

ผลของการฝึกสมาธิด้วย
"การเจริญสติภาวนาอ้าใจ - เทคนิก" สำหรับเด็กปฐมวัย"



นางสาวเรณู นุ่มลาชา

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาคตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
ภาควิชาประถมศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2533


ISBN 974 - 577 - 656 - 4

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

016618

1 10311555

THE RESULTS OF CONCENTRATION-TRAINING BY USING
"AMBAL - TECHNIQUE'S MEDITATION DEVELOPMENT" FOR
PRESCHOOL CHILDREN



MISS RENU NUM - A - CHA

คณะวิทยุทยาการ
อำนวยการมหาวิทยาลัย

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education
Department of Elementary Education
Graduate School
Chulalongkorn University

1989

ISBN 974-577-656-4

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ้าโน - เทคนิค" สำหรับเด็กปฐมวัย

โดย นางสาวเรณู นุ่มอาษา

ภาควิชา ประถมศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษา ศาสตราจารย์อ้าโน สุจริตกุล
ผู้ช่วยศาสตราจารย์นุชนุช บุณย์สวัสดิ์



บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยฉบับนี้
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

.....คนบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วัชรวิทย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
(ศาสตราจารย์ อุมม อมรวิวัฒน์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(ศาสตราจารย์ อ้าโน สุจริตกุล)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นุชนุช บุณย์สวัสดิ์)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อูมา สุคนธมาน)



พิมพ์ต้นฉบับบทคัดย่อวิทยานิพนธ์ภายในกรอบสี่เหลี่ยมนี้เพียงแผ่นเดียว

เรื่อง นุ่มอาชา : ผลของการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อำไพ-เทคนิค"
สำหรับเด็กปฐมวัย ("AMBAL-TECHNIQUE'S MEDITATION DEVELOPMENT" FOR
PRESCHOOL CHILDREN) อ.ที่ปรึกษา : ศ.อำไพ สุจริตกุล, ผศ.ขุนสุข บุญสวัสดิ์,
197 หน้า. ISBN 974-577-656-4.

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงผลของการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนาอำไพ-เทคนิค"
ต่อพฤติกรรมด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคม และสติปัญญาตัวอย่างประชากรประกอบด้วย นักเรียนชั้น
อนุบาลปีที่ 2 โรงเรียนอนุบาลพิบูลเวศม์ จำนวน ๑๐ คน ครูประจำชั้นของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1 คน
ผู้ปกครองนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๑๐ คน ใช้เวลาทดลองฝึก 5 สัปดาห์

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองดังนี้คือ นำแบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียนไปให้ครูประจำชั้นประเมิน
พฤติกรรมก่อนและหลังการทดลอง นำแผนการสอนการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อำไพ-เทคนิค"
ไปสอนนักเรียน จากนั้นวัดการมีสมาธิของเด็ก โดยใช้แบบวัดการมีสมาธิสำหรับเด็ก ของ อำไพ เทคนิค"
สอบถามความพึงพอใจของผู้ปกครองต่อเด็กปฐมวัย หลังจากฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา
อำไพ-เทคนิค" แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์

ผลการวิจัย พบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนาอำไพ-เทคนิค"
มีสมาธิจริงและคะแนนค่าเฉลี่ยและส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ
สังคม และสติปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ .01

ศูนย์วิทยพัชร์พยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาควิชา ประถมศึกษา
สาขาวิชา การศึกษาปฐมวัย
ปีการศึกษา 2532

ลายมือชื่อนิติ *Kay ฟูมอาชา*
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา *อ.อำไพ สุจริตกุล*
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม *อ.ขุนสุข บุญสวัสดิ์*



วิทยานิพนธ์การศึกษาระดับปริญญาโท สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์

