



ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนา พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนพุกา จังหวัดนนทบุรี

The Effects of Using a Guidance Activities Package Together with Buddhist Meditation Practice to Develop Work Commitment Behavior of Mathayom Suksa II Students of Wattanapruksa School in Nonthaburi Province

*จุฑาวรรณ เอี่ยมแพ่ง¹ วัลภา สบายยิ่ง² และ นิรนาท แสนสา³

*Juthawan Eiampong¹ Wunlapa Sabalying² and Niranat Sansa³

¹นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

¹Master's student, School of Educational Studies, Sukhothai Thammathirat Open University

^{2,3}รองศาสตราจารย์ ดร.ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

^{2,3}Assoc. Prof. Dr., School of Educational Studies, Sukhothai Thammathirat Open University

*Corresponding author. E-mail: oaksujang@gmail.com

Received : December 16, 2020

Revised : November 20, 2021

Accepted : November 20, 2021

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน (2) เปรียบเทียบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติหลังการทดลอง และ (3) เปรียบเทียบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองกับติดตามผล กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนพุกา จังหวัดนนทบุรี จำนวน 30 คน โดยใช้วิธีการจับคู่ แบ่งเป็นนักเรียนกลุ่มทดลอง 15 คน และนักเรียนกลุ่มควบคุม 15 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) แบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานที่มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .88 (2) ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และ (3) กิจกรรมแนะแนวปกติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (3) นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานหลังการทดลองไม่แตกต่างจากติดตามผล

คำสำคัญ: พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ชุดกิจกรรมแนะแนว การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ



Abstract

The purposes of this research were to: (1) compare the work commitment behavior of Mathayom Suksa II Students in the experimental group, before and after using guidance activities package together with the Buddhist meditation practice known as Aa naa bpaan sà-dtì to develop the work commitment behavior; (2) compare work commitment behavior of students between the experiment group and the control group that used regular guidance activities; and (3) compare the work commitment behavior of the experiment group between post-experiment period and the follow up period. The research sample consisted of 30 Mathayom Suksa II students of Watthanaphrueksa Nonthaburi School. The pairing method was used to divide 15 students into experimental groups and 15 control groups using simple randomization. The research instruments were: (1) the work commitment behavior test with reliability coefficient of .88; (2) the guidance activities package together with the Buddhist meditation practice to develop the work commitment behavior; and (3) regular guidance activities. Statistics employed for data analysis were the mean, standard deviation and t-testing. The results found that: (1) after using the guidance activities package, the experimental group had higher work commitment behavior than before using the guidance activities package at the .05 level of statistical significance; (2) after the experiment, the experimental group had higher work commitment behavior than the control group used regular guidance activities at the .05 level of statistical significance; and (3) no statistical significant difference was found in the experimental group students between the post-experiment period and the follow up period.

Keywords: Work commitment, Guidance activities package, Buddhist meditation practice

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในกระแสของโลกศตวรรษที่ 21 มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาและมีอัตราการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วมากไม่ว่าจะเป็นด้านการเมือง เศรษฐกิจ สังคม และการศึกษาโดยมีเทคโนโลยีเป็นตัวขับเคลื่อน เป็นยุคโลกไร้พรมแดน ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและกระแสโลกาภิวัตน์ทำให้ประเทศต่าง ๆ ต้องเผชิญกับสถานะการแข่งขันสูงและต้องเร่งพัฒนาคนของตนให้เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ เพื่อให้สามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงและการแข่งขัน ความมุ่งมั่นในการทำงานเป็นอีกปัจจัยที่ทำให้คนมีคุณภาพ สามารถยืนหยัดต่อสู้แข่งขันในการทำงานกับนานาประเทศได้

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551, น.7) ได้กำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียนไว้ 8 ประการ โดยหนึ่งในคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่สำคัญในการพัฒนาคน คือ ความมุ่งมั่นในการทำงานซึ่งเป็นคุณลักษณะที่แสดงออกถึงความตั้งใจและความรับผิดชอบในการทำงานด้วยความเพียรพยายาม อุตทน เพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย สอดคล้องกับที่ ศิริจรรยาพงษ์ (2560,



เพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนพุกา จังหวัดนนทบุรี

น.17) ได้กล่าวว่า คุณลักษณะสำคัญนี้ หากเกิดขึ้นในผู้เรียนแล้วจะส่งผลดีและนำพาบุคคลให้เป็นผู้ประสบความสำเร็จทั้งในด้านการเรียน การดำเนินชีวิตประจำวัน และเป็นที่ยอมรับทั้งต่อตนเองและสังคม งานวิจัยของชญาภา วิชาวณิชนันท์ (2553) ศึกษาการให้การปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการให้การปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงานสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมิผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานช่วยส่งผลให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาคุณภาพของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากสภาพการเรียนการสอนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนพุกา จังหวัดนนทบุรี ผู้วิจัยพบว่า ผู้เรียนยัง ไม่มีความมุ่งมั่นในการทำงานเท่าที่ควร ผู้เรียนขาดความจดจ่อตั้งใจหรือมีสมาธิที่มีขีดจำกัด วอกแวก คิดฟุ้งซ่านหมกมุ่นกับเรื่องต่าง ๆ ไม่มีสมาธิในการเรียนและทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย นักเรียนขาดความอดทนในสิ่งที่ทำ ไม่สามารถทำงานให้สำเร็จตามเวลาที่กำหนดและการทำงานไม่มีประสิทธิภาพ เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้และการพัฒนาตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการสัมภาษณ์ครูผู้สอนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนพุกา ทุกรายวิชา พบว่า นักเรียนขาดสมาธิในการเรียน ไม่สามารถตั้งใจฟังและจดจ่ออยู่กับการเรียนได้ วอกแวก เหม่อลอย ไม่สนใจทำงานและไม่ส่งงานในเวลาที่กำหนด ดังนั้นผู้เรียนจึงควรได้รับการพัฒนาหรือสร้างให้มีสมาธิจดจ่อตั้งใจอยู่กับสิ่งที่ทำให้เกิดความมุ่งมั่นในการทำงานหรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ยาวนานขึ้น

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ พบว่า การใช้กิจกรรมแนะแนวมีความเหมาะสม และสามารถพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านความมุ่งมั่นในการทำงาน ดังที่ประณิตา ทองพันธ์ (2560, น.33) ได้กล่าวว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมการเรียนการสอนที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ มีรูปแบบกิจกรรมหลาย ๆ รูปแบบ มีขั้นตอนอย่างเหมาะสมเพื่อให้สามารถพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนในทุก ๆ ด้านตรงตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ สอดคล้องกับพระมหาเกรียงศักดิ์ สุทธิชาติ (2548, น.11) ได้สรุปว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว คือ ชุดกิจกรรมที่จัดสร้างขึ้นโดยการนำเอาเทคนิคต่าง ๆ เช่น กระบวนการกลุ่ม การอภิปรายกลุ่ม การรายงานเป็นรายบุคคลและรายงานเป็นกลุ่ม พร้อมทั้งมีอุปกรณ์ต่าง ๆ ประกอบ เช่น วัสดุทัศน แผนภูมิ และแผ่นโปสเตอร์ เป็นต้นมาสร้างเป็นกิจกรรมหลายกิจกรรม ให้กับผู้รับบริการแต่ละคน หรือแต่ละกลุ่มได้ปฏิบัติ หรือได้มีส่วนร่วม เพื่อให้สามารถป้องกันแก้ไขปัญหของตนได้อย่างเหมาะสม และพัฒนาสร้างเสริมผู้รับบริการในด้านต่าง ๆ ตามขอบข่ายของการแนะแนว และงานวิจัยของพัชตรา พรหมชาติ (2555) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงานมีพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงานสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 งานวิจัยของประณิตา ทองพันธ์ (2560) ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์สูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีลักษณะอันพึงประสงค์สูงกว่าของนักเรียนกลุ่มควบคุม



เพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดนพคุณาธาร จังหวัดนนทบุรี

ที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และงานของระเวียง ดอนศรีชา (2561) ศึกษาการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตสาธารณะมีคะแนนเฉลี่ยจิตสาธารณะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01และนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตสาธารณะมีคะแนนเฉลี่ยจิตสาธารณะสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตสาธารณะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จากตัวอย่างจะเห็นได้ว่ากิจกรรมแนะแนวสามารถพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านต่าง ๆ ได้ตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษา ทั้งนี้ยังมีงานวิจัยที่นำชุดกิจกรรมแนะแนวมาใช้ในการพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านความมุ่งมั่นในการทำงานก่อนข้างน้อย

