

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การใช้โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ ต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล” ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ ต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล ออกแบบการวิจัย โดยใช้การวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental One Group Research) โดยมีกลุ่มทดลอง ๑ กลุ่ม ทำการทดสอบก่อน และ หลังการทดลอง (Pre-test Post-test Design)

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ที่กำลังศึกษาชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙ ของวิทยาลัยพยาบาลกองทัพอากาศ ศูนย์วิทยาการ กรมแพทย์ทหารเรือ จำนวน ๗๓ คน และกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง คือ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ จำนวน ๑๕ คน ที่กำลังศึกษาชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙ ของวิทยาลัยพยาบาลกองทัพอากาศ นั้บถือศาสนาพุทธ มีความสมัครใจ และมีความพร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องครบตามโปรแกรมฯ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเครื่องมือที่ใช้ดำเนินการทดลอง คือ โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยชุดกิจกรรมย่อย ๗ กิจกรรม รวม ๙ วัน ซึ่ง ๖ กิจกรรม ดำเนินการที่วิทยาลัยพยาบาลกองทัพอากาศ ในกิจกรรมที่ ๑ “ปฐมนิเทศ” กิจกรรมที่ ๓ “กายภาวนา ด้วยสติ” กิจกรรมที่ ๔ “จิตตภาวนา สร้างกุศล” กิจกรรมที่ ๕ “ศีลภาวนา อย่างรู้เท่าทัน” กิจกรรมที่ ๖ “ปัญญาภาวนา พาสู่” และกิจกรรมที่ ๗ “ปัจฉิมนิเทศ” ระหว่างวันที่ ๑๓, ๒๓-๒๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๐ เวลา ๑๖.๓๐ – ๑๘.๐๐ น. จำนวน ๖ วัน ส่วนกิจกรรมที่ ๒ “จิตตภาวนา หนูนนำศรัทธา” ดำเนินกิจกรรมที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ จำนวน ๓ วัน ระหว่างวันที่ ๑๔-๑๖ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๖๐ ซึ่งคุณภาพของโปรแกรมฯ มีค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) ทั้งฉบับ เท่ากับ ๐.๙๘ คือ ความตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมฯ ยอมรับได้ และมีค่าความเหมาะสมของโปรแกรมฯ ในแต่ละแผนกิจกรรมอยู่ระหว่าง ๔.๔-๕.๐ และค่าความเหมาะสมของโปรแกรมฯ ทั้งฉบับ ได้เท่ากับ ๔.๘๙ แปลผลคือ เหมาะสมมากที่สุด

เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูล มี ๓ ฉบับ คือ

๑) แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วยคำถาม จำนวน ๔ ข้อ คือ อายุ, ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน, สถานภาพครอบครัว และกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาที่นักศึกษาเคยปฏิบัติในรอบ ๑ ปี ที่ผ่านมา คุณภาพของแบบสอบถามฯ จากการตรวจสอบความเหมาะสมจากผู้ทรงคุณวุฒิ

ซึ่งผลการตรวจสอบความเหมาะสมของแบบสอบถามฯ รายข้ออยู่ระหว่าง ๐.๘-๑.๐ และทั้งฉบับได้เท่ากับ ๐.๘๔ แปลผลคือ เหมาะสม (คะแนนเต็ม ๑.๐)

๒) แบบประเมินสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล สำหรับเก็บข้อมูล ๓ ระยะ คือ ก่อนทดลอง และหลังการทดลองทันที และหลังการทดลอง ๔ สัปดาห์เป็นระยะติดตาม ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยอาศัยโครงสร้างจาก แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาของพัฒนา หมวกยอด (ซึ่งมีค่าความสอดคล้องรายข้อ (IOC) มีค่าระหว่าง ๐.๖-๑.๐ และมีค่าความสอดคล้องภายในของแบบวัดทั้งฉบับ แอลฟา ครอนบาค (alpha-coefficient Cronbach) เท่ากับ ๐.๘๔) โดยประกอบไปด้วย ๓ องค์ประกอบ คือ

องค์ประกอบด้าน “รู้” หมายถึง รู้จักคิด โดยมองเห็นและยอมรับความจริงของสิ่งทั้งหลายที่เปลี่ยนแปลงตามความเป็นจริง มองเชื่อมโยงจากเหตุถึงผล คิดแยกแยะพิจารณาแก้ปัญหาด้วยเหตุผลอย่างรอบด้าน มองแง่ดี และสามารถแสวงหาความรู้ด้วยวิธีที่ถูกต้อง เหมาะสม อย่างต่อเนื่อง จำนวน ๗ ข้อ

องค์ประกอบด้าน “ตื่น” หมายถึง ตื่นจากการครอบงำของกิเลสด้วยสติ ตระหนักรู้ถึงปัจจุบันขณะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ ไม่เพ้อฝัน มีความเชื่อในความพยายามของตน กระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความมุ่งมั่น ตั้งใจ และไม่ทำอะไรตามการชักจูงของตัณหา จำนวน ๗ ข้อ

องค์ประกอบด้าน “เบิกบาน” หมายถึง เบิกบานสดชื่นแจ่มใส มีความสุขสงบเย็น มีอิสระไม่ยึดติดถ้อยมั่นในสิ่งใดๆ และเกื้อกูล จำนวน ๖ ข้อ

รวมข้อคำถามในแบบประเมินสุขภาวะทางปัญญา จำนวน ๒๐ ข้อ คุณภาพของแบบประเมินฯ นี้ ได้รับการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ทั้งในด้านความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) มีผลการวิเคราะห์ค่าความสอดคล้องรายข้อ (IOC) อยู่ระหว่าง ๐.๖-๑.๐ และค่าความเที่ยงตรง (Reliability) ของแบบประเมินทั้งฉบับโดยวิธีการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ครอนบาค (α) เท่ากับ ๐.๗๒ ซึ่งเป็นเกณฑ์ที่ยอมรับได้

๓) แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภavana ๔ ซึ่งมี ๒ ตอน คือ ความคิดเห็นต่อโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภavana ๔ ในภาพรวม และความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเข้าร่วมการฝึกอบรมในหลักสูตรจิตตภavana ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ คุณภาพของแบบสอบถามฯ จากการตรวจสอบความเหมาะสมจากผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งผลการตรวจสอบความเหมาะสมของแบบสอบถามความคิดเห็นฯ รายข้ออยู่ระหว่าง ๐.๘-๑.๐ และทั้งฉบับได้เท่ากับ ๐.๘๕ แปลผลคือ เหมาะสม

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ การแจกแจงความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage) เพื่ออธิบายข้อมูลส่วนบุคคล และความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเข้าร่วมการฝึกอบรมในหลักสูตรจิตตภavana ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ ใช้สถิติ Dependent Student T-test ในการทดสอบสมมติฐานของการวิจัย และใช้สถิติค่าเฉลี่ย (Mean)

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) วิเคราะห์ความแตกต่างของสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาลของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง “การใช้โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ ต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล” ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัย ได้ดังนี้