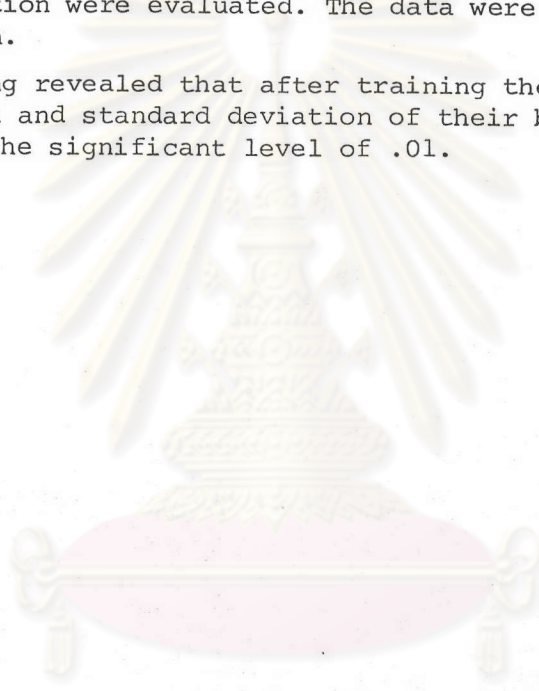
RENU NUM-A-CHA : THE RESULTS OF CONCENTRATION TRAINING BY USING "AMBAI-TECHNIQUE'S MEDITATION DEVELOPMENT" FOR PRESCHOOL CHILDREN
THESIS ADVISOR : PROF. AMBAI SUCHARITAKUL, ASST. PROF. POONSOOK PUNYASVASTI, 197 PP. ISBN 974-577-656-4.

The purpose of this research was to study the results of concentration training by using "Ambai-Technique's meditation development" for preschool children as physical, emotional, social behaviors and intelligence. The 30 second year Preschool children of Phibulves School, their class room teacher (1) and their parents (30) were selected as the representative sample.

The stages of concentration training were as follows

The classroom teacher pre and post-tested the preschool children's behaviors. The researcher taught them with "Ambai-Technique's meditation development" for five weeks and measured the children's concentration with Ambai Technique 's Concentration Evaluation. After the processes, their parent's satisfaction were evaluated. The data were analyzed by mean and standard deviation.

The finding revealed that after training the children concentrate. The post-test mean and standard deviation of their behaviors were higher than pre-test at the significant level of .01.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาควิชา ประถมศึกษา
สาขาวิชา การศึกษาปฐมวัย
ปีการศึกษา 2532

ลายมือชื่อนิติ *วิภา ฟูผอง*
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา *Prof. Dr.*
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม *พญ. ปณิศา วัฒนศิริ*



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาของศาสตราจารย์ อำไพ สุจริตกุล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พูนสุข บุณย์สวัสดิ์ ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ซึ่งได้กรุณาให้คำปรึกษา สละเวลาตรวจแก้ไขข้อบกพร่อง ให้คำแนะนำต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่ ห่วงใย และให้กำลังใจตลอดมา ศาสตราจารย์สมน อมรวิวัฒน์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อูมา สุนทรมาน กรรมการสอบ ซึ่งได้กรุณาให้ข้อคิดเห็นและคำแนะนำ ในการปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำให้ข้อคิดที่ดีและมีประโยชน์อย่างยิ่งในการปรับปรุงเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และขอขอบพระคุณคณะครู บุคลากรและนักเรียนโรงเรียนอนุบาลพิบูลเวศม์ ที่ให้ความร่วมมือและช่วยเหลือเป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูลจนสำเร็จเรียบร้อย คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย ผู้อบรมการฝึกสมาธิแก่ผู้วิจัย รองศาสตราจารย์ทิวรรณ เลขะวณิช MR.MATTHEW BRADY MR.& MRS. ROBERTSON คุณอดิฉันท์ คุณภักคิมล พี่ น้องนุ่มอาชา และเพื่อน ๆ ทุกคน ที่มอบกำลังใจและช่วยเหลืออย่างเต็มที่ตลอดมา.

คุณค่าของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณของคุณพ่อ คุณแม่ (ส.ต.สุจิตต์ - นางพูนศิริ นุ่มอาชา) และอาจารย์ทุกท่านที่อบรมสั่งสอนให้ความรู้และช่วยเหลือเป็นแรงผลักดันให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงด้วยดี

เรณู นุ่มอาชา



สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ญ
บทที่ ๑	
1 บทนำ.....	1
แนวเหตุผลและทฤษฎีที่สำคัญ.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	8
สมมติฐานของการวิจัย.....	8
ขอบเขตของการวิจัย.....	9
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	10
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	11
วิธีดำเนินการวิจัย.....	12
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	14
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	15
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมาธิและสติ.....	16
ความหมายของสติ และสมาธิ.....	16
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประโยชน์ของสติและสมาธิ.....	20
ประโยชน์ของสติ.....	20
ความมุ่งหมายและประโยชน์ของสมาธิ.....	21
ประเภทของสมาธิ.....	25
ความสัมพันธ์สติกับสมาธิ.....	26
ความสัมพันธ์ของศีล สมาธิ ปัญญา.....	28

