

วิจัยในชั้นเรียน

ชื่อเรื่อง : การพัฒนาคุณภาพนักเรียนโดยใช้ กิจกรรมนั่งสมาธิช่วงต้นคาบเรียนทุกคาบเรียน (3-5 นาที)

ผู้วิจัย : นางจีษณัฐ กัดแก้ว

สภาพปัญหา : นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/2 โรงเรียนพิจิตรพิทยาคม มีนักเรียนทั้งหมด 45 คน

มีนักเรียนสมาธิในการเรียนช่วงสั้น จำนวน 9 คน ดังนี้

1. เด็กชายเดชาวัฒน์ เรืองรุ่ง
2. เด็กชายกมลภพ ภู่นุช
3. เด็กชายไกรวิชญ์ สาทช่วง
4. เด็กชายเขตต์ ชันดี
5. เด็กชายณัฐวัช เมฆอับ
6. เด็กชายธนบุลย์ โสภา
7. เด็กชายวิชิตชัย อาสมาน
8. เด็กหญิงสุภัคชญา สุขหนูน
9. เด็กหญิงอาทิตยา ศิริไกรวัฒนวงศ์

ความเป็นมา

นักเรียนทั้ง 9 คน จะไม่นิ่งฟังคำสอน / คำสั่ง / คำบอก จากคุณครู ต้องกระตุ้นอยู่เสมอ ฟังคุณครูไม่จบแล้วไปเล่น ไปทำงานสัปดาห์กลับมาถามคำสั่งจากครูใหม่ เช่น คุณครูสั่งให้ทำงานตรงไหนอะไรบ้าง นักเรียนรับทราบ เมื่อเขียนวันที่เสร็จ นักเรียนเดินมาถามคุณครูว่าให้ทำอะไร ทำงานไม่สะอาด , ต้องลบเสมอ , การส่งงานจะส่งท้ายคาบเสมอ , หากครูไม่กระตุ้น งานจะไม่เสร็จเลย , มั่วๆเล่นกันและสนใจสิ่งใหม่ที่เข้ามาเสมอ หรือเช่นครูบอกให้นักเรียนไปหยิบของ , นักเรียนฟังและรับปากว่า ครบครับ สุดท้ายวิ่งกลับมาถามว่าครูให้ทำอะไร จากพฤติกรรมดังกล่าว เป็นปัญหาในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน เพราะเด็กไม่ฟังครู , ขาดสมาธิ , เด็กจะไม่อยากเรียนรู้ , ส่งผลให้เกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเรียน ได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกสมาธิให้นักเรียนมีมากขึ้น
2. เพื่อปรับปรุงพฤติกรรมนักเรียนที่ไม่เหมาะสม
3. เพื่อให้นักเรียนได้เข้าถึงประโยชน์ของสมาธิ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. นักเรียนมีสมาธิมากขึ้น ส่งผลให้ ส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น
2. นักเรียนมีพฤติกรรมที่เหมาะสมทั้งคำพูด และการกริยาท่าทาง
3. นักเรียนสามารถนำสมาธิไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้

ขอบเขตของการวิจัย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพิจิตรพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดพิจิตร จำนวน 45 คน
ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 ดังนี้

ที่	ชื่อ - สกุล			ที่	ชื่อ - สกุล		
1	ด.ช.	เดชาวัฒน์	เรืองรุ่ง	24	ด.ญ.	ณัฐกานต์	สุขเจริญ
2	ด.ช.	นพกร	เจศรีชัย	25	ด.ญ.	ณัฐชยา	สุขเล็ก
3	ด.ช.	กมลภพ	ภู่นุช	26	ด.ญ.	ณัฐนรี	ภูศรีเทศ
4	ด.ช.	กันตภูมิ	ด้วงนิม	27	ด.ญ.	ณัฐพร	พินิจ
5	ด.ช.	ไกรวิชญ์	สาทซ่าง	28	ด.ญ.	ณิชานาฏ	จิตอ่อนน้อม
6	ด.ช.	เขตต์	ขันตี	29	ด.ญ.	ณิชาภัทร	แตงณรงค์
7	ด.ช.	ชินภัทร	ทับมัน	30	ด.ญ.	ธนภรณ์	ศิริเขตกิจ
8	ด.ช.	ณัฐกุล	กฐินทอง	31	ด.ญ.	ธนาวรรณ	มันเกตุวิทย์
9	ด.ช.	ณัฐวัช	เมฆอับ	32	ด.ญ.	บุษกร	เกตุปฐม
10	ด.ช.	ธนบุลย์	โสภา	33	ด.ญ.	ปณัสยา	สุขพันธ์อำ
11	ด.ช.	นาธาน	จอนมา	34	ด.ญ.	ปราริษา	จึงพึงกลาง
12	ด.ช.	ภาณุวัฒน์	ดาลัย	35	ด.ญ.	พรพิมล	ศรีหาบุตร
13	ด.ช.	รวินท์	พิมพาเว	36	ด.ญ.	ภัครดา	มากทรัพย์
14	ด.ช.	วรพจน์	ครุฑทิน	37	ด.ญ.	ภัทรธิดา	ธงชัย
15	ด.ช.	วิชิตชัย	อาสมาน	38	ด.ญ.	วรดา	ไพรงาม
16	ด.ช.	ศุภรัตน์	สุขเกษม	39	ด.ญ.	ศศิชา	ใจตรงดี
17	ด.ญ.	กชพร	เนาวิแสง	40	ด.ญ.	ศศิชากานต์	ผาลา
18	ด.ญ.	กนกพร	เกี้ยวเกิด	41	ด.ญ.	ศศิธร	ภิญโญ
19	ด.ญ.	กมลทิพย์	ขุนทอง	42	ด.ญ.	สิริวรรณ	ชุ่มประมล
20	ด.ญ.	กฤติมา	มนไทยสงค์	43	ด.ญ.	สุภคชญา	สุขหนูน
21	ด.ญ.	จิราพัชร	สิงห์สง่า	44	ด.ญ.	อาทิตยา	ศิริไกรพัฒนางค์
22	ด.ญ.	ชญาภา	ชูกะนันท์	45	ด.ญ.	ไอรินลดา	วัฒนนาเศรษฐ์
23	ด.ญ.	ชนาภา	ชาวเมือง				

