงเส้นฐาน
 - คู่มือการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง
 - ขั้นตอนการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง

แบบประเมินความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5/.....

คำชี้แจง โปรดเครื่องหมาย / ลงในช่องพฤติกรรมของนักเรียนให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

เลขที่	การพูดคุยระหว่างการใช้ห้องสมุด		การหยอกล้อหรือเล่นในระหว่างการใช้ห้องสมุด		การค้นหาหนังสือ		การหยิบหนังสือหรือสารพิมพ์วารสาร		การอ่านเสร็จแล้วนำไปเก็บที่ชั้นเดิม		การเก็บหนังสือบนโต๊ะที่จัดไว้ให้		การเก็บหนังสือที่จัดไว้ให้		รวม
	พูดคุย	ไม่พูดคุย	หยอกล้อ	ไม่หยอกล้อ	ค้นอย่างเป็นระเบียบ	ไม่ได้ค้นอย่างเป็นระเบียบ	หยิบครั้งละ 1 เล่ม	ไม่หยิบครั้งละ 1 เล่ม	เก็บที่ชั้นเดิม	ไม่เก็บที่ชั้นเดิม	เก็บบนโต๊ะที่จัดไว้ให้	ไม่เก็บบนโต๊ะที่จัดไว้ให้	เก็บหนังสือที่จัดไว้ให้	ไม่เก็บหนังสือที่จัดไว้ให้	
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
-															
-															
54															

แบบบันทึกความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนสำหรับผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

ผู้สังเกต..... ชั้น ป.5/.....
วันที่.....เวลา.....

ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด หมายถึง การที่นักเรียนสามารถควบคุมตนเองให้แสดงพฤติกรรมอย่างเหมาะสมและเป็นไปตามกฎระเบียบของห้องสมุด ดังนี้

1. ไม่พูดคุย สร้างความรำคาญ และส่งเสียงดัง
2. ไม่หยอก ล้อ เล่น ทำให้ผู้อื่นไม่มีสมาธิ
3. ค้นหาหนังสืออย่างเป็นระเบียบ
4. การหยิบหนังสือ หนังสือพิมพ์ วารสาร ครึ่งละ 1 เล่ม
5. อ่านเสร็จแล้วเก็บเข้าชั้นเดิม
6. การเก็บหนังสือที่โต๊ะที่จัดไว้ให้
7. การเก็บเก้าอี้สอดไว้ใต้โต๊ะเรียบร้อย

ถ้านักเรียนแสดงพฤติกรรมเหล่านี้ 5 พฤติกรรมขึ้นไป จึงถือว่ามีความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด

หมายเหตุ

จากที่นิยามจำเป็นต้องใช้การบันทึกแบบ Interval Recording and Time Sampling โดยจะแบ่งช่วงสังเกตเป็น 7 ช่วง ช่วงละ 2 นาที พัก 1 นาที ดังนี้

10 วินาทีแรก	สังเกตคนที่ 1	}	12 คน ๆ ละ 10 วินาที เท่ากับ 2 นาที
10 วินาทีถัดไป	สังเกตคนที่ 2		
.	.		
10 วินาทีถัดไป	สังเกตคนที่ 12		

พัก 1 นาที		
------------	--	--

10 วินาทีแรก	สังเกตคนที่ 2	}	12 คน ๆ ละ 10 วินาที เท่ากับ 2 นาที
10 วินาทีถัดไป	สังเกตคนที่ 3		
.	.		
10 วินาทีถัดไป	สังเกตคนที่ 1		

โดยที่ + หมายถึง นักเรียนแสดงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด
- หมายถึง นักเรียนไม่แสดงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด

แบบบันทึกความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนสำหรับผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

ช่วงที่	นักเรียน คนที่	ความถี่ของการเกิดพฤติกรรม						
		ไม่พูดคุย สร้างความ รำคาญและ ส่งเสียงดัง	ไม่หยอก ล้อ เล่น ทำให้ ผู้อื่นไม่มี สมาธิ	ค้นหนังสือ อย่างเป็น ระเบียบ	การหยิบ หนังสือ หนังสือพิมพ์ วารสาร ครั้งละ 1 เล่ม	อ่านเสร็จ เก็บเข้า ชั้นเดิม	การเก็บ หนังสือบน โต๊ะที่จัด ไว้ให้	เก็บเก้าอี้ สอดไว้ ใต้โต๊ะ เรียบร้อย
1 (2 นาที = 120 วินาที)	1							
	2							
	3							
	4							
	5							
	6							
	7							
	8							
	9							
	10							
	11							
	12							
2	2							
	3							
	4							
	5							
	6							
	7							
	8							
	9							
	10							
	11							
	12							
	1							