๕.๑.๑ ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้ มีจำนวน ๑๕ คน เป็นเพศหญิง ส่วนใหญ่มีอายุ ๒๐ ปี ร้อยละ ๖๐.๐๐ มีอายุ ๑๙ ปี ร้อยละ ๓๓.๓๓ ส่วนใหญ่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ๓.๐๑ – ๓.๕๐ ร้อยละ ๕๓.๓๓ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ๓.๕๑ ขึ้นไป ร้อยละ ๒๖.๖๗ ส่วนใหญ่มีสถานภาพครอบครัว บิดามารดาอยู่ด้วยกัน ร้อยละ ๘๐.๐๐ มีบิดาหรือมารดาถึงแก่กรรม ร้อยละ ๒๐.๐๐ มีกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาที่เคยปฏิบัติในรอบ ๑ ปี ที่ผ่านมา โดยปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน ส่วนใหญ่ คือ การสวดมนต์ ร้อยละ ๘๐.๐๐ การรักษาศีล ๕ ร้อยละ ๓๓.๓๓ และโดยปฏิบัติน้อยกว่า ๒-๓ ครั้ง/สัปดาห์ ส่วนใหญ่ คือ การใส่บาตร ร้อยละ ๖๐.๐๐ การรักษาศีล ๕ ร้อยละ ๓๓.๓๓ และ ส่วนใหญ่ไม่เข้าปฏิบัติธรรมในรอบ ๑ ปี ที่ผ่านมา ร้อยละ ๘๖.๖๗

๕.๑.๒ ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์

จากการวิเคราะห์ผลการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของกลุ่มตัวอย่าง ดำเนินการโดยวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของสุขภาวะทางปัญญา เปรียบเทียบระหว่างก่อนกับหลังการฝึกในโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ โดยวัดหลังฝึกฯ ทันทิ และหลังการฝึกฯ ๔ สัปดาห์ พบว่า ผลเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัยทั้งหมด โดยผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการฝึกในโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ พบว่า

๕.๑.๒.๑ กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการฝึกในโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ มีค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาเมื่อวัดหลังฝึกฯ ทันทิ ($\bar{X} = ๔.๑๒$, S.D. = ๐.๒๕) สูงกว่าก่อนฝึกฯ ($\bar{X} = ๓.๕๙$, S.D. = ๐.๓๒) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .๐๐๑$ ($t = -๗.๕๖๗$) และ ในองค์ประกอบรายด้าน พบว่า ค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาในด้านรู้ เมื่อวัดหลังฝึกฯ ทันทิ ($\bar{X} = ๔.๓๒$, S.D. = ๐.๓๓) สูงกว่าก่อนฝึกฯ ($\bar{X} = ๓.๘๓$, S.D. = ๐.๔๒) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .๐๐๑$ ($t = -๖.๓๙๓$) ในด้านตื่นเมื่อวัดหลังฝึกฯ ทันทิ ($\bar{X} = ๓.๘๕$, S.D. = ๐.๔๖) สูงกว่าก่อนฝึกฯ ($\bar{X} = ๓.๓๕$, S.D. = ๐.๔๗) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .๐๐๑$ ($t = -๔.๒๒๖$) และ ในด้านเบิกบาน เมื่อวัดหลังฝึกฯ ทันทิ ($\bar{X} = ๔.๒๐$, S.D. = ๐.๓๒) สูงกว่าก่อนฝึกฯ ($\bar{X} = ๓.๖๐$, S.D. = ๐.๓๖) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .๐๐๑$ ($t = -๕.๗๖๖$)

๕.๑.๒.๒ กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการฝึกในโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ มีค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญา เมื่อวัดหลังฝึกฯ ๔ สัปดาห์ ($\bar{X} = ๔.๐๘$, S.D. = ๐.๒๖) สูงกว่าก่อนฝึกฯ ($\bar{X} = ๓.๕๙$, S.D. = ๐.๓๒) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .๐๐๑$ ($t = -๖.๘๗๕$) และ ในองค์ประกอบรายด้าน พบว่า ค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาในด้านรู้ เมื่อวัดหลังฝึกฯ ๔ สัปดาห์ ($\bar{X} = ๔.๒๑$, S.D. = ๐.๒๔) สูงกว่าก่อนฝึกฯ ($\bar{X} = ๓.๘๓$, S.D. = ๐.๔๒) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .๐๐๑$ ($t = -๔.๖๕๔$) ในด้านตื่น เมื่อวัดหลังฝึกฯ ๔ สัปดาห์ ($\bar{X} = ๔.๐๓$, S.D. = ๐.๓๖) สูงกว่าก่อนฝึกฯ ($\bar{X} = ๓.๓๕$, S.D. = ๐.๔๗) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .๐๐๑$ ($t = -๕.๒๗๘$) และในด้านเบิกบาน เมื่อวัดหลังฝึกฯ ๔ สัปดาห์ ($\bar{X} = ๓.๙๙$, S.D. = ๐.๓๔) สูงกว่าก่อนฝึกฯ ($\bar{X} = ๓.๖๐$, S.D. = ๐.๓๖) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .๐๐๑$ ($t = -๔.๒๓๖$)

๕.๑.๒.๓ กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการฝึกในโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ มีค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาเมื่อวัดหลังฝึกฯ ทั้งที่กับวัดหลังฝึกฯ ๔ ในภาพรวม และองค์ประกอบรายด้าน ๒ ด้าน คือด้าน “รู้” และด้าน “ตื่น” แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนในด้าน “เบิกบาน” มีค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาเมื่อวัดหลังการฝึกฯ ๔ สัปดาห์ ($\bar{X} = ๓.๙๙$, S.D. = ๐.๓๔) ต่ำกว่าหลังฝึกฯ ทันที ($\bar{X} = ๔.๒๐$, และ S.D. = ๐.๓๒) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .๐๕$ ($t = ๒.๖๖๖$)

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาผลการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัยทั้ง ๒ ข้อ คือ กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการฝึกในโปรแกรมฯ มีค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาเมื่อวัดหลังฝึกฯ ทันทีสูงกว่าก่อนฝึกฯ และกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการฝึกในโปรแกรมฯ มีค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาเมื่อวัดหลังฝึกฯ ๔ สัปดาห์ สูงกว่าก่อนฝึกฯ ผู้วิจัยแบ่งการอภิปรายผลการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

๕.๒.๑ กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการฝึกในโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ มีค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาใน “ภาพรวม” เมื่อวัดหลังฝึกทันทีสูงกว่าก่อนฝึกฯ อภิปรายได้ดังนี้ โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ นี้ มีการจัดวางกิจกรรมย่อยเป็นระบบและเป็นพลวัตโดยคำนึงถึงหลักการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ ตามลำดับ ดังนี้

๑) เริ่มกิจกรรมแรก ด้วยการเตรียมความพร้อมของกลุ่มตัวอย่างในกิจกรรมปฐมนิเทศ ด้วยเกมต่าง ๆ นำไปสู่กระบวนการเรียนรู้สุขภาวะทางปัญญาได้ดีขึ้นนั่นเอง ดังที่ ทิศนา ขัมมณี ได้กล่าวว่า เกมช่วยให้ผู้เรียนเกิดความพร้อม ความกระตือรือร้นที่จะเรียน และเรียนอย่างมีชีวิตชีวา ตรงกับการศึกษา Nicola พบว่า เกมช่วยกระตุ้นให้เกิดการตัดสินใจของผู้เรียนได้