ระยะเวลาการวิจัย

ทุกคาบเรียน ก่อนเริ่มเรียน ในทุกวัน (คาบละ 3-5 นาที) จำนวน 1 เดือน
เริ่มวันที่ 1 – 31 พฤศจิกายน 2559

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ก่อนเข้าเรียนทุกคาบ ทุกรายวิชา คุณครูนำกิจกรรมให้นักเรียนทำสมาธิ ก่อนเริ่มสอน 3-5 นาที (สามารถใช้บทสวดมนต์สั้น หรือนักเรียนก่อนทำสมาธิได้)
2. นักเรียนเริ่มนั่งตรง ๆ พอสบาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกายให้สบาย ปิดลงตาเบาๆ ฝึกทำสมาธิ เมื่อลมหายใจเข้าระลึกรู้ และนึกภาพพระพุทธรูปที่ปลายลมหายใจ ที่อยู่กลางท้อง (สบาย ๆ เท่าที่นักเรียนนึกได้)
3. คุณครูจัดบันทึกพฤติกรรมนักเรียน ลงในแบบบันทึก ว-01
4. จบแต่ละวันครูทำสรุปบันทึก สรุปพฤติกรรม การฝึกกิจกรรม ลงใน แบบบันทึก ว-02
5. คุณครูสุ่มนักเรียนคนละวัน เพื่อช่วงสัปดาห์สุดท้าย เพื่อทำการสัมภาษณ์นักเรียนเป็นรายบุคคล ลงในแบบสัมภาษณ์นักเรียนที่ร่วมกิจกรรม ในแบบบันทึก ว-03
6. คุณครูสุ่มไปเยี่ยมบ้าน พูดคุยสนทนากับผู้ปกครองในช่วงสัปดาห์สุดท้าย เพื่อทำสรุปแบบสัมภาษณ์ ผู้ปกครอง ถึงพฤติกรรมของลูก หลังฝึกทำกิจกรรมนี้ ลงใน แบบบันทึก ว-04

เครื่องมือในการวิจัย

1. แบบบันทึกการฝึกกิจกรรมการนั่งสมาธิช่วงต้นคาบเรียน ทุกคาบ 3-5 นาที แบบบันทึก ว-01
2. แบบสรุปบันทึกการฝึกกิจกรรม การนั่งสมาธิช่วงต้นคาบเรียนทุกคาบ(3-5 นาที)แบบบันทึก ว-02
3. แบบสัมภาษณ์นักเรียน ที่เข้าร่วมกิจกรรมการนั่งสมาธิช่วงต้นคาบเรียนทุกคาบ (3-5 นาที) แบบบันทึก ว-03
4. แบบสัมภาษณ์ผู้ปกครอง นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม ช่วงต้นคาบเรียนทุกคาบ (3-5 นาที) แบบบันทึก ว-04
5. สรุปผลจากทุกแบบบันทึกเป็นประเด็นหลัก ๆ ที่พบ จากแบบบันทึก ว-02, ว-03 , ว-04

ผลการวิจัย

1. นักเรียนมีสมาธิมากขึ้น ส่งผลให้ ส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น
2. นักเรียนมีพฤติกรรมที่เหมาะสมทั้งคำพูด และการกริยาท่าทาง
3. นักเรียนสามารถนำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

แบบบันทึก ว-01 (บันทึกทุกคาบที่ทำกิจกรรม)