ช่วงที่	นักเรียน คนที่	ความถี่ของการเกิดพฤติกรรม						
		ไม่พูดคุย สร้างความ รำคาญ และ ส่งเสียงดัง	ไม่หยอก ล้อ เล่น ทำให้ ผู้อื่นไม่มี สมาธิ	คันหนังสือ อย่างเป็น ระเบียบ	การหยิบ หนังสือ หนังสือพิมพ์ วารสาร ครั้งละ 1 เล่ม	อ่านเสร็จ เก็บเข้า ชั้นเดิม	การเก็บ หนังสือบน โต๊ะที่จัด ไว้ให้	เก็บเก้าอี้ สอดไว้ ใต้โต๊ะ เรียบร้อย
3	3							
	4							
	5							
	6							
	7							
	8							
	9							
	10							
	11							
	12							
	1							
	2							
4	4							
	5							
	6							
	7							
	8							
	9							
	10							
	11							
	12							
	1							
	2							
	3							

ช่วงที่	นักเรียน คนที่	ความถี่ของการเกิดพฤติกรรม						
		ไม่พูดคุย สร้างความ รำคาญ และ ส่งเสียงดัง	ไม่หยอก ล้อ เล่น ทำให้ ผู้อื่นไม่มี สมาธิ	คันหนังสือ อย่างเป็น ระเบียบ	การหยิบ หนังสือ หนังสือพิมพ์ วารสาร ครั้งละ 1 เล่ม	อ่านเสร็จ เก็บเข้า ชั้นเดิม	การเก็บ หนังสือบน โต๊ะที่จัด ไว้ให้	เก็บเก้าอี้ สอดไว้ ใต้โต๊ะ เขียนร้อย
5	5							
	6							
	7							
	8							
	9							
	10							
	11							
	12							
	1							
	2							
	3							
	4							
6	6							
	7							
	8							
	9							
	10							
	11							
	12							
	1							
	2							
	3							
	4							
	5							

ช่วงที่	นักเรียน คนที่	ความถี่ของการเกิดพฤติกรรม						
		ไม่พูดคุย สร้างความ รำคาญและ ส่งเสียงดัง	ไม่หยอก ล้อ เล่น ทำให้ ผู้อื่นไม่มี สมาธิ	ค้นหนังสือ อย่างเป็น ระเบียบ	การหยิบ หนังสือ หนังสือพิมพ์ วารสาร ครั้งละ 1 เล่ม	อ่านเสร็จ เก็บเข้า ชั้นเดิม	การเก็บ หนังสือบน โต๊ะที่จัด ไว้ให้	เก็บเก้าอี้ สอดไว้ ใต้โต๊ะ เรียบร้อย
7	7							
	8							
	9							
	10							
	11							
	12							
	1							
	2							
	3							
	4							
	5							
	6							

แบบบันทึกความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดด้วยตนเอง

ชื่อ.....ชั้น.....วันที่.....

ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด	ความถี่ในการเกิดพฤติกรรม (จำนวนครั้ง)	
	พุดคุย สร้างความรำราญ หรือส่งเสียงดัง	ไม่พุดคุย สร้างความรำราญ หรือส่งเสียงดัง
การพุดคุยในระหว่างการใช้ห้องสมุด		
การหยอก ล้อ หรือเล่นในระหว่างการใช้ห้องสมุด	หยอก ล้อ หรือเล่น	ไม่หยอก ล้อ หรือเล่น
การค้นหาหนังสืออย่างเป็นระเบียบ	ค้นอย่างเป็นระเบียบ	ไม่ค้นอย่างเป็นระเบียบ
การหยิบหนังสือ หนังสือพิมพ์ วารสาร	หยิบครั้งละ 1 เล่ม	หยิบครั้งละมากกว่า 1 เล่ม
การอ่านเสร็จแล้วนำไปเก็บที่ชั้นเดิม	เก็บที่ชั้นเดิม	ไม่เก็บที่ชั้นเดิม
การเก็บหนังสือบนโต๊ะที่จัดไว้ให้	เก็บบนโต๊ะที่จัดไว้ให้	ไม่เก็บบนโต๊ะที่จัดไว้ให้
การเก็บเก้าอี้โดยสอดใต้โต๊ะเรียบร้อยแล้ว	เก็บเก้าอี้สอดใต้โต๊ะ	ไม่เก็บเก้าอี้สอดใต้โต๊ะ

แบบสำรวจตัวเสริมแรง

ชื่อ.....ชั้น.....วันที่.....