๒) การเข้าฝึกอบรมในหลักสูตรจิตตภาวนา ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ เป็นเวลาต่อเนื่อง ๓ วัน ในกิจกรรมจิตตภาวนา หนูนาครัทธา เป็นการพัฒนาด้าน “จิตตภาวนา” สร้างศรัทธาในพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นฐานที่สำคัญในการเชื่อมโยงไปสู่การแสดงออกทางทวารคือ ทางกาย ทางวาจา และทางใจ เกิดความสุขจากธรรมชาติและสุขจากจิตที่สงบเป็นสมาธิ

๓) กิจกรรมกายภาวนา ด้วยสติ ได้แก่ การฝึกสติในการบริหารร่างกายด้วยท่ากายบริหารราชนาวิ, การฝึกสติในชีวิตประจำวัน เช่น ชักผ้า เข้าห้องน้ำ แปรงฟัน และการฝึกสติในการรับประทานอาหาร เป็นการพัฒนา “กายภาวนา” เพื่อให้เป็นบุคคลผู้มียกย่องแล้ว (ภาวนิตายบุคคล) หรือบุคคลผู้ได้พัฒนากายแล้ว (กายภาวนาบุคคล)

๔) กิจกรรมจิตตภาวนา สร้างกุศล ด้วยจิตอาสาใช้สติกำกับในการทำความสะดวกหุ่น ปฏิบัติการพยาบาล ศึกษาเนื้อหาของบทเพลงเกี่ยวกับพยาบาลและแสดงบทบาทสมมติ และร่วมกันร้องเพลง “พยาบาลของพระราช” เป็นการพัฒนา “จิตตภาวนา” คือ คุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

๕) กิจกรรมศีลภาวนา อย่างรู้เท่าทัน โดยพระวิทยากรแสดงธรรมเทศนา เรื่อง “อานิสงค์ของการรักษาศีล ๕ และการรักษาศีล ๕ ในชีวิตประจำวัน” และฝึกการวิเคราะห์สะท้อนคิดกรณีศึกษาในประพจน์ศีล ๕ ในสังคม เป็นการพัฒนา “ศีลภาวนา”

๖) กิจกรรม ปัญญาภาวนา พาสุข โดยพระวิปัสสนาจารย์ ด้วยกิจกรรมการสวดมนต์และแผ่เมตตาแปล ฝึกปฏิบัติเดินจงกรม ฝึกอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย เป็นการพัฒนา “ปัญญาภาวนา”

๗) สะท้อนคิดและบททวนบทเรียนกิจกรรมต่างๆ ในโปรแกรมฯ ในกิจกรรมปัจฉิมนิเทศ โดยบททวนฝึกปฏิบัติในบทเรียนกิจกรรมปัญญาภาวนา พาสุข และใช้เทคนิคอัศวินโต๊ะกลม (Round Table) บททวนบทเรียนและสะท้อนคิดทุกกิจกรรมในโปรแกรมฯ ช่วยให้กลุ่มตัวอย่างสรุปผลลัพธ์หรือสาระของการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ ได้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความตระหนักรู้ในการมีสุขภาวะทางปัญญา โดยมีทัศนคติที่ดีต่อการพัฒนาตนตามหลักภาวนา ๔ นั้นเอง

กล่าวโดยสรุป แผนกิจกรรมทั้ง ๗ ในโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ จึงส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการฝึกในโปรแกรมฯ มีสุขภาวะทางปัญญาเมื่อวัดหลังฝึกทันทีที่สูงกว่าก่อนฝึกฯ ในภาพรวม สอดคล้องกับงานวิจัยหลายชิ้น ดังเช่น งานวิจัยของ อรุณวรรณ บุญเทียบทิพย์พร ที่พบว่า การฝึกอบรมค่ายคุณธรรมวัดอุโมงค์เน้นการอบรมหลักพุทธภาวนา ๔ เป็นเวลา ๓ วัน ๒ คืน ทำให้เยาวชนมีพัฒนาทักษะชีวิต ด้านกาย ศีล จิต และปัญญา อยู่ในระดับมาก เช่นเดียวกับ วาจิณี จงจิตร, สิริรัตน์ เชษฐสุมน และ สุภาภรณ์ สงค์ประชา ศึกษาการใช้โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรร่วมแนวพุทธ โดยใช้กรอบหลักการภาวนา ๔ พบว่า กลุ่มทดลอง คือ นักเรียนประถมศึกษาปีที่ ๕-๖ ที่มีภาวะ

อ้วน มีพัฒนาการที่ดีขึ้น ในด้านความรู้เรื่องโภชนาการและการแก้ไขภาวะอ้วน องค์ประกอบด้านกาย คือ น้ำหนักและเส้นรอบวงเอว สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ และระดับสุขภาวะองค์รวม แนวพุทธ ด้านสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และ สุขภาวะทางปัญญาสูงขึ้นกว่า ก่อนทดลอง สอดคล้องกับผลของ พระจิตะวงษ์ อนุตฺตโร ศึกษา พบว่า การใช้หลักธรรมภavana ๔ มีผล ต่อการสร้างภูมิคุ้มกันตนด้านการดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖ เขตพื้นที่การศึกษา จังหวัดชัยภูมิ โดยกลุ่มทดลองมีความคิดเห็นต่อพฤติกรรมการสร้างภูมิคุ้มกันการดื่ม เครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์หลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

๕.๒.๒ กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการฝึกในโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภavana ๔ มีค่าเฉลี่ย สุขภาวะทางปัญญาใน “ภาพรวม” เมื่อวัดหลังฝึกฯ ๔ สัปดาห์ สูงกว่าก่อนฝึกฯ รวมทั้งมีค่าเฉลี่ยสุขภาวะ ทางปัญญาใน “ภาพรวม” เมื่อวัดหลังฝึกฯ ๔ สัปดาห์ สูงกว่าเมื่อวัดหลังฝึกฯ ทันที หรือกล่าวได้ว่า โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภavana ๔ นั้น สามารถสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาได้ อย่างยั่งยืน