แบบบันทึกการฝึกกิจกรรมการนั่งสมาธิช่วงต้นคาบเรียน ทุกคาบ 3-5 นาที

โรงเรียน _____ อำเภอ _____ จังหวัด _____

ชื่อคุณครู _____ รายวิชา _____ ระดับชั้น _____

วันเดือนปี _____ คะแนนความพึงพอใจในกิจกรรมนี้ (10 คะแนน) _____

1. พฤติกรรมนักเรียนที่สังเกตได้ขณะ _____

2. ผลที่ได้รับหลังจากการทำสมาธิ ช่วงต้นคาบเรียนทุกคาบ (3-5 นาที) _____

3. ปัญหา / อุปสรรคที่พบ _____

4. แนวทางในการแก้ไข _____

ลงชื่อ _____ ผู้บันทึก

แบบบันทึก ว - 02 (สรุปผลการฝึกแต่ละชั้น ในแต่ละวัน)

แบบสรุปกิจกรรมการนั่งสมาธิช่วงต้นคาบเรียน ทุกคาบ 3-5 นาที

โรงเรียน _____ อำเภอ _____ จังหวัด _____

ชื่อคุณครู _____ ระดับชั้น _____

รายวิชา _____ จำนวนครั้งที่ฝึกต่อวัน _____

1. สรุปพฤติกรรมนักเรียนที่ร่วมกิจกรรมการนั่งสมาธิต้นคาบเรียนทุกคาบ 3-5 นาที

2. ผลที่ได้รับ _____

3. สรุปปัญหา / อุปสรรคที่พบ _____

4. แนวทางในการแก้ไข _____

5. ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในวัน _____ เดือน _____ ปี _____

(10 คะแนน) วิธีคิด รวมคะแนนทุกครั้ง ในการฝึก / จำนวนครั้ง

ลงชื่อ _____ ผู้บันทึก

แบบบันทึกว-03 (สรุปผลของนักเรียนแต่ละคนที่อยู่ในขอบเขตงานวิจัย1 ใบ ต่อนักเรียน 1 คน)

แบบสัมภาษณ์นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมช่วงต้นคาบเรียนทุกคาบ (3- 5 นาที)

โรงเรียน _____ อำเภอ _____ จังหวัด _____

รูปถ่าย

1.ชื่อนักเรียน _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

2. วันที่ให้ข้อมูล _____ จำนวนเฉลี่ยที่ได้รับการฝึกสมาธิต้นคาบเรียน _____ ครั้ง/วัน

3. ครูประจำชั้น / ครูประจำวิชา _____

พฤติกรรมนักเรียน 4.1 ก่อนทำกิจกรรม _____

4.2 ขณะทำกิจกรรม

4.3 หลังทำกิจกรรม (ผลที่ได้รับ)

5. ความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

ลงชื่อ _____ ผู้ให้สัมภาษณ์

แบบบันทึก ว-04

(สรุปผลสัมภาษณ์ผู้ปกครองนักเรียนที่อยู่ในขอบเขตงานวิจัย 1 ใบ ต่อผู้ปกครอง 1 ท่าน)

แบบสัมภาษณ์ผู้ปกครองนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมช่วงต้นคาบเรียนทุกคาบ (3- 5 นาที)

โรงเรียน _____ อำเภอ _____ จังหวัด _____

รูปถ่าย

1. ชื่อนักเรียน _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

2. ผู้ปกครองนักเรียน _____ มีความเกี่ยวข้องเป็น _____

3. วันที่สัมภาษณ์ _____ เวลา _____

4. ท่านทราบหรือไม่ว่า โรงเรียนได้เริ่มจัดกิจกรรมฝึกทำสมาธิให้ช่วงต้นคาบเรียนให้กับ

นักเรียนในทุกคาบ ☐ ทราบ ☐ ยังไม่ทราบ

5. ปัจจุบันนักเรียนมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง

6. เดิมนักเรียนเคยมีพฤติกรรมอย่างไร

7. ท่านมีความเห็นอย่างไรต่อกิจกรรมนี้

ลงชื่อ _____ ผู้ปกครอง

แบบบันทึกว-01: คุณครูบันทึกทุกคาบวันละ 7 ใบ หรือ ตามจำนวนคาบที่คุณครูสอน

แบบบันทึก ว-02: คุณครูสรุปบันทึกรายวัน (วันละ 1 ใบ)

แบบบันทึก ว-03: แบบสัมภาษณ์นักเรียนที่มีปัญหา (ทำเท่าที่จำนวนนักเรียนที่ทำงานวิจัย)

แบบบันทึก ว-04: แบบสัมภาษณ์ผู้ปกครองนักเรียน (ทำเท่าที่จำนวนนักเรียนที่ทำงานวิจัย)

วิจัยในชั้นเรียน

เรื่อง

การพัฒนาคุณภาพนักเรียนโดยใช้กิจกรรมนั่งสมาธิช่วงต้นคาบเรียนทุกคาบเรียน (3 – 5 นาที)

ผู้วิจัย

นางจีษณัฐ กัดแก้ว

โรงเรียนพิจิตรพิทยาคม

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 41

กระทรวงศึกษาธิการ