จงเรียงลำดับสิ่งที่คุณต้องการมากที่สุดไปหาสิ่งที่คุณต้องการน้อยที่สุด 5 อันดับ โดยให้หมายเลข 1 เป็นสิ่งที่คุณต้องการมากที่สุด เมื่อนักเรียนมีความมั่นใจในการใช้ห้องสมุดเพิ่มมากขึ้น โดยปฏิบัติตามกฎระเบียบของห้องสมุด ดังต่อไปนี้

1. ไม่พูดคุย สร้างความรำคาญ หรือส่งเสียงดัง
2. ไม่หยอก ล้อ เล่น ทำให้ผู้อื่นไม่มีสมาธิ
3. ค้นหาหนังสืออย่างเป็นระเบียบ
4. หยิบหนังสือ หนังสือพิมพ์ วารสาร ครึ่งละ 1 เล่ม
5. อ่านเสร็จแล้วเก็บที่ชั้นเดิม
6. การเก็บหนังสือบนโต๊ะที่จัดไว้ให้
7. การเก็บเก้าอี้สอดไว้ใต้โต๊ะเรียบร้อย

สิ่งที่คุณต้องการ อันดับ 1

อันดับ 2

อันดับ 3

อันดับ 4

อันดับ 5

แบบบันทึกรายการได้รับการเสริมแรงของนักเรียนสำหรับผู้วิจัย

บันทึกรายการได้รับการเสริมแรงของ.....ชั้น.....

ครั้งที่	วันที่	ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดที่เพิ่มมากขึ้น	ตัวเสริมแรงที่ได้รับ
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

.....ผู้สังเกต

การสังเกตและบันทึกความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนช่วงพื้นฐาน

หัวข้อ	ระยะเวลา	ขั้นตอนการดำเนินงาน	นักเรียน	อุปกรณ์
1. อธิบาย	15 นาที	- ผู้วิจัยสนทนาและชี้แจงวิธีการปฏิบัติงานในการใช้ห้องสมุดเพื่อให้นักเรียนปฏิบัติ - ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการปฏิบัติงานในการให้ห้องสมุด - ตอบข้อซักถาม	- พึงคำอธิบาย - ซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี)	
2. นักเรียนปฏิบัติ	30 นาที	- ผู้วิจัยเข้าประจำที่ในห้องสมุด นั่งในตำแหน่งที่สามารถสังเกตเห็นความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนได้ชัดเจน - ผู้ช่วยวิจัยจะเตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ในการสังเกตพฤติกรรม - ขณะที่นักเรียนปฏิบัติตามคำชี้แจง ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยจะทำการบันทึกพฤติกรรมแบบ Interval Recording and Time Sampling โดยจะแบ่งช่วงสังเกตเป็น 7 ช่วง ๆ ละ 2 นาที โดยพัก 1 นาที ดังนี้ 10 วินาทีแรก 10 วินาทีถัดไป } สังเกตคนที่ 1 สังเกตคนที่ 2 . . . สังเกตคนที่ 12	- นักเรียนปฏิบัติตามคำชี้แจง	- แบบบันทึก

พัก 1 นาที

หัวข้อ	ระยะเวลา	ขั้นตอนการดำเนินงาน	นักเรียน	อุปกรณ์
		10 วินาทีแรก 10 วินาทีถัดไป 10 วินาทีถัดไป สังเกตคนที่ 1 สังเกตคนที่ 2 } 12 คน ๆ ละ 10 วินาที เท่ากับ 2 นาที		
		- ถ้านักเรียนแสดงความมีวินัยในการให้ห้องสมุดตามที่นิยามไว้ ผู้วิจัยจะบันทึก “ + ” ในช่วงเวลาที่ทำภารกิจสังเกต แต่ถ้านักเรียนไม่แสดงความมีวินัยในการให้ห้องสมุด ผู้วิจัยจะบันทึก “ - ” ในช่วงเวลาที่ทำการสังเกตครบ 14 นาที - ผู้วิจัยบันทึกผลความถี่ของความมีวินัยในการให้ห้องสมุด - ผู้วิจัยจะทำการคิดคะแนนเฉลี่ยของการแสดงความมีวินัยในการให้ห้องสมุดของนักเรียน คือ ไม่พูดคุย สร้างความรำคาญ และส่งเสียงดัง ไม่หยอกล้อ เล่น ทำให้ผู้อื่นไม่มีสมาธิ คำนวณหนังสืออย่างเป็นระเบียบ การหยิบหนังสือ หนังสือพิมพ์ วารสาร ครั้งละ 1 เล่ม การอ่านเสร็จแล้วเก็บที่ชั้นเดิม การเก็บหนังสือบนโต๊ะที่จัดไว้ให้ และการเก็บเก้าอี้สอดไว้ใต้โต๊ะเรียบร้อย		