ซึ่งงานวิจัยที่มีผลสนับสนุนผลดังกล่าว อาทิ พินนภา หมวกยอด ศึกษากระบวนการพัฒนา ศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ด้วยหลักไตรสิกขา ประกอบด้วย ๕ แผน คือ แผนการพัฒนาสติ แผนการพัฒนาศรัทธา แผนพัฒนาปัญญา แผนพัฒนาการประยุกต์ใช้ และ แผนพัฒนาความสุข ผลคือนักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการวิจัยมีค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาเมื่อวัดหลัง สิ้นสุดการเข้าร่วมฯ ทันที สูงกว่าก่อนเข้าร่วมฯ และนักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการวิจัยมีค่าเฉลี่ยสุขภาวะ ทางปัญญาเมื่อวัดหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมฯ ๑ เดือน สูงกว่าก่อนเข้าร่วมฯ และสอดคล้องกับผลการวิจัยที่ เกิดการพัฒนาแบบยั่งยืนได้จากการพัฒนาตามหลักภavana ๔ ดังเช่นผลการวิจัยของ พระพุทธินันท์ บุญเรือง พบว่า เป้าหมายในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์แบบยั่งยืนตามหลักพระพุทธศาสนา มีหลักอยู่ ๔ อย่างคือ การพัฒนากายการพัฒนาจิต และการพัฒนาปัญญา และผลการศึกษาวิจัย ของ พระศักดิ์ดา วิสุทธิญาณ ที่ว่า การพัฒนามนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อผลลัพธ์การพัฒนา ที่ ยั่งยืนและสมดุล เน้นที่การฝึกพัฒนามนุษย์ในทุก ๆ มิติ เช่น การดำเนินชีวิตให้เจริญด้วยหลักภavana ๔ ในการพัฒนากาย จิต และปัญญาของตน

๕.๒.๓ กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการฝึกในโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภavana ๔ มีค่าเฉลี่ย สุขภาวะทางปัญญาใน “ด้านรู้” เมื่อวัดหลังฝึกฯ ทันทีสูงกว่าก่อนฝึกฯ และวัดหลังฝึกฯ ๔ สัปดาห์ สูงกว่าก่อนฝึกฯ อภิปรายได้ดังนี้

การศึกษาผลของสุขภาวะทางปัญญา ในองค์ประกอบ “ด้านรู้” ซึ่งหมายถึง รู้จักคิด โดย มองเห็นและยอมรับความจริงของสิ่งทั้งหลายที่เปลี่ยนแปลงตามความเป็นจริง มองเชื่อมโยงจากเหตุถึง ผล คิดแยกแยะพิจารณาแก้ปัญหาด้วยเหตุผลอย่างรอบด้าน มองแง่ดี และสามารถแสวงหาความรู้ด้วย วิธีที่ถูกต้อง เหมาะสม อย่างต่อเนื่อง พบว่า มีเหตุแห่งความสำเร็จ สามารถอภิปรายได้ ๒ ประเด็น ดังนี้

๑) การที่กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการฝึกในโปรแกรมฯ มีการรู้จักคิด “มองเห็นและยอมรับความจริงของสิ่งทั้งหลายที่เปลี่ยนแปลงตามความเป็นจริง” นั้น เป็นผลมาจากกิจกรรมต่าง ๆ ในโปรแกรมฯ ดังนี้ (๑) การเตรียมความพร้อมกลุ่มตัวอย่าง โดยการใช้เกม ทำให้เปิดใจและปรับเปลี่ยนมุมมองที่แตกต่างไปจากเดิม พร้อมในการเรียนรู้กิจกรรมย่อยเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาด้วยหลักภavana ๔ ต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ (๒) การเข้าฝึกอบรมเป็นเวลา ๓ วัน ในหลักสูตรจิตตภาวนา ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ กิจกรรมประกอบด้วย การรักษาศีล การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การยืนสมาธิ และการฟังพระธรรมเทศนา ซึ่งเป็นการพัฒนาด้าน “จิตตภาวนา” ในด้านคุณภาพจิตด้วยการพัฒนาความศรัทธาในพระพุทธศาสนา ด้านสมรรถภาพจิตด้วยการพัฒนาความเพียรพยายาม อดทน รับผิดชอบ มีสมาธิ สงบ ตั้งมั่น มีพลัง และด้านสุขภาพจิตด้วยการพัฒนาความตั้งมั่น พัฒนาความสุขจากจิตที่สงบเป็นสมาธิ และพัฒนาความสุขที่ประณีตและสูงยิ่ง ๆ ขึ้นไป และ (๓) กิจกรรมสะท้อนคิดและบทวนบทเรียนด้วยเทคนิคอัครวินโตะกลม ในกิจกรรมสุดท้ายของโปรแกรมฯ ซึ่งผลที่เกิดขึ้นจากทั้ง ๓ กิจกรรมนี้ จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการฝึกในโปรแกรมฯ มองเห็นและยอมรับความจริงของสิ่งทั้งหลายที่เปลี่ยนแปลงตามความเป็นจริงได้มากขึ้น

ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ดารวันต์ รักสัตย์ พบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิต เยาวชนแบบบูรณาการ ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ มีความเชื่อทางพุทธศาสนาในระดับสูง และพบว่าความเชื่อทาง พุทธศาสนามีอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมผ่านความเข้มแข็งในการมองโลกต่อสุขภาวะทางจิต เช่นเดียวกับผลการวิจัยของ อุบล เลี้ยววาริณ พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ ๑ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ที่เข้าฝึกอบรมตามแนวพุทธ ที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมวัดมหาธาตุ ประกอบด้วย การรักษาศีล การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การยืนสมาธิ และการฟังพระธรรมเทศนา เป็นเวลา ๓ วัน สามารถพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจของนักศึกษาได้ มีความรู้ความเข้าใจและทัศนคติที่ดีต่อหลักธรรมในพุทธศาสนา และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้ในระดับมาก เช่นกัน

๒) การที่กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการฝึกในโปรแกรมฯ มีการรู้จักคิด “มองเชื่อมโยงจากเหตุถึงผล คิดแยกแยะพิจารณาแก้ปัญหาด้วยเหตุผลอย่างรอบด้าน มองแง่ดี และสามารถแสวงหาความรู้ด้วยวิธีที่ถูกต้อง เหมาะสม อย่างต่อเนื่อง” นั้น เป็นผลมาจากกิจกรรมปัญญาภาวนา พาสุข ในโปรแกรมฯ กล่าวคือ กิจกรรมที่นำโดยพระวิทยากรนำสวดมนต์และแผ่เมตตาแปล เป็นเวลา ๒๐ นาที ฝึกยืน และเดินจงกรม เป็นเวลา ๒๐ นาที ฝึกอิริยาบถย่อยเป็นเวลา ๑๕ นาที ฝึกนั่งสมาธิ เป็นเวลา ๒๐ นาที สรุปหลักปฏิบัติและตอบข้อสงสัยของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งพระวิปัสณาจารย์มีบทบาทสำคัญในการเป็นกัลยาณมิตรผู้ชี้แนะแนวทาง เอื้ออำนวยให้เกิดการเรียนรู้พัฒนาปัญญาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ (๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน: การมีสติระลึกรู้กายเป็นฐาน (๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน: การมีสติระลึกรู้เวทนาเป็นฐาน (๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน: การมีสติระลึกรู้จิตเป็นฐาน และ (๔) ธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน: การมีสติระลึกรู้สภาวะธรรมเป็นฐาน เพื่อให้เกิดสุตมยปัญญา คือ ปัญญารู้ชัดธรรม