ผู้วิจัยได้ศึกษาและทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมด้านความมุ่งมั่นในการทำงาน พบว่า การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นวิธีการอย่างหนึ่งที่สามารถช่วยให้นักเรียนมีพัฒนาการพฤติกรรมด้านความมุ่งมั่นได้ พระมหาสุริยันต์ สัตตะยาคุมภ์ (2555, น.9) ให้ความหมาย “อานาปานสติ” ว่าเป็นสมาธิที่กำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก เป็นการเจริญสติรักษาความรู้สึกให้เป็นปกติ คือ เบาสบายไม่ให้จิตวอกแวกไปคิดเรื่องอื่น ให้จิตระลึกละเอียดอยู่ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออกเพียงอย่างเดียว เมื่อจิตเกิดความสงบสมองมีความพร้อมที่จะเรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ สอดคล้องกับปริญญาดันสกุล (2543, น.143) ได้กล่าวถึงจิตวิทยาวิทยาศาสตร์พฤติกรรมยุคใหม่ให้ความหมาย “ความมุ่งมั่น” ว่า หมายถึง พลังงานรวมทางอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิตใจ อันเกิดจากความมีสติและปัญญาสมาธิอย่างแน่วแน่ในอันที่จะคิดหรือกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จลุล่วง ตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่วางไว้อย่างจริงจังและตั้งใจ สอดคล้องกับมารุต พัฒนา (2552, น.11) ได้กล่าวว่า คลื่นสมองระดับแอลฟา (Alpha Brainwave ความถี่ระหว่าง 8– 13.9 Hz) เป็นคลื่นสมองที่เกิดขึ้นมีความสงบ (Relaxtion) สภาวะนี้เป็นสภาวะที่สามารถรับรู้ข้อมูลได้ดีที่สุด สามารถเรียนรู้ได้ดี (super learning) สามารถเปิดรับรู้ข้อมูลได้อย่างเต็มที่และเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว เป็นสภาวะที่สมองมีประสิทธิภาพสูงสุด สมาธิจึงช่วยให้คลื่นสมองเข้าสู่สภาวะคลื่นสมองระดับแอลฟาซึ่งเป็นคลื่นสมองที่เหมาะสมต่อการนำไปใช้ สอดคล้องกับเกียรติวรรณ อมตยกุล (2534, น.85 อ้างถึงใน พรหมธิดา สายตา 2553, น.34) ได้ใช้เครื่องมือวัดคลื่นสมองของคนที่กำลังทำสมาธิ และขณะที่กำลังใช้ความคิดสร้างสรรค์ พบว่า มีคลื่นแอลฟา เกิดขึ้นที่สมองตลอดเวลาซึ่งเป็นคลื่นที่มีความถี่ต่ำ เป็นภาวะของคนที่มีความสงบและมีความตื่นตัวอยู่เสมอดีเหมาะกับการเรียนรู้ การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติจึงมีผลต่อผู้เรียนช่วยให้เกิดสมาธิ เกิดมุ่งมั่นตั้งใจทำงานที่อยู่ตรงหน้า ดังเช่นงานวิจัยของพระมหาสุริยันต์ สัตตะยาคุมภ์ (2555) เรื่อง ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดปทุมวนาราม กรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมการตั้งใจเรียนมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการศึกษาค้นคว้าผู้วิจัยพบว่างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความมุ่งมั่นในการทำงานมีน้อย และยังไม่พบงานวิจัยที่นำชุดกิจกรรมแนะแนวมาใช้ร่วมกับการฝึกสมาธิอานาปานสติมาพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ซึ่งการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่สามารถพัฒนาความมุ่งมั่นในการทำงานได้จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยสนใจที่จะพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนา



เพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนพุกา จังหวัดนนทบุรี

ความมุ่งมั่นในการทำงานให้แก่แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนพุกา จังหวัดนนทบุรี เพื่อให้ผู้เรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงานซึ่งเป็นคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่จะช่วยให้ผู้เรียนกระตือรือร้นในการเรียนและการทำงาน เพื่อพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ประสบความสำเร็จและเป็นแรงงานที่มีศักยภาพของประเทศต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

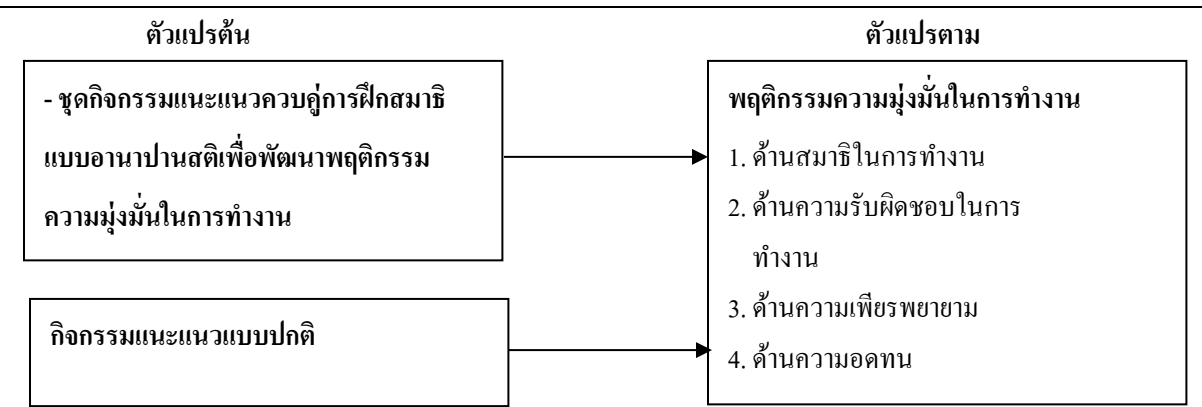
1. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ
3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองกับติดตามผล

สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานมีพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานมีพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ
3. นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานหลังการทดลองกับติดตามผลไม่แตกต่างกัน

กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษานี้ได้ใช้คุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านความมุ่งมั่นในการทำงานเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย และได้้นำการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมาใช้ควบคู่กับชุดกิจกรรมแนะแนว กำหนดตัวแปรต้น ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน และกิจกรรมแนะแนวปกติ และตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านสมาธิในการทำงาน 2) ด้านความรับผิดชอบในการทำงาน 3) ด้านความเพียรพยายาม และ 4) ด้านความอดทน ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดนพฤตา จังหวัดนนทบุรีที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 50 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดนพฤตา จังหวัดนนทบุรีที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 30 คน ที่เรียงคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานจากน้อยไปหามาก โดยใช้วิธีจับคู่ (Match pair) กับนักเรียนที่มีคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานที่ใกล้เคียงกันจนครบ 15 คู่ จากนั้นจึงแบ่งนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับฉลาก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ผู้วิจัยได้พัฒนาและสร้างแบบวัดความมุ่งมั่นในการทำงาน โดยใช้หลักการและแนวทางในการพัฒนาเครื่องมือให้สอดคล้องกับคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านที่ 6 ของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551, น.7) คือ ด้านความมุ่งมั่นในการทำงานซึ่งเป็นคุณลักษณะที่แสดงออกถึงความตั้งใจและความรับผิดชอบในการทำงานด้วยความเพียรพยายาม อดทน เพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย (นที ศิริจรยาพงษ์, 2560, น.17) เป็นแบบวัดที่มีลักษณะเป็นแบบมาตรประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด จำนวน 40 ข้อ โดยแบ่งข้อคำถามเป็น 4 ด้าน คือ 1) ด้านสมาธิในการทำงาน 2) ด้านความรับผิดชอบในการทำงาน 3) ด้านความเพียรพยายาม และ 4) ด้านความอดทน แบบสอบถามมีค่า IOC ระหว่าง 0.60 -1.0 และได้ค่าความเที่ยง (Reliability) โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) รายด้าน คือ ด้านสมาธิในการทำงานเท่ากับ .90 ด้านความรับผิดชอบในการทำงานเท่ากับ .89 ด้านความพยายามเท่ากับ .88 ด้านความอดทนเท่ากับ .87 และได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .88



2. ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับความมุ่งมั่นในการทำงาน เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ โดยการให้นักเรียนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติพร้อมกับเพลงบรรเลงที่ช่วยให้คลื่นสมองต่ำเพื่อปรับระดับคลื่นสมองให้เข้าสู่สภาวะที่พร้อมจะเรียนรู้ ก่อนทำกิจกรรมแนะแนว โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ตรวจสอบความเหมาะสมและความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ ผลการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญมีความสอดคล้องเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ชุดกิจกรรมมีจำนวน 12 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที ประกอบด้วยเนื้อหาที่ช่วยพัฒนาความมุ่งมั่นในการเรียนทั้งหมด 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสมาธิในการทำงาน ความรับผิดชอบในการทำงาน ความเพียรพยายาม และด้านความอดทน

3. กิจกรรมแนะแนวปกติเป็นกิจกรรมแนะแนวปกติของโรงเรียนที่ดำเนินการจัดกิจกรรมแนะแนวในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยเนื้อหาของกิจกรรมแนะแนวนั้นการพัฒนาความมุ่งมั่นในการทำงาน ทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ผลการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญมีความสอดคล้องเหมาะสมอยู่ในระดับมาก

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 2 กลุ่มทำแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานและนำคะแนนที่ได้เป็นคะแนนการทดสอบก่อนการทดลอง
2. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยนำชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติให้กับนักเรียนกลุ่มทดลองปฏิบัติ จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที และนักเรียนกลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมแนะแนวปกติในช่วงเวลาเดียวกัน โดยผู้วิจัยได้ทำการสุ่มโดยการจับสลากเพื่อเป็นผู้จัดกิจกรรมระหว่างผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย โดยผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมปฐมนิเทศ ด้านสมาธิในการทำงาน ด้านความรับผิดชอบในการทำงาน และกิจกรรมปัจฉิมนิเทศทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนผู้ช่วยวิจัยได้จัดกิจกรรมด้านความเพียรพยายาม และด้านความอดทนทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที
3. เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมทั้ง 2 กลุ่มทำแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานหลังการทดลอง แล้วนำคะแนนก่อนและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ
4. เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองแล้ว 1 เดือน ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองทำแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน แล้วนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ใช้สถิติวิเคราะห์ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) การทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test dependent) การทดสอบค่าทีแบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test



เพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดนพฤตา จังหวัดนนทบุรี

independent) และค่าสถิติ Shapiro-Wilk test เพื่อรายงานผลการแจกแจงโค้งปกติ การวิเคราะห์ทางสถิตินี้ วิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและ

หลังการทดลอง

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p-value
	M	SD	M	SD		
สมาธิในการทำงาน	3.21	.47	4.08	.31	3.51*	.00
ความรับผิดชอบ	3.75	.31	4.28	.49	3.78*	.00
ความอดทน	3.69	.46	4.13	.49	2.47*	.00
ความเพียรพยายาม	3.14	.55	4.00	.43	4.50*	.00
รวม	3.44	.52	4.12	.44	7.95*	.00

*p < .05

จากตารางที่ 1 พบว่า ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานด้านสมาธิในการทำงาน ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.21 (SD =.47) หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.08 (SD =.31) ด้านความรับผิดชอบ ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.75 (SD =.31) หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.28 (SD =.49) ด้านความอดทน ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.69 (SD =.46) หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13 (SD =.49) ด้านความเพียรพยายาม ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.14 (SD =.55) หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.00 (SD =.43) และมีค่าเฉลี่ยรวมพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานก่อนการทดลองเท่ากับ 3.44 (SD =.52) หลังการทดลองเท่ากับ 4.12 (SD =.44) และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานเป็นรายด้านและในภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1



เพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดนันทพุกา จังหวัดนนทบุรี

ตารางที่ 2 ผลการตรวจสอบการแจกแจงปกติของคะแนนนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง	Shapiro-Walk		
	Statistic	df	p-value
ก่อนการทดลอง	0.956	15	0.63
หลังการทดลอง	0.960	15	0.70

*P< .05

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าการแจกแจงปกติของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีค่าเท่ากับ .625 และหลังการทดลองมีค่าเท่ากับ .700 ค่าการแจกแจงปกติทั้งก่อนและหลังการทดลองมีค่ามากกว่า .05 นั้นแสดงว่าข้อมูลของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองมีการแจกแจงปกติ

2. ผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ตัวแปร	กลุ่มตัวอย่าง	n	M	SD	df	t	p-Value
สมาธิในการทำงาน	กลุ่มทดลอง	15	4.08	.31	28	5.76*	.00
	กลุ่มควบคุม	15	3.22	.49			
ความรับผิดชอบ	กลุ่มทดลอง	15	4.28	.50	28	3.79*	.00
	กลุ่มควบคุม	15	3.62	.45			
ความอดทน	กลุ่มทดลอง	15	4.13	.45	28	1.73*	.00
	กลุ่มควบคุม	15	3.36	.43			
ความเพียรพยายาม	กลุ่มทดลอง	15	4.00	.43	28	5.50*	.00
	กลุ่มควบคุม	15	3.22	.37			
รวม	กลุ่มทดลอง	15	4.12	.43	28	9.44*	.00
	กลุ่มควบคุม	15	3.35	.45			

*p< .05

จากตารางที่ 3 พบว่า ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานด้านสมาธิในการทำงาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.08 (SD =.31) นักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.22 (SD =.49) ด้านความรับผิดชอบ



เพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดนพคุณา จังหัดนนทบุรี

นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.28 ($SD = .50$) นักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.62 ($SD = .45$) ด้านความอดทน นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13 ($SD = .45$) นักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.36 ($SD = .43$) ด้านความเพียรพยายาม นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.00 ($SD = .43$) นักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.22 ($SD = .37$) และนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยรวมทุกด้านเท่ากับ 4.12 ($SD = .43$) นักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยรวมทุกด้านเท่ากับ 3.35 ($SD = .45$) และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน เป็นรายด้านและในภาพรวมหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2

3. ผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองและติดตามผลเมื่อเวลาผ่านไป 1 เดือน ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองและติดตามผล

ตัวแปร	หลังการทดลอง		ติดตามผล		t	p-value
	M	SD	M	SD		
สมาธิในการทำงาน	4.08	.35	4.16	.44	.61	.22
ความรับผิดชอบ	4.28	.49	4.28	.41	.93	.50
ความอดทน	4.13	.49	4.10	.33	.85	.40
ความเพียรพยายาม	4.00	.43	3.97	.29	.33	.74
รวม	4.12	.44	4.12	.51	.44	.48

* $p < .05$

จากตารางที่ 4 พบว่า ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานด้านสมาธิในการทำงาน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.08 ($SD = .35$) ติดตามผลมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.16 ($SD = .44$) ด้านความรับผิดชอบ หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.28 ($SD = .49$) ติดตามผลมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.28 ($SD = .41$) ด้านความอดทน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13 ($SD = .49$) ติดตามผลมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.10 ($SD = .33$) ด้านความเพียรพยายาม หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.00 ($SD = .43$) ติดตามผลมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.97 ($SD = .29$) และมีค่าเฉลี่ยรวมทุกด้านหลังการทดลองเท่ากับ 4.12 ($SD = .44$) ติดตามผลเท่ากับ 4.12 ($SD = .51$) เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานเป็นรายด้านและในภาพรวม พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยหลังการทดลองและติดตามผลเมื่อเวลาผ่านไป 1 เดือนไม่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3



เพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดนพคุณาธาร จังหวัดนนทบุรี

ตารางที่ 5 ผลการตรวจสอบการแจกแจงปกติของคะแนนนักเรียนกลุ่มทดลองหลังและติดตามผล

Shapiro-Walk			
กลุ่มทดลอง	Statistic	df	p-Value
หลังการทดลอง	0.960	15	0.70
ติดตามผล	0.959	15	0.57

*p <.05

จากตารางที่ 5 พบว่า ค่าการแจกแจงปกติของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองมีค่าเท่ากับ 0.70 และติดตามผลมีค่าเท่ากับ 0.57 ค่าการแจกแจงปกติหลังการทดลองและติดตามผลมีค่ามากกว่า .05 นั้นแสดงว่า ข้อมูลของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองและติดตามผลมีการแจกแจงปกติ