คู่มือการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง

หัวข้อ	ระยะเวลา	ขั้นตอนการดำเนินงาน	นักเรียน	อุปกรณ์
1. ปฐมนิเทศเพื่อให้ นักเรียนทราบ จุดมุ่งหมายในการ ปรับปรุงแก้ไข ความมีวินัยใน การใช้ห้องสมุด โดยวิธีการฝึก สมาธิแบบ อานาปานสติ ควบคู่กับการ ควบคุมตนเอง	10 นาที	1. ผู้วิจัยดำเนินการอธิบายถึงความสำคัญของการมีวินัยในการใช้ห้องสมุด อธิบายความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับความมีวินัยและวิธีการควบคุมตนเอง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ 1.1 ผู้วิจัยอธิบายถึงความสำคัญของความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด ซึ่งเป็นคุณลักษณะสำคัญที่บรรณารักษ์ต้องการให้เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนที่เข้าใช้ห้องสมุด 1.2 ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมายในการเพิ่มความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด โดยอธิบายว่า การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองนั้น เป็นวิธีการที่ช่วยให้นักเรียนสามารถใช้ห้องสมุดได้อย่างถูกต้องตามเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ด้วยตนเอง และทำให้นักเรียนมีความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดเพิ่มมากขึ้น 1.3 ผู้วิจัยอธิบายถึงเป้าหมาย คือ ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด โดยที่ผู้วิจัยจะอธิบายให้นักเรียนฟังว่า ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด หมายถึง การที่นักเรียนสามารถควบคุมตนเองให้แสดงพฤติกรรมอย่างเหมาะสมและเป็นไปตามกฎระเบียบของห้องสมุด ดังนี้ 1. ไม่พูดคุย สร้างความรำคาญ และส่งเสียงดัง 2. ไม่หยอกล้อ เล่น ทำให้ผู้อื่นไม่มีความสุข 3. ค้นหาหนังสืออย่างเป็นระเบียบ 4. การหยิบหนังสือ หนังสือพิมพ์ วารสาร ครั่งละ 1 เล่ม 5. การอ่านเสร็จแล้วเก็บที่ชั้นเดิม 6. การเก็บหนังสือบนโต๊ะที่จัดไว้ให้ 7. การเก็บเก้าอี้สอดไว้ใต้โต๊ะเรียบร้อย	- ฟังคำอธิบาย	รายการความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด

หัวข้อ	ระยะเวลา	ขั้นตอนการดำเนินงาน	นักเรียน	อุปกรณ์
2. ให้ความรู้เกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกสมาธิแบบอำนาจานานสติ สมาธิแบบอำนาจานานสติ ควบคู่กับการควบคุมตนเอง		2. ผู้วิจัยอธิบายถึงขั้นตอนและกระบวนการที่ใช้ในการฝึกสมาธิแบบอำนาจานานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง ซึ่งนักเรียนจะได้รับการฝึกในช่วงต่อไปนี้ เพื่อให้ให้นักเรียนทราบว่า นักเรียนจะต้องทำอะไรบ้าง และทำอะไร การฝึกสมาธิแบบอำนาจานานสติ มีขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ 1 เมื่อลมหายใจออกยาวรู้ว่ายาว และเมื่อลมหายใจเข้ายาวก็รู้ว่ายาว ขั้นที่ 2 เมื่อลมหายใจออกสั้นรู้ว่สั้น และเมื่อลมหายใจเข้าสั้นก็รู้ว่สั้น ขั้นที่ 3 เมื่อลมหายใจออกยาวก็รู้ระบบลมหายใจทั้งหมด และเมื่อลมหายใจเข้ายาวก็รู้ระบบลมหายใจทั้งหมด ขั้นที่ 4 เมื่อลมหายใจออกก็รู้จักบังคับลมหายใจให้ละเอียด และเมื่อลมหายใจเข้าก็รู้จักบังคับลมหายใจให้ละเอียด การควบคุมตนเอง มีขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด ไม่พูดคุย สร้างความรำคาญ และส่งเสียงดัง ไม่หยอกล้อ เล่น ทำให้ผู้อื่นไม่มีสมาธิ ค้นหาหนังสืออย่างเป็นระเบียบ การหยิบหนังสือ หนังสือพิมพ์ วารสาร ครั้งละ 1 เล่ม การอ่านเสร็จแล้วเก็บที่ชั้นเดิม การเก็บหนังสือบนโต๊ะที่จัดไว้ให้ และการเก็บเก้าอี้สอดไว้ได้โต๊ะเรียบร้อย ขั้นที่ 2 นักเรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเงื่อนไขเสริมแรงเพื่อใช้แลกเปลี่ยนในการเสริมแรงเมื่อนักเรียนปฏิบัติตามเงื่อนไข ขั้นที่ 3 นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองขณะเข้าใช้ห้องสมุด โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทำการสังเกตและบันทึกความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนไปพร้อมกับนักเรียน		

