



เรื่อง ส่งเสริมการมีสมาธิในการเรียน โดยมุ่งเน้นกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิกับนักเรียนระดับชั้น  
ประถมศึกษาปีที่ 3/2

ชื่อผู้วิจัย นางอุษา กาวิชัย

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อปรับพื้นฐานและสร้างนิสัยให้ผู้เรียนมีความสงบนิ่งได้ มีใจจดจ่อและสร้างสมาธิในการเรียน การที่ผู้เรียนจะประสบความสำเร็จในการเรียนได้นั้น ผู้เรียนจะต้องมีสมาธิในการเรียนด้วยสมาธิมีความสำคัญต่อการเรียนมาก จากการสังเกตเหตุผลที่นักเรียนไม่ประสบความสำเร็จในการเรียนมีสาเหตุหนึ่งเนื่องมาจากผู้เรียนหลายคน ไม่มีสมาธิ ไม่สนใจที่จะจดจำเนื้อหาที่เรียนในแต่ละคาบ แต่ละวัน ผู้วิจัยจึงเห็นควรที่จะหาวิธีมาทำให้ผู้เรียนหันมามีสมาธิในการเรียนเพิ่มขึ้นจึงนำเรื่องนี้มาทำวิจัย

วัตถุประสงค์ในการทำวิจัย

1. เพื่อปรับพื้นฐานและสร้างสมาธิในชั้นเรียนและสร้างนิสัยให้ผู้เรียนมีความสงบนิ่งได้

ขอบเขตของการวิจัย

#### 1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3/2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559

โรงเรียนมารีย์รักษ์เชียงรายแผนกประถม-มัธยม จำนวน 39 คน

#### 2. ตัวแปรที่ศึกษา

1. วิธีสอนแบบเล่นปนเรียน (เกม/กิจกรรม/ใบงาน)
2. กิจกรรมฝึกสมาธิห้าชั่วโม่ง (เกม/กิจกรรม/ใบงาน)

วิธีการดำเนินการวิจัย

1. เตรียมใบงาน / ใบคำสั่งกิจกรรม / เกมเกี่ยวกับบทเรียน
2. ปรับแผนการสอนให้สอดคล้องกับงานวิจัย
3. สอดแทรกใบงาน / ใบคำสั่งกิจกรรม / เกมเกี่ยวกับบทเรียนในห้าชั่วโม่ง
4. คัดเลือกนักเรียนที่มีสมาธิสั้นในแต่ละคาบออกมาฝึกเพิ่มเติม
5. ทดสอบความก้าวหน้าโดยเปรียบเทียบใบงานในกิจกรรมในแต่ละครั้ง
6. รวบรวมเอกสารและสรุปผลการวิจัย

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ใบบันทึกพฤติกรรมจากการทำกิจกรรม
2. การสัมภาษณ์

### สรุปผลการวิจัย

ผลการดำเนินงาน “เรื่องส่งเสริมการมีสมาธิโดยมุ่งเน้นกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/2 “ ผู้วิจัยขอสรุปรายงานผลการดำเนินงาน ดังนี้

1. นักเรียนเป็นผู้ฟังมากขึ้น
2. นักเรียนใช้สมาธิในการจดจำมากขึ้น
3. มีอุปสรรคในการดำเนินงานบ้าง เพราะมีกิจกรรมจากงาน โรงเรียนมาแทรกบ้างในบางครั้ง เนื่องจากผู้วิจัย ได้พบนักเรียนกลุ่มตัวอย่างเพียง 3 คาบเรียนต่อ 1 สัปดาห์

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เรียนมีสมาธิเพิ่มขึ้น
2. ผู้เรียนมีความสงบนิ่งเพิ่มขึ้น
3. ผู้เรียนรู้จักการเป็นผู้ฟังมากขึ้น
4. ผู้เรียน ได้รับความเพลิดเพลินจากการเล่นปณเรียนและกิจกรรมฝึกสมาธิฯ ชั่วโมง