อภิปรายผล

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลได้ดังต่อไปนี้

1. ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความมุ่งมั่นในการทำงานสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ นอกจากนี้พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีการพัฒนาความมุ่งมั่นในการทำงานด้านสมาธิในการทำงาน ด้านความรับผิดชอบในการทำงาน ด้านความเพียรพยายาม และด้านความอดทนสูงขึ้นทุกด้าน แสดงให้เห็นว่า การทำสมาธิแบบอานาปานสติก่อนการทำกิจกรรมแนะแนวทุกครั้งช่วยให้นักเรียนมีสมาธิ เกิดความสงบเยือกเย็น จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน และควบคุมตนเองได้ พร้อมทั้งเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนรู้ ประกอบกับชุดกิจกรรมแนะแนวที่สร้างขึ้นอย่างมีระบบ มีขั้นตอนของการฝึกสมาธิก่อนทำกิจกรรมทุกครั้งเพื่อให้เกิดความสงบ ปรับระดับคลื่นสมองของนักเรียนให้เข้าสู่คลื่นสมองระดับแอลฟา ซึ่งเป็นคลื่นสมองที่เหมาะสมในการเรียนรู้และทำกิจกรรมต่าง ๆ สอดคล้องกับมารุต พัฒนา (2552) ที่กล่าวว่าคลื่นสมองระดับแอลฟา ช่วยให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพสูง มีสมาธิ อารมณ์ดี ร่าเริงแจ่มใส เบิกบานจำสิ่งต่าง ๆ ได้ดี ใช้ความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การคิดสร้างสรรค์ เป็นต้น เกิดจากการที่ร่างกายและจิตใจ มีความผ่อนคลาย ไม่เครียด ไม่วิตกกังวลมีความสุข จึงเรียนรู้และทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดี เมื่อนักเรียนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติก่อนเข้าร่วมชุดกิจกรรมแนะแนวนักเรียนจะเกิดความสงบ คลื่นสมองเข้าสู่ระดับแอลฟาซึ่งเป็นสภาวะที่พร้อมเรียนรู้ มีจิตใจจดจ่อมุ่งมั่นต่องานที่ได้รับมอบหมายอย่างมีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาสุริยันต์ สัตตะยาภุมภ์ (2555) ที่ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดปทุมวนาราม กรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมการตั้งใจเรียนมากขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในงานวิจัยนี้นอกจากผู้วิจัยสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานอย่างเป็นระบบแล้ว ผู้วิจัยยังออกแบบกิจกรรมแนะแนวให้มีขั้นตอนที่เหมาะสม สามารถพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนในทุก ๆ ด้านตรงตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ เพื่อช่วยให้นักเรียนมีสมาธิในการทำงาน มีความรับผิดชอบทำงานสำเร็จตามที่ได้รับมอบหมาย มีความเพียรพยายามทำงานที่ยากให้



เพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดนพคุณา กรุงเทพฯ

สำเร็จ และมีความอดทนในการทำงานที่ได้รับมอบหมายจนสำเร็จ สอดคล้องกับพัชตรา พรหมชาติ (2555) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระแม่มาลี กรุงเทพมหานคร ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความมุ่งมั่นในการทำงาน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงานสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ มีความมุ่งมั่นในการทำงานสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติสามารถพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนกลุ่มทดลองให้สูงขึ้นได้ ทั้งนี้เพราะชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่สร้างขึ้น มีการให้นักเรียนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติก่อนการทำกิจกรรมทุกครั้งเพื่อเป็นการเตรียมพร้อมก่อนการทำชุดกิจกรรมแนะแนว ซึ่งส่งผลให้นักเรียนมีสมาธิ มีความสงบ สมองเข้าสู่สภาวะแอลฟาพร้อมที่จะเรียนรู้ ทำให้มีจิตใจจดจ่อมุ่งมั่นขณะทำกิจกรรมแนะแนว ประกอบกับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการใช้เทคนิคที่หลากหลาย ได้แก่ การอภิปราย กรณีศึกษา คลิปวิดีโอ การสร้างสรรค์งานศิลปะ เกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้ ซึ่งแตกต่างจากกิจกรรมแนะแนวปกติ นักเรียนกลุ่มทดลองจึงมีความมุ่งมั่นในการทำงานมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับเรขา กลลดาเรืองไกร (2560) ได้กล่าวถึงทฤษฎีทางชีววิทยาที่ว่า พฤติกรรมการรับรู้และการเรียนรู้ถูกกำหนดโดยคลื่นสมองส่งออกมา ดังนั้นความสงบของจิตใจย่อมสร้างคลื่นสมองที่ช่วยให้การรับรู้และการเรียนรู้มีประสิทธิภาพเมื่อเวลาที่เรามีสมาธิ จิตใจอยู่ในภาวะที่สงบ เยือกเย็น ผ่อนคลาย สมองจะส่งคลื่นสมองชนิดหนึ่งออกมา เรียกว่า คลื่นแอลฟา (Alpha wave) ส่งผลให้ความสามารถในการรับรู้ เรียนรู้และความจำของบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับมารุต พัฒนา (2552, น.12) ได้กล่าวว่า คลื่นสมองระดับแอลฟามีประสิทธิภาพในการเรียนรู้สูง มีสมาธิ อารมณ์ดี ไร่แรงแจ่มใส เบิกบาน จำสิ่งต่าง ๆ ได้ดี ใช้ความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ และการคิดสร้างสรรค์ เป็นต้น ซึ่งเกิดจากการที่ร่างกายและจิตใจมีความรู้สึกผ่อนคลาย ไม่เครียด ไม่วิตกกังวล มีความสุข และสอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาสุริยันต์ สัตตะยาภุมภ์ (2555, น.4) ได้กล่าวว่า การฝึกอานาปานสติส่งผลต่อการตั้งใจเรียนและเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจให้กับนักเรียนอย่างถูกต้อง ซึ่งจะช่วยให้เกิดแรงจูงใจใฝ่รู้ วิทยะพากเพียรพยายาม จิตตะความเอาใจใส่ วิมังสาการตรึกตรองใคร่ครวญเหตุผล เพื่อเสริมสร้างสมาธิในการเรียน และสนใจในการเรียนมากขึ้น

นอกจากผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือและชุดกิจกรรมแนะแนวมุ่งเน้นสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีรูปแบบกิจกรรมแนะแนวหลาย ๆ รูปแบบ พร้อมทั้งมีเทคนิคต่าง ๆ มีอุปกรณ์ต่าง ๆ มีใบงาน มีสื่อ และมีขั้นตอนที่เหมาะสม เพื่อให้สามารถพัฒนาความมุ่งมั่นในการทำงานของผู้เรียนในทุก ๆ ด้านตรงตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ทั้ง 4 ด้าน คือ 1) ด้านสมาธิในการทำงาน 2) ด้านความรับผิดชอบในการทำงาน 3) ด้านความเพียรพยายาม และ 4) ด้านความอดทน โดยในแต่ละกิจกรรมได้มีการใช้เทคนิคและการจัดกิจกรรมแนะแนวที่มีรูปแบบที่หลากหลายเพื่อช่วยให้นักเรียนสนใจและตั้งใจร่วมกิจกรรมแนะแนว โดยด้านสมาธิในการทำงานได้ใช้กรณีศึกษาและการอภิปรายเพื่อสร้างแรงจูงใจและศรัทธาในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ด้านความรับผิดชอบ



เพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนพุกา จังหวัดนนทบุรี

ได้ใช้ศิลปการ์ตูนแอนิเมชัน การทำงานศิลปะ และการอภิปราย ด้านความเพียรพยายามได้ใช้กิจกรรมการสร้างสรรค์สิ่งประดิษฐ์ และด้านความอดทนได้ใช้เทคนิคกรณีตัวอย่างบุคคลสำคัญ การจัดกิจกรรมแนะแนวเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมและลงมือปฏิบัติจริง ได้แลกเปลี่ยนความคิด พร้อมทั้งมีสื่อและอุปกรณ์ ทำให้การจัดกิจกรรมแนะแนวเกิดประสิทธิภาพและสามารถพัฒนาความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนกลุ่มทดลองได้สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวปกติ สอดคล้องกับประณิตา ทองพันธ์ (2560) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตลอออุทิศมหาวิทยาลัยสวนดุสิต กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์สูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ แสดงให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวสามารถพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านต่าง ๆ รวมถึงคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนได้ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

3. ผลการวิจัยพบว่า ความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนกลุ่มทดลองภายหลังการทดลองกับติดตามผลไม่แตกต่างกัน เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เนื่องจากชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ประกอบด้วยกิจกรรมที่สามารถพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนในแต่ละด้าน ทั้ง 4 ด้าน คือ 1) ด้านสมาธิในการทำงาน 2) ด้านความรับผิดชอบในการทำงาน 3) ด้านความเพียรพยายาม และ 4) ด้านความอดทน จึงทำให้พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานทั้ง 4 ด้านยังคงอยู่เมื่อเวลาผ่านไป 1 เดือน ทั้งนี้จากการที่นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติด้วยการนั่งสมาธิแบบอานาปานสติทุกครั้งก่อนการทำกิจกรรมแนะแนวเป็นเวลา 5 นาที ช่วยให้นักเรียนคุ้นเคยกับการกำหนดลมหายใจเข้าออกสามารถควบคุมร่างกายและอารมณ์ของตนเองได้และได้มีการนำไปใช้ฝึกปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นประจำ จึงทำให้จิตใจมีสมาธิอยู่กับงานที่ทำโดยอัตโนมัติ สอดคล้องกับเกียรติวรรณ อมาตกุล (2534) ที่กล่าวว่า ผู้ที่ทำสมาธิอยู่เสมอจะมีสมาธิ (Concentration) ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันสูงขึ้น การทำสมาธิเป็นประจำสม่ำเสมอเป็นเหมือนการฝึกหัดให้มีจิตใจจดจ่อกับงานที่ทำอยู่ นักเรียนกลุ่มทดลองยังคงมีพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ประกอบกับการวิจัยในครั้งนี้มีการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีการนำเทคนิคการจัดกิจกรรมแนะแนวในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วม ได้ลงมือปฏิบัติ มีการอภิปรายกลุ่ม และการใช้กรณีตัวอย่าง พร้อมทั้งมีสื่อและอุปกรณ์และใช้เทคนิคที่หลากหลาย ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้ฝึกทักษะปฏิบัติได้ใช้ประสาทสัมผัสหลากหลายส่งผลให้พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนกลุ่มทดลองเกิดความคงทน

ผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มุ่งเน้นการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติก่อนการทำกิจกรรมแนะแนวทุกครั้งเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนรู้และช่วยให้การลงมือทำกิจกรรมแนะแนวเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และการนำการฝึกสมาธิมาใช้ร่วมกับชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีการสร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ มีวัตถุประสงค์และเนื้อหาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนด้านสมาธิในการทำงาน ด้านความรับผิดชอบในการทำงาน ด้านความเพียร



เพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนพุกา จังหวัดนนทบุรี

พยายาม และด้านความอดทน ที่มีการจัดกิจกรรมแนะแนวที่เปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วม ได้ลงมือปฏิบัติ มีการอภิปรายกลุ่ม และการใช้กรณีตัวอย่าง พร้อมทั้งมีสื่อและอุปกรณ์ส่งผลให้การจัดชุดกิจกรรมแนะแนวในครั้งนี้เกิดประสิทธิภาพสำหรับใช้เพื่อพัฒนาความมุ่งมั่นในการทำงานของผู้เรียนซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานในการวิจัย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 การวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติก่อนการทำกิจกรรมสามารถเตรียมความพร้อมให้นักเรียนมีสมาธิจดจ่อมุ่งมั่นในการทำงานได้ จึงควรส่งเสริมให้ครูนำการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติไปใช้ก่อนทำการเรียนการสอน เป็นการเตรียมความพร้อมให้นักเรียนก่อนเรียน เพื่อพัฒนาพฤติกรรมให้นักเรียนมีสมาธิจดจ่อมุ่งมั่นในการเรียน

1.2 การดำเนินกิจกรรมแนะแนวจะเกิดประสิทธิภาพและความคงทน ควรสนับสนุนให้นักเรียนนำการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การวิจัยครั้งนี้เน้นการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียน ในการทำการวิจัยครั้งต่อไป ควรพัฒนาพฤติกรรมด้านอื่น ๆ ในขอบเขตคุณลักษณะอันพึงประสงค์ 8 ประการตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 หรือพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของกลุ่มทดลองวัยอื่น ๆ เช่น ระดับประถมศึกษาหรือระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

2.2 การวิจัยครั้งต่อไป ควรนำเทคนิคการจัดกิจกรรมแนะแนวรูปแบบต่าง ๆ เช่น การแสดงบทบาทสมมติ การประยุกต์ใช้สื่อดิจิทัลมาใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อสร้างความน่าสนใจ

บรรณานุกรม

กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์ชุมนุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2534). *สอนให้เป็นอัจฉริยะตามแนวนีโอฮิวแมนนิส*. กรุงเทพมหานคร: ที.พี พรินท์.

ชญาภา วิชชาวนิชนันท์. (2553). *การใช้การให้การปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นใน*

การทำงาน of นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. (การศึกษาค้นคว้าอิสระศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.



เพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนพุกา จังหวัดนนทบุรี

นที ศิริจรรยาพงษ์. (2560). พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอ นครชัยศรี จังหวัดนครปฐม สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 9. *วารสารวิชา สังคมศาสตร์บูรณาการ มหาวิทยาลัยมหิดล*, 15(1), 79-94.

ประณิตา ทองพันธ์. (2560). ผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตลอออุทิศ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต. กรุงเทพมหานคร. *วารสารวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัยสวนดุสิต*, 15(1) 79-94.

ปริญญา ดันสกุล. (2543). *คัมภีร์แห่งอัจฉริยะ*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จิตจักรวาล

พรรณธิดา สายตา. (2553). ทักษะการรับรู้ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการฝึกสมาธิก่อนกิจกรรมเสริมประสบการณ์. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.

พระมหาเกรียงศักดิ์ สุทธิชาติ. (2548). ผลของชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้เทคนิคการเจริญภาวนาตามแนว สติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 2 จังหวัด ราชบุรี. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.

พระมหาสุริยันต์ สัตตะยาภุมภ์. (2555). ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดปทุมวนาราม กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.

พัชตรา พรหมชาติ. (2555). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระแม่มาลี กรุงเทพมหานคร. *การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับ บัณฑิตศึกษา มสธ. ครั้งที่ 3. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.*

มารุต พัฒนาผล. (2552). เอกสารประกอบการเรียนรู้รายวิชาสัมมนานวัตกรรมโค้ชเพื่อการรู้จัก บทที่ 3 สมอง กับการรู้จัก สาขาพหุวิทยาการ/สหวิทยาการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สืบค้นจาก <http://www.curriculumandlearning.com/upload/Coaching/>

ระเวียง ดอนศรีชา. (2561). การใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 5(4), 119-129.

เราา กลดดาเรืองไกร. (2560). *สร้างสมาธิ เสริมไอคิว*. สืบค้นจาก <https://goodlifeupdate.com/healthy-body/health-education/49620.html>