หัวข้อ	ระยะเวลา	ขั้นตอนการดำเนินงาน	นักเรียน	อุปกรณ์
		การฝึกผสมกับแบบอานปานสติ จะนับอย่างช้า ๆ (นับเป็นคู่) ซึ่งเริ่มแรกในการหายใจออกเข้าสั้นยาวนั้น ควรนับอย่างช้า ๆ ตั้งแต่ 5 ถึง 10 โดยให้เลขเรียงลำดับนับลมหายใจเข้าออก เป็นคู่ ๆ โดยลมหายใจเข้าว่า 1 ลมหายใจออกว่า 2 ลมหายใจเข้าว่า 2 ลมหายใจออกว่า 2 นับอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนถึงลมหายใจเข้าว่า 5 ลมหายใจออกว่า 5 แล้วตั้งต้นใหม่จาก 1,1 จนถึง 6,6 แล้วตั้งต้นใหม่เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ 10 คู่ แล้วย้อนกลับไปที่ 5 คู่ใหม่ จนถึง 10 อย่างนี้เรื่อย ๆ ไป 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 ฯลฯ กำหนดนับเรื่อยไปจนกว่าเมื่อใดถึงแม้ว่าจะไม่มีการนับแล้วความรู้สึกลมหายใจที่ลมหายใจมากกระทบช่องจมูกยังปรากฏอยู่ต่อเนื่องตลอดระยะเวลาของการฝึกแต่ละครั้ง กำหนดระยะเวลาของการฝึกแต่ละครั้ง โดยจะใช้เวลานาน้อยไปหามาก ตั้งแต่ 5 – 15 นาที จะปฏิบัติสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 1 ครั้ง คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ดังนี้		

หัวข้อ	ระยะเวลา	ขั้นตอนการดำเนินงาน	นักเรียน	อุปกรณ์
3. ขั้นตอนการฝึกสมาธิแบบ อานาปานสติ ควบคู่กับการ ควบคุมตนเอง	15 นาที	ขั้นที่ 4 นักเรียนประเมินพฤติกรรมตนเอง ขั้นที่ 5 นักเรียนที่สังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองได้ตรงกับผู้วิจัย โดยมีสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง .05 ขึ้นไป จะได้รับการเสริมแรงตามที่นักเรียนเลือกไว้ในขั้นที่ 2 ในการศึกษาค้นครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเทคนิคดังกล่าวมาใช้ควบคู่กันโดยการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง 3. ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติอย่างถูกต้อง พร้อมทั้งสาธิตในการปฏิบัติ โดยกล่าวด้วยตัวแต่พระพุทธรูป และครูอาจารย์ เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นป้องกันมิติที่จะปรากฏให้เห็นขณะฝึกสมาธิ โดยเปล่งวาจาพร้อมกันว่า “ อิมมาหัง กะระวา อัตตะภาวัง ตุมหากัง ประริจะชะมา อิมมาหัง กันเต อัตตะภาวัง ตุมหากัง ประริจะชะมา ” ต่อมาผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งทำขัดสมาธิ ทำสมาธิแบบแน่วแน่น หายใจเข้ายาวลงบนหน้าตัก บทเท้าขวา แล้วหายใจยาวลงทั้งบนมือซ้าย นั่งตัวตรง ปล่อยวางความรู้สึกนึกคิดให้ว่าง โดยกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่องเป็นขั้นตอน เมื่อหายใจออกยาวๆ และเมื่อหายใจเข้ายาวๆ ก็รู้ว่ายาว เมื่อหายใจออกสั้นๆ รู้ว่าสั้น และเมื่อหายใจเข้าสั้นๆ ก็รู้ว่ายาว เมื่อลมหายใจออกยาวก็รู้ระบบลมหายใจทั้งหมด และเมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ระบบลมหายใจทั้งหมด เมื่อหายใจออกก็รู้จักบังคับลมหายใจให้ละเอียด และเมื่อหายใจเข้าก็รู้จักบังคับลมหายใจให้ละเอียด	- ฟังคำอธิบาย - ปฏิบัติ	รายการฝึกสมาธิ แบบอานาปานสติ ควบคู่กับการ ควบคุมตนเอง