ความหมายของการเจริญสติ.....	29
หลักการปฏิบัติการเจริญสติ.....	30
การปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร.....	33
การเจริญสติภาวนา อ้าไฟ - เทคนิค.....	36
รูปแบบการเจริญสติภาวนา"อ้าไฟ - เทคนิค".....	39
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนิทาน เกม เพลง.....	44
ความหมายของนิทาน.....	44
คุณค่าของนิทาน.....	46
ความหมายของเกม.....	47
คุณค่าของนิทาน.....	48
จุดมุ่งหมายของการเล่นเกม.....	49
ความหมายของเพลง หรือบทเพลง.....	50
ความสำคัญของดนตรีที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา.....	51
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวการจัดประสบการณ์ เด็กปฐมวัย.....	52
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิ.....	60
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	67
ตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	67
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	69
การดำเนินการทดลอง และการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	75
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	76
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	79
ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านต่าง ๆ ของเด็กปฐมวัย ก่อนการทดลองและหลังการทดลองฝึก"การเจริญสติภาวนา	

อำไพ - เทคนิค".....	80
ผลการรวมคะแนนการขับเข็มนในขณะฝึกสมาธิของ เด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการทดลอง.....	84
ผลการวิเคราะห์ คะแนนความพึงพอใจของผู้ปกครอง เกี่ยวกับการจัดการฝึกสมาธิด้วย"การเจริญสติภาวนา อำไพ - เทคนิค" แก่เด็กปฐมวัย.....	93
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	97
สรุปผลการวิจัย.....	99
การอภิปรายผล.....	101
ข้อเสนอแนะ.....	103
บรรณานุกรม.....	104
ภาคผนวก.....	116
ภาคผนวก ก.....	117
ภาคผนวก ข.....	118
ภาคผนวก ค.....	125
ประวัติผู้เขียน.....	197

ศูนย์วิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



รายการตารางประกอบ

ตารางที่	หน้า
1. เปรียบเทียบพฤติกรรมด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการทดลอง ฝึกสมาธิด้วย"การเจริญสติภาวนา อ่ำไผ่ - เทคนิค".....	80
2. เปรียบเทียบพฤติกรรมด้านอารมณ์และจิตใจของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการทดลอง ฝึกสมาธิด้วย"การเจริญสติภาวนา อ่ำไผ่ - เทคนิค".....	81
3. เปรียบเทียบพฤติกรรมด้านสังคมของเด็กปฐมวัย ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ฝึกสมาธิด้วย"การเจริญสติภาวนา อ่ำไผ่ - เทคนิค"	82
4. เปรียบเทียบพฤติกรรมด้านสติปัญญาของเด็กปฐมวัย ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ฝึกสมาธิด้วย"การเจริญสติภาวนา อ่ำไผ่ - เทคนิค".....	83
5. เปรียบเทียบคะแนนการขยับเขยื้อนในขณะยืนสมาธิของเด็กปฐมวัย.....	84
6. เปรียบเทียบคะแนนการขยับเขยื้อนในขณะเดินด้วยสติของเด็กปฐมวัย.....	86
7. เปรียบเทียบคะแนนการขยับเขยื้อนในขณะนั่งสมาธิของเด็กปฐมวัย.....	88
8. เปรียบเทียบคะแนนการขยับเขยื้อนในขณะนอนกับสติของเด็กปฐมวัย.....	90
9. จำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ย ความพึงพอใจของผู้ปกครองต่อเด็กปฐมวัย ด้านร่างกาย หลังการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ่ำไผ่ - เทคนิค"...	93
10. จำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ย ความพึงพอใจของผู้ปกครองต่อเด็กปฐมวัย ด้านอารมณ์จิตใจ หลังการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ่ำไผ่ - เทคนิค"..	94
11. จำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ย ความพึงพอใจของผู้ปกครองต่อเด็กปฐมวัย ด้านสังคม หลังการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ่ำไผ่ - เทคนิค".....	95
12. จำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ย ความพึงพอใจของผู้ปกครองต่อเด็กปฐมวัย ด้านสติปัญญา หลังการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ่ำไผ่ - เทคนิค"....	96