ที่ได้สตั้มมานั้น หรือปัญหาที่ทำให้เกิดได้โดยการสตั้มรับฟัง การศึกษาเล่าเรียน จากนั้นจึงเกิดจินตตามยปัญญา คือ การคิดวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลข่าวสารที่ได้รับมาจากสุตะ แล้วย่อยให้เป็นความคิดของเราเอง หรือเกิดการคิดค้น การตรึกตรอง หรือจากการคิดพิจารณา สืบแต่โยนิโสมนสิการที่ตั้งขึ้นในตนเอง สุดท้ายจึงก่อให้เกิดภาวนามยปัญญา เป็นปัญหาที่เกิดจากการฝึกหัดปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนา หรือปัญหาที่ทำให้เกิดได้โดยการเจริญภาวนา ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวข้างต้น จัดว่าเป็นการพัฒนา “ปัญญาภาวนา” โดยนำความรู้จากการฝึกอบรม (การปฏิบัติต่อความรู้) ให้คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น และแสวงหาความรู้ ในที่นี้จากการสอบถามพระวิปัสสนาจารย์ จึงเกิดความเข้าใจสามารถนำไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ และเกิดการรู้เข้าใจที่ยังลงไปเป็นความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายด้วยท่าทีของการมองตามเหตุปัจจัย (ระดับความรู้) จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการฝึกในโปรแกรมฯ สามารถมองเชื่อมโยงจากเหตุถึงผล คิดแยกแยะพิจารณาแก้ปัญหาด้วยเหตุผลอย่างรอบด้าน และมองแง่ดีได้มากขึ้น

ซึ่งสอดคล้องกับดังการศึกษาของ สุมนา เลียบทวี พบว่า กระบวนการเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ โดยวิปัสสนาจารย์ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ใช้วิธีการกำหนดรู้ในอริยาบถยืน เดิน นั่ง และอริยาบถย่อย เป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาในการมองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริงของโลก ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์ และผลการวิจัยของ มาลีวัล เลิศสาครศิริ พบว่า ภายหลังที่นักศึกษาชั้นปีที่ ๑ วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสมาธิและเจริญสติโดยใช้แนวสติปัฏฐาน ๔ ส่งผลให้นักศึกษา มีพหุปัญญา ได้แก่ ความฉลาดในการเข้าใจตนเอง, ความฉลาดในการเข้าใจธรรมชาติ และความฉลาดในการคิดใคร่ครวญ เป็นต้น โดยรวมดีขึ้น

กล่าวโดยสรุป การที่กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการฝึกในโปรแกรมฯ มีค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาใน “ด้านรู้” เมื่อวัดหลังฝึกฯ สูงกว่าก่อนฝึกฯ นั้น เป็นผลมาจากกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ กิจกรรมการเตรียมความพร้อมกลุ่มตัวอย่าง (กิจกรรมที่ ๑ ปฐมนิเทศ) โดยการใช้เกม การเข้าฝึกอบรมในหลักสูตรจิตตภาวนา ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ เป็นเวลา ๓ วัน (กิจกรรมที่ ๒ จิตตภาวนา หนูนาคีรีทรา) กิจกรรมสะท้อนคิดและทบทวนบทเรียนด้วยเทคนิคอัสวินโตะกลม (กิจกรรมที่ ๗ ปัจฉิมนิเทศ) และกิจกรรมสวดมนต์และแผ่เมตตาแปล ฝึกอริยาบถใหญ่และย่อย ฝึกเดินจงกรมและนั่งสมาธิ สรุปหลักปฏิบัติและตอบข้อสงสัยจากพระวิทยากร (กิจกรรมที่ ๖ ปัญญาภาวนา พาสุข) ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างได้รับการพัฒนาด้านจิตตภาวนา และปัญญาภาวนาระดับหนึ่ง ตามแนวภาวนา ๔

๕.๒.๔ กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการฝึกในโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ มีค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาใน “ด้านตื่น” เมื่อวัดหลังฝึกทันทีที่สูงกว่าก่อนฝึกฯ และวัดหลังฝึกฯ ๔ สัปดาห์ สูงกว่าก่อนฝึกฯ อภิปรายได้ดังนี้

การศึกษาผลของสุขภาวะทางปัญญา ในองค์ประกอบด้าน “ตื่น” หมายถึง ตื่นจากการครอบงำของกิเลสด้วยสติ ตระหนักรู้ถึงปัจจุบันขณะ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ไม่เพ้อฝัน มีความเชื่อ

ในความพยายามของตน กระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความมุ่งมั่น ตั้งใจ และไม่ทำอะไรตามการชักจูงของ ตัณหา พบว่ามีเหตุแห่งความสำเร็จ สามารถอภิปรายได้ ๓ ประเด็นดังนี้

๑) การที่กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการฝึกในโปรแกรมฯ “ตื่นจากการครอบงำของกิเลสด้วยสติ ตระหนักรู้ถึงปัจจุบัน และไม่ทำอะไรตามการชักจูงของตัณหา” นั้น เป็นผลมาจากกิจกรรมกาย ภาวนา ด้วยสติ ในโปรแกรมฯ กล่าวคือ การฝึกสติในกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ การฝึกสติในการบริหารร่างกายด้วยท่ากายบริหารราชนาวิ การฝึกสติในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ชักผ้า เข้าห้องน้ำ แปรงฟัน และการฝึกสติในการรับประทานอาหาร ซึ่งการเคลื่อนไหวร่างกายขณะออกกำลังกาย การดำเนินชีวิตประจำวัน และการรับประทานอาหารนั้น เป็นสัมปชัญญะในการเคลื่อนไหว หมายถึง อิริยาบถย่อย อาการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่าง ๆ ที่นอกเหนือไปจากอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ การยืน เดิน นั่ง และนอน ซึ่งวิธีปฏิบัติในการกำหนดอิริยาบถย่อย จะต้องกำหนดให้มีสติในปัจจุบันขณะทันต่ออิริยาบถที่เคลื่อนไหวหรือการกระทำนั้น ๆ ด้วยอิริยาบถที่ต้องเนื่องต่อการกำหนดรู้ ด้วยเหตุนี้ จึงส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรม มีการตื่นจากการครอบงำของกิเลสด้วยสติ ตระหนักรู้ถึงปัจจุบันขณะ และไม่ทำอะไรตามการชักจูงของตัณหามากขึ้น จากการมีสติกำหนดทุกการเคลื่อนไหวของแต่ละกิจกรรมนั้น ๆ นับได้ว่าเป็นการพัฒนาด้าน “กายภาวนา” หรือการพัฒนากาย เป็นการฝึกอบรมกายให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูล โดยการใช้สติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติ มิให้เกิดโทษ แต่ให้เป็นคุณหรือเป็นไปในทางเกื้อกูล ประกอบด้วย การรู้จักใช้อินทรีย์ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ด้วยปัญญา นอกจากนี้ยังเป็นการรู้จักบริโศภปัจจัย ๔ และสิ่งของเครื่องใช้ ตลอดจนเทคโนโลยี ให้ได้ตรงตามคุณค่าที่แท้จริง ไม่ลุ่มหลงมัวเมา ไม่ประมาทขาดสติ และมีสุขภาพทางกายดี คือ มีร่างกายที่มีความสมบูรณ์ แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย จากการออกกำลังกาย การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และพอประมาณ ไม่รับประทานตามความต้องการของตัณหา (ความอยาก) และลดการเจ็บป่วยจากการเกิดอุบัติเหตุเพราะความประมาทขาดสติลงได้

สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ดาลัด ทวีทรัพย์ และ จุฑาภรณ์ ทองบุญชู ศึกษาผลของการฝึก สตินักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย ชั้นปีที่ ๓ ด้วยการเคลื่อนไหวมือ ๑๔ จังหวะ การเดินจงกรม และการระลึกรู้กายใจในอาริยาบถการเคลื่อนไหวของร่างกายในระหว่างวัน ตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ พบว่า กลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมดมีสติในการเรียนมากขึ้น รู้ถึงอิริยาบถขณะปัจจุบัน ตามรู้ถึงสภาวะจิตได้มากขึ้น มีความจดจ่อในการเรียนมากขึ้น มีความเพียรและความมุ่งมั่นในการทำความดีมากขึ้น มีความเชื่อมั่นในคุณงามความดีมากขึ้น ต้องการการตอบแทนพ่อแม่ด้วยการตั้งใจเรียน และกลุ่มตัวอย่างรู้สึกว่าการฝึกสติมีผลต่อการเรียน ทำให้มีความเพียร ความขงวนนอน ระหว่างเรียนลดลง มีสมาธิในการเรียนมากขึ้นกว่าก่อนฝึก ความเครียดจากการฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วยลดลง มีการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นมากขึ้น มีการคิดวิเคราะห์ตนเอง เกิดการเข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่น การดำเนินชีวิตประจำวันจึงมีความสุขมากขึ้น บางคนรู้สึกอยากเป็นพยาบาลมากขึ้น

๒) การที่กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการฝึกในโปรแกรมฯ “สามารถควบคุมอารมณ์ได้” เป็นผลมาจากกิจกรรมศิลปะภาวนา อย่างรู้เท่าทัน ในโปรแกรมฯ กล่าวคือการที่กลุ่มตัวอย่างได้ฟังพระธรรมเทศนา เรื่อง “อานิสงค์ของการรักษาศีล ๕ และการรักษาศีล ๕ ในชีวิตประจำวัน” ประกอบกับการได้ฝึกวิเคราะห์สะท้อนคิดกรณีศึกษาในประเพณีศีลธรรมในสังคม พร้อมให้คำมั่นสัญญากับตนเองในการตั้งมั่นในศีล ๕ กลุ่มตัวอย่างจึงมีความตั้งมั่นในศีล ๕ มากขึ้น ตระหนักในการควบคุมพฤติกรรมทางกายและวาจาให้เหมาะสม และพัฒนาปัญญาให้รู้เท่าทันกิเลสมากขึ้น จึงสามารถควบคุมอารมณ์ได้

สอดคล้องกับผลการวิจัยของ มินตรา ศักดิ์ดี เรื่องผลของโปรแกรมศีล ๕ เพื่อพัฒนาความรับผิดชอบต่อสังคมของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ ๑ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตบางเขน พบว่า ภายหลังการทดลองนิสิตกลุ่มทดลอง มีความรับผิดชอบต่อสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมศีล ๕ฯ และสูงกว่านิสิตกลุ่มทดลอง

๓) การที่กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการฝึกในโปรแกรมฯ “ไม่เพ้อฝัน มีความเชื่อในความพยายามของตน และกระทำการต่างๆ ด้วยความมุ่งมั่น ตั้งใจ” เป็นผลมาจากกิจกรรมกลุ่มย่อยศึกษาเนื้อหาของบทเพลงเกี่ยวกับพยาบาลและแสดงบทบาทสมมติ พร้อมตอบคำถาม ความรู้สึกและข้อคิดต่อบทเพลงที่ได้รับมอบหมายนั้น และจากกิจกรรมร่วมกันร้องเพลง “พยาบาลของพระราชฯ” ในกิจกรรมจิตตภาวนาสร้างกุศล เป็นการพัฒนาคุณภาพจิตให้มีศรัทธาเชื่อมั่นในการทำกุศล มีพรหมวิหาร ๔ ที่มีความจำเป็นสำหรับอาชีพพยาบาล มีจิตใจกว้างขวาง เสียสละ โอบอ้อมอารี และมีกตัญญูต่อบุคคลที่มากขึ้น ตามแบบอย่างของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ดังบางตอนในเนื้อเพลง “...ท่านเหนื่อยกว่าเรานักหนา ท่านแบกภาระกว่าเรามากมาย กว่าเจ็ดสิบปีที่ท่านทุ่มเททำเพื่อคนไทย รอยเท้าท่านก้าวเดินไป ก็เพื่อชาติไทยได้พัฒนา...ด้วยความมั่นคงเชื่อถือในปณิธาน จะขอตั้งใจทำงานเป็นพยาบาลของพระราชฯ” จากกิจกรรมทั้งสอง จึงส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างไม่เพ้อฝัน มีความเชื่อในความพยายามของตน และกระทำการต่างๆ ด้วยความมุ่งมั่น ตั้งใจมากขึ้นได้ รวมทั้งทำให้มีสมรรถภาพจิตหรือสภาพจิตที่ดีงามเกื้อกูล คือมีฉันทะ (เพียรพยายาม อดทน รับผิดชอบ) จากกิจกรรมกลุ่มที่ได้รับมอบหมายและจากแบบอย่างตามบทเพลงพยาบาลของพระราชฯ มีสติในการคุมให้อยู่ในทาง ไม่ถลำไปในทางเสื่อมได้ และมีพลังในการเป็นพยาบาลที่ดี จึงส่งผลให้สุขภาพจิตหรือภาวะจิตที่ดี คือ มีความสุขจากได้ทำสิ่งสร้างสรรค์และสุขจากจิตใจเป็นบุญกุศล

สอดคล้องกับผลการวิจัยของ กิตตา ปรีถยจริยา และอุบล เลี้ยววาริน ศึกษาผลของการใช้ชุดฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างจิตลักษณะทางพุทธ และลักษณะทางพุทธของนักศึกษาอุดมศึกษาชั้นปีที่ ๑ พบว่า ภายหลังการฝึกอบรมกลุ่มทดลองมีจิตลักษณะทางพุทธ ได้แก่ ความศรัทธาในพุทธศาสนาและความเชื่อเรื่องกรรม สูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมเมื่อวัดภายหลังการฝึกอบรมสิ้นสุดทันที และภายหลังการฝึกอบรมผ่านไป ๑ เดือน พบว่า กลุ่มทดลองมีลักษณะทางพุทธ

ได้แก่ การปฏิบัติตนตามหลักบุญสิกขา การใช้ชีวิตในวิถีชีวิตแบบพุทธ ความกตัญญูรู้คุณคน และความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดิน สูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม

กล่าวโดยสรุป การที่กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการฝึกในโปรแกรมฯ มีค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาใน “ด้านตื่น” เมื่อวัดหลังฝึกฯ สูงกว่าก่อนฝึกฯ นั้น เป็นผลมาจากกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ กิจกรรมการฝึกสติในกิจกรรมต่าง ๆ (กิจกรรมที่ ๓ กายภาวนา ด้วยสติ) กิจกรรมฟังพระธรรมเทศนา เรื่อง “อานิสงค์ของการรักษาศีล ๕ และการรักษาศีล ๕ ในชีวิตประจำวัน” ประกอบกับการได้ฝึกวิเคราะห์สะท้อนคิดกรณีศึกษาในประเพณีศีลธรรมในสังคม พร้อมให้คำมั่นสัญญากับตนเองในการตั้งมั่นในศีล ๕ (กิจกรรมที่ ๕ ศีลภาวนา อย่างรู้เท่าทัน) และกิจกรรมแสดงบทบาทสมมติบทเพลงเกี่ยวกับพยาบาลและร่วมกันร้องเพลงพยาบาลของพระราช (กิจกรรมที่ ๔ จิตตภาวนา สร้างกุศล) ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างได้รับการพัฒนาด้านกายภาวนาและศีลภาวนา รวมทั้งพัฒนาด้านจิตตภาวนาอีกระดับหนึ่ง ตามแนวภาวนา ๔

๕.๒.๕ กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการฝึกในโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ มีค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาใน “ด้านเบิกบาน” เมื่อวัดหลังฝึกทันทีที่สูงกว่าก่อนฝึกฯ และวัดหลังฝึกฯ ๔ สัปดาห์ สูงกว่าก่อนฝึกฯ อภิปรายได้ ดังนี้

การศึกษาค้นคว้าของสุขภาวะทางปัญญา ในองค์ประกอบด้าน “เบิกบาน” หมายถึง เบิกบานสดชื่นแจ่มใส มีความสุขสงบเย็น มีอิสระไม่ยึดติดถ้อยมั่นในสิ่งใดๆ และเกื้อกูล พบว่ามีเหตุแห่งความสำเร็จ สามารถอภิปรายได้ ๒ ประเด็นดังนี้

๑) การที่กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการฝึกในโปรแกรมฯ “เบิกบานสดชื่นแจ่มใส มีความสุขสงบเย็น และมีอิสระไม่ยึดติดถ้อยมั่นในสิ่งใดๆ” นั้น เป็นผลมาจากกิจกรรมปัจฉิมนิเทศ ที่ผู้วิจัยนำบูชาพระรัตนตรัย และเปิดสื่อบทเพลง “นะโมตัสสะ ภาคะวะโต” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสวดไปพร้อมกับสื่อบทเพลงเป็นเวลา ๕ นาที เพื่อให้เกิดความรื่นเริงเบิกบานใจ และเกิดสมาธิ ก่อนเดินจงกรม เป็นเวลา ๑๕ นาที และนั่งสมาธิ ๑๕ นาที แล้วจึงแผ่เมตตาต่อไปด้วยบทแผ่เมตตาให้แก่ตัวเอง, บทแผ่เมตตาทั่วไป และบทแผ่ส่วนกุศล ใช้เวลา ๕ นาที รวมเวลาทั้งสิ้น ๓๕ นาที จากกิจกรรมดังกล่าวจึงส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการฝึกในโปรแกรมฯ มีความเบิกบานสดชื่นแจ่มใส มีความสุข สงบเย็น และมีอิสระไม่ยึดติดถ้อยมั่นในสิ่งใดๆ ได้มากขึ้น เพราะเป็นการพัฒนา “ปัญญาภาวนา” ด้วยการพัฒนาปัญญาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อีกครั้งหนึ่งเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการรู้ชัดในธรรมที่ได้รับจากการฝึกอบรมมา (การปฏิบัติต่อความรู้) ช่วยให้กลุ่มตัวอย่างคิดเป็น แก้ปัญหาเป็น และดับทุกข์เป็นได้มากขึ้น ช่วยให้รู้เข้าใจความจริงของสิ่งต่าง ๆ มีจิตใจจึงหลุดพ้นเป็นอิสระมากขึ้น

สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ญฐเมศร์ วงศ์สุภาพพัฒน์ ที่พบว่า พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินที่ปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสูตร สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีกว่าก่อนปฏิบัติ มีสติระลึกรู้ในการทำงาน เข้าใจคนอื่นได้ดี ปรับสภาวะทางจิตให้ยืดหยุ่นได้ มีความตั้งใจมั่นหรือทำให้มีสมาธิจิตที่ยาวนานกว่าเดิม ทำให้เกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้

ทั้งนี้จะสัมพันธ์กับผลที่เกิดจากการพัฒนาปัญญา คือ ความเบิกบานสดชื่นแจ่มใส มีความสุขสงบเย็น และมีอิสระไม่ยึดติดถ่วงในสิ่งใดๆ นั่นเอง

๒) การที่กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการฝึกในโปรแกรมฯ “เกื้อกูล” นั้น เป็นผลมาจากกิจกรรมการใช้สติกำกับในกิจกรรมจิตอาสาทำความสะอาดหุ่นปฏิบัติการพยาบาล (ในกิจกรรมจิตตภาวนาสร้างกุศล) เพื่อเตรียมไว้สำหรับการฝึกปฏิบัติการพยาบาลสำหรับนักศึกษาพยาบาลรุ่นน้องต่อไปนั้น เป็นการพัฒนาด้าน “จิตตภาวนา” ในด้านคุณภาพจิต ด้วยการพัฒนาความศรัทธาในการทำความดี มีสมรรถภาพจิตดีขึ้นได้ด้วยการพัฒนาความเข้มแข็ง มีสติคุมไม่ให้เลื่อนลอย เกล็ดเกล็ด คุมให้อยู่ในทางไม่ถลำไปในทางเสื่อม ไม่ทิ้งโอกาสที่จะสร้างสรรค์ ไส้กระจ่าง สุขภาพจิตจึงดีด้วยการพัฒนาความสุขจากได้ทำสิ่งสร้างสรรค์ สุขจากจิตใจเป็นบุญกุศล และสุขจากการมีปัญญารู้เท่าทันตามเป็นจริงได้ ซึ่งการทำกิจกรรมจิตอาสาทำให้เกิดการเกื้อกูลกันจึงมีส่วนช่วยให้เกิดความสุขได้

สอดคล้องกับผลการวิจัยของ วราพร วันไชยธนวงศ์, ประกายแก้ว ธนสุวรรณ และ วรณา พิพัฒนธนวศ์ ศึกษาความหมายของจิตอาสาและการพัฒนากระบวนการสร้างจิตอาสาของนักศึกษาพยาบาล พบว่า นักศึกษาให้ความหมายของจิตอาสาว่า เป็นความสมัครใจ เต็มใจ ตั้งใจทำ และเสียสละทั้งร่างกายแรงใจหรือทรัพย์สิน ในการทำกิจกรรมหรือสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน และมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น และกระบวนการสร้างจิตอาสา คือ การปลูกฝังให้ตระหนักถึงความสำคัญของจิตอาสา, การเตรียมความพร้อมทั้งทางร่างกาย จิตใจ ด้านความรู้ และการติดต่อสื่อสาร, การสร้างความเชื่อมั่น ในตน และการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ซึ่งประสบการณ์ต่อการพัฒนาด้านจิตอาสา คือทำให้ได้รับการพัฒนาให้เป็นคนเก่ง คนดี และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข และเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งการที่กลุ่มตัวอย่างมีจิตอาสาที่เอื้อต่อสังคมได้นี้ ย่อมเป็นพฤติกรรมเกื้อกูล เอื้อเพื่อ สามารถที่จะแผ่แผ่ความสุขใจของตนให้แก่ผู้อื่นได้ เป็นคุณสมบัติของผู้ที่มีการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาที่ดีแล้วในระดับหนึ่ง