หัวข้อ	ระยะเวลา	ขั้นตอนการดำเนินงาน	นักเรียน	อุปกรณ์
		สัปดาห์ที่ 1 ฝึกปฏิบัติครั้งละ 5 นาที สัปดาห์ที่ 2 ฝึกปฏิบัติครั้งละ 10 นาที สัปดาห์ที่ 3 ฝึกปฏิบัติครั้งละ 15 นาที สัปดาห์ที่ 4 ฝึกปฏิบัติครั้งละ 15 นาที นักเรียนรายงานผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติว่า มีความรู้สึกอย่างไร และมีสิ่งใดบ้างที่เกิดขึ้นกับตัวเองขณะที่ดำเนินการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ นักเรียนอภิปรายปัญหาที่พบในระหว่างการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติแก่เพื่อน ๆ ผู้วิจัยสนทนารับคำถามนักเรียนว่า มีวิธีการแก้ไขอย่างไรบ้างสำหรับปัญหาที่เกิดขึ้นจากการรายงานของเพื่อน ๆ ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมเพื่อให้นักเรียนเข้าใจถูกต้อง 4. ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการควบคุมตนเอง 4.1 การตั้งเป้าหมาย 4.1.1 ผู้วิจัยนำข้อมูลเกี่ยวกับความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดที่ได้จากการที่ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยได้ทำการสังเกตและบันทึกความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดที่ผ่านมานักเรียน 4.1.2 ให้นักเรียนแต่ละคนพิจารณาข้อมูลดังกล่าวว่า ตนเองมีค่าเฉลี่ยความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดมากน้อยเพียงใด เพื่อให้นักเรียนทราบถึงข้อมูลพื้นฐานที่นักเรียนตามกรแสดงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดได้	- พิจารณาข้อมูลความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของตนเอง - ตั้งเป้าหมายแสดงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด	- ข้อมูลความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดพื้นฐาน - ตัวเสริมแรงที่ได้สำรวจไว้

หัวข้อ	ระยะเวลา	ขั้นตอนการดำเนินงาน	นักเรียน	อุปกรณ์
		4.1.3 หลังจากให้นักเรียนแต่ละคนตั้งเป้าหมายด้วยตนเองในการแสดงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด และฝึกตั้งเป้าหมายการปรับปรุงแก้ไขภายหลัง โดยนักเรียนพิจารณาว่า ตนเองจะแสดงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดได้มากน้อยเพียงใดด้วยตนเอง ซึ่งผู้วิจัยให้คำแนะนำแก่นักเรียนว่า การตั้งเป้าหมายนั้นควรใช้ข้อมูลเดิมเป็นพื้นฐาน และตั้งเป้าหมายเพิ่มขึ้นจากเดิม 10 - 20 % หรือตั้งเป้าหมายที่นักเรียนคิดว่าตนเองจะสามารถปฏิบัติได้จริง 4.1.4 เมื่อนักเรียนตั้งเป้าหมายการแสดงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดเสร็จแล้ว นำไปให้ผู้วิจัย ผู้วิจัยจะพิจารณาความเหมาะสม ดังนั้น ทุกครั้งก่อนที่จะเข้าห้องสมุดนักเรียนต้องตั้งเป้าหมายการแสดงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด แล้วบอกให้ผู้วิจัยทราบ พร้อมทั้งบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายลงในแบบบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายไว้ 4.2 กำหนดเงื่อนไขเสริมแรง นักเรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเงื่อนไขเสริมแรงเพื่อใช้เป็นรางวัลตนเองเมื่อกระทำพฤติกรรมได้บรรลุเป้าหมายที่ตนเองเป็นผู้กำหนดไว้ 4.3 สังเกตและบันทึกพฤติกรรม ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทำการสังเกตและบันทึกความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนด้วยการบันทึกแบบ Interval Recording and Time Sampling โดยจะแบ่งช่วงสังเกตเป็น 7 ช่วง ๆ ละ 2 นาที โดยพัก 1 นาที ดังนี้		

หัวข้อ	ระยะเวลา	ขั้นตอนการดำเนินงาน	นักเรียน	อุปกรณ์
		4.4 ประเมินพฤติกรรมตนเอง ให้นักเรียนนำคะแนนที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเองมาเทียบกับคะแนนเป้าหมายที่ตั้งไว้ในตอนแรกว่า สูงกว่าคะแนนที่นักเรียนตั้งเป้าหมายไว้หรือต่ำกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ 4.5 ประเมินผล นักเรียนที่สังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองได้ตรงกับผู้วิจัยโดยมีสถิติความสอดคล้อง .05 ขึ้นไป จะได้รับการเสริมแรงตามที่นักเรียนเลือกไว้ในขั้นที่ 2		

ขั้นตอนการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง

ลำดับ	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบจุดมุ่งหมายในการปรับปรุงแก้ไขความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด 2. เพื่อเป็นการเตรียมนักเรียนให้พร้อมที่จะรับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองเพื่อพัฒนาความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด	1. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมายที่นักเรียนและผู้วิจัยตั้งไว้ร่วมกัน คือ การปรับปรุงแก้ไขความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดให้เพิ่มมากขึ้น รวมทั้งข้อเสียของการปรับปรุงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด โดยผู้วิจัยจะให้แรงเสริมแก่คนที่แสดงควมมีวินัยในการใช้ห้องสมุดเท่านั้น 2. ให้นักเรียนทำแบบสำรวจตัวเสริมแรง 3. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดที่ควรเพิ่มเติมโดยการสังเกตตนเอง 4. ให้นักเรียนฝึกสังเกตและบันทึกความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด 5. นักเรียนนำผลการบันทึกความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดไปตรวจสอบความสอดคล้องของการสังเกตกับผู้วิจัย นักเรียนที่มีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง .05 ขึ้นไปเท่านั้น จึงจะได้รับการเสริมแรงตามเงื่อนไข 6. ผู้วิจัยแจ้งเงื่อนไขการเสริมแรงให้นักเรียนทราบ นั่นคือ ผู้รับการทดลองแต่ละคนจะได้รับตัวเสริมแรงตามที่เลือกไว้โดย	1. รายการความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด 2. แบบสำรวจตัวเสริมแรง 3. ตารางบันทึกความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดเพื่อหาความสอดคล้องของการสังเกตกับผู้วิจัยในการพิจารณาให้การเสริมแรง 4. ตารางบันทึกความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด 5. แบบบันทึกรายงานการได้รับการเสริมแรง

สัปดาห์	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
			เกิดความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 7. ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมินความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของตนเองโดยดูตารางบันทึกความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดและแบบบันทึกรายงานการได้รับการเสริมแรง ซึ่งผู้วิจัยบันทึกให้ในตอนท้ายช่วงเวลาที่นักเรียนใช้ห้องสมุดเพื่อให้คำแนะนำในการเพิ่มความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด 8. นัด วัน เวลา ที่จะทำการทดลองครั้งแรกจนถึงวันสิ้นสุดการทดลอง	
1 - 4	การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ	การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองทำให้ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนเพิ่มขึ้นหรือไม่	ตั้งแต่ครั้งที่ 2 - 11 ผู้วิจัยดำเนินการทุกครึ่งเป็นขั้นตอน ดังนี้ 1. ให้นักเรียนใช้วิธีฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองตามที่ได้ปฏิบัติในครั้งที่ 1 เพื่อเข้าใช้ห้องสมุด	1. แบบบันทึก พฤติกรรมช่วงเวลา สำหรับผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

สัปดาห์	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
			2. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย เข้าไปสังเกตและบันทึกความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดตามวันและเวลาที่ได้ตกลงกันไว้ โดยนั่งในตำแหน่งที่สามารถมองเห็นพฤติกรรมของนักเรียนได้ชัดเจน และไม่รบกวนผู้ใช้ห้องสมุดคนอื่น ๆ ไม่ให้ความสนใจนักเรียนคนใดคนหนึ่งเป็นพิเศษ และไม่ให้นักเรียนเห็นแบบฉบับที่ก 3. เมื่อหมดเวลาการสังเกตแล้ว ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยตรวจสอบความสอดคล้องของการสังเกตกับนักเรียนแต่ละคน นักเรียนที่มีความสอดคล้องของพฤติกรรมสังเกต .05 ขึ้นไปเท่านั้นจึงจะได้รับการเสริมแรงตามเงื่อนไขการเสริมแรง 4. ผู้วิจัยชี้แจงเงื่อนไขการเสริมแรงให้นักเรียนทราบ นั่นคือ นักเรียนแต่ละคนจะได้รับตัวเสริมแรงตามที่เลือกไว้ โดยเกิดความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด 5. นักเรียนได้รับตัวเสริมแรงตามข้อตกลงในเวลาดังกล่าวในห้องสมุด	2. ตารางบันทึกความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด เพื่อหาความสอดคล้องของการสังเกตกับผู้วิจัยในการพิจารณาให้การเสริมแรง 3. ตารางบันทึกความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนสำหรับผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย 4. แบบบันทึกรายงานการได้รับการเสริมแรง 5. สิ่งแลกเปลี่ยนในการเสริมแรง

ลำดับ	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
6	ปัจจัยมีนเทศ	เพื่อสรุปผลการเปลี่ยนแปลงความมีวินัยในการให้ห้องสมุดให้นักเรียนทราบ	ให้นักเรียนกล่าวถึงผลงานที่ได้รับจากการทดลอง จากนั้นผู้วิจัยสรุปผลการทดลอง	