กล่าวโดยสรุป การที่กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการฝึกในโปรแกรมฯ มีค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาใน “ด้านเบิกบาน” เมื่อวัดหลังฝึกฯ สูงกว่าก่อนฝึกฯ นั้น เป็นผลมาจากกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ กิจกรรมบูชาพระรัตนตรัยด้วยสวดเพลง เติมน้ำใจ นิ่งสมาธิ และแผ่เมตตา (กิจกรรมที่ ๗ ปัจฉิมนิเทศ) และกิจกรรมจิตอาสาทำความสะอาดหุ่นปฏิบัติการพยาบาล (กิจกรรมที่ ๔ จิตตภาวนา สร้างกุศล) ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างได้รับการพัฒนาด้านปัญญาภาวนาและจิตตภาวนาให้สมบูรณ์ ตามแนวภาวนา ๔

๕.๒.๖ กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการฝึกในโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ มีค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาใน “ด้านรู้ และด้านตื่น” เมื่อวัดหลังฝึกฯ ๔ สัปดาห์ สูงกว่าหลังฝึกฯ ทันทิ และ “ด้านเบิกบาน” เมื่อวัดหลังฝึกฯ ๔ สัปดาห์ ต่ำกว่าหลังฝึกฯ ทันทิ

ข้อสังเกตประการหนึ่งที่พบคือ ผลของเมื่อเปรียบเทียบสุขภาวะทางปัญญาของกลุ่มตัวอย่างระหว่างหลังฝึกในโปรแกรมฯ ทันทิ กับหลังฝึก ๔ สัปดาห์ พบว่า ค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญา

เมื่อวัดหลังการฝึก ๔ สัปดาห์ สูงกว่าหลังฝึกทันที อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อพิจารณาองค์ประกอบรายด้าน พบว่า ค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาในด้าน “รู้” และด้าน “ตื่น” ของกลุ่มตัวอย่างสูงกว่าก่อนฝึกฯ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่ค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาเมื่อวัดหลังการฝึก ๔ สัปดาห์ ในด้าน “เบิกบาน” ต่ำกว่าหลังฝึกฯ ทันที อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ เป็นไปได้ว่า ช่วงเวลาที่จัดการฝึกอบรมในโปรแกรมฯ และการวัดผลสุขภาวะทางปัญญาฯ หลังการฝึกฯ ทันที เป็นช่วงปิดภาคการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง แต่การวัดติดตามผลหลังฝึกฯ ๔ สัปดาห์ นั้น เป็นช่วงเวลาที่เริ่มมีการเรียนการสอนในภาคการศึกษาใหม่แล้ว ๒ สัปดาห์ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างทุกคนได้เลื่อนชั้นขึ้นศึกษาในชั้นปีที่ ๒ หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือฯ จึงอาจเป็นสาเหตุสำคัญที่ส่งผลให้ความเบิกบาน ลดลง เจ้มใส มีความสุขสงบเย็น มีอิสระไม่ยึดติดถ้อยมั่นในสิ่งใด ๆ และเกื้อกูลตามนิยามขององค์ประกอบด้าน “เบิกบาน” ของกลุ่มตัวอย่างลดลงได้บ้าง จากการเริ่มปรับตัวในชั้นปีที่สูงขึ้นนั่นเอง แต่อย่างไรก็ตามกลุ่มตัวอย่างก็ยังคงมีการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาในองค์ประกอบด้าน “เบิกบาน” สูงกว่าก่อนฝึกฯ ทันที อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย จากผลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ พบว่า โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวกาวนา ๔ สามารถเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาลได้ อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะสำหรับผู้บริหาร ในการนำรูปแบบการฝึกอบรมนี้ไปใช้ในสถาบันการศึกษาพยาบาลเพื่อพัฒนานักศึกษา ดังนี้

๑) มีนโยบายหรือแนวทางการส่งเสริมการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนนอกชั้นเรียนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งรูปแบบการฝึกอบรมตามแนวกาวนา ๔ จากงานวิจัยนี้ สามารถนำไปเป็นตัวอย่างหรือนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนานักศึกษาได้

๒) ให้การสนับสนุนอย่างเป็นรูปธรรม เช่น สนับสนุนงบประมาณสำหรับการศึกษาวิจัย เพื่อพัฒนากิจกรรมพัฒนาผู้เรียนนอกชั้นเรียนที่ส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล จัดประชุมวิชาการ เพื่อระดมสมองหาแนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาที่เหมาะสมกับบริบทของแต่ละแห่ง หรือจัดให้มีเวทีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้สำหรับการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนนอกชั้นเรียน เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา เป็นต้น

๓) จัดโครงการที่ส่งเสริมสนับสนุนให้อาจารย์มีทักษะในการฝึกอบรมนักศึกษาตามแนวกาวนา ๔ เป็นการเฉพาะ ทั้งนี้เพื่อสามารถขยายผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวกาวนา ๔ ในวงกว้างต่อไปได้

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะสำหรับอาจารย์ ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนนอกชั้นเรียน ในการนำโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ ไปใช้ ควรดำเนินการ ดังนี้

๑) เตรียมอาจารย์ โดยการศึกษาหลักการและวิธีปฏิบัติพร้อมทั้งฝึกทักษะปฏิบัติจนมีความชำนาญและเกิดความมั่นใจที่จะดำเนินกิจกรรมตามแนวภาวนา ๔ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒) ประสานหาบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญพิเศษ เพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ซึ่งในงานวิจัยที่พบว่า การนิมนต์พระสงฆ์มาดำเนินกิจกรรมเพื่อให้เกิดความตั้งมั่นในศีล ๕ และฝึกปัญญาภาวนา เช่น เดินจงกรม นั่งสมาธิ เป็นต้น นั้นได้ผลที่ดี

๓) ประสานสถานที่ให้นักศึกษาเข้าร่วมปฏิบัติธรรม เพื่อเสริมสร้างความศรัทธาในการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งควรเป็นกิจกรรมที่ดำเนินต่อจากกิจกรรมการเตรียมความพร้อมนักศึกษาแล้ว สำหรับงานวิจัยนี้ นักศึกษามีศรัทธา มากขึ้น ภายหลังการเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตรจิตตภาวนา ที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ เป็นเวลา ๓ วัน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ ๒ ในโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔

๔) อาจารย์สามารถปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับระดับวัย ช