ภาคผนวก ข

1. ความเที่ยงตรงของแบบสังเกต
2. ความเชื่อมั่นของการสังเกต

ความเที่ยงตรงของแบบสังเกต

ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	รวม	
ไม่พูดคุย สร้างความรำคาญและส่งเสียงดัง	1	0	1	2	0.67
ไม่หยอก ล้อ เล่น ทำให้ผู้อื่นไม่มีสมาธิ	1	0	1	2	0.67
ค้นหาหนังสืออย่างเป็นระเบียบ	1	1	1	3	1.00
การหยิบหนังสือ หนังสือพิมพ์ วารสาร ครึ่งละ 1 เล่ม	1	1	1	3	1.00
อ่านเสร็จแล้วเก็บเข้าชั้นเดิม	1	1	1	3	1.00
การเก็บหนังสือเก็บที่โต๊ะที่จัดไว้ให้	1	1	1	3	1.00
การเก็บเก้าอี้สอดไว้ใต้โต๊ะเรียบร้อย	1	1	1	3	1.00
รวม	1	0.714	1	2.7	0.90

ความถี่ของอาการสังเกต

	ข้อที่ 1	ข้อที่ 2	ข้อที่ 3	ข้อที่ 4	ข้อที่ 5	ข้อที่ 6	ข้อที่ 7	ข้อที่ 1	ข้อที่ 2	ข้อที่ 3	ข้อที่ 4	ข้อที่ 5	ข้อที่ 6	ข้อที่ 7
คนที่ 1	4	6	1	2	2	0	2	5	7	1	2	2	0	1
คนที่ 2	5	7	1	2	1	1	1	7	6	0	1	1	0	1
คนที่ 3	6	6	0	1	1	1	2	6	7	1	1	2	0	2
คนที่ 4	6	7	1	2	1	0	2	3	7	1	2	1	0	2
คนที่ 5	7	7	1	1	2	0	1	7	7	0	2	1	0	1
คนที่ 6	6	7	1	2	1	1	2	7	7	1	2	1	0	2
คนที่ 7	6	6	1	2	1	0	2	3	6	0	3	1	1	2
คนที่ 8	6	7	1	2	1	0	2	6	7	1	2	1	0	2
คนที่ 9	7	6	0	3	1	1	2	5	2	1	3	2	0	2
RAI รายข้อ	0.5556	0.6667	0.8889	0.8889	0.8889	0.6667	0.8889							
RAI (01)	0.8413													

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ - สกุล	นางสาวพิมพ์กา อัครกะพู่
เกิดวันที่	2 มิถุนายน 2504
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	132/10 ซอยศรีอยุธยา 2 ถนนรางน้ำ แขวงถนนพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	อาจารย์ระดับ 3
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม)
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2523	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (บรรณารักษศาสตร์) วิทยาลัยครูจันทระเกษม
พ.ศ. 2525	ครุศาสตรบัณฑิต (บรรณารักษศาสตร์) วิทยาลัยครูเพชรบุรีวิทยาลงกรณ์
พ.ศ. 2542	การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองที่มีต่อความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม)

บทคัดย่อ
ของ
พิมพ์กา อัครกะพู่

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
พฤษภาคม 2543

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองที่มีต่อความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียน ที่ 2 ปีการศึกษา 2542 จำนวน 12 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบประเมินความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง ก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และหลังการทดลอง มีความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนในระยะทดลองและหลังการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง
2. ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด ระยะทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง มีแนวโน้มและการเปลี่ยนแปลงสูงขึ้น

THE EFFECT OF BUDDHIST MEDITATION PRACTICE IN COMBINATION WITH
SELF - CONTROL ON LIBRARY DISCIPLINE BEHAVIOR OF PRATOMSUKSA^๗ STUDENTS
OF SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY : PRASARNMIT DEMONSTRATION SCHOOL (ELEMENTARY)

AN ABSTRACT
BY
PIMPAKA AKKAPOO

Presented in partial fulfillment of the requirements for
the Master of Education degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University

May 2000

The purpose of this study was to investigate the effect of Buddhist meditation practice in combination with self control on library discipline behavior of Pratomsuksa ▮ students of Srinakharinwirot University : Prasarnmit demonstation school (Elementar). The subjects of twelve students were selected from Pratomsuksa ▮ students of Srinakharinwirot University : Prasarnmit demonstation school (Elementary) in the second semester in the academic year 2000. The research instruments were a library discipline behavior assessment form, a library discipline behavior observation form. The repeated-measures ANOVA was used for data analysis

The results of the study were as follows :

1. Library discipline behavior of the students exposed to the Buddhist meditation practice in combination with self-control significantly increased at .01 level
2. The Buddhist meditation practice in combination with self-control procedure was significantly effective in creasing the students' library discipline behavior trend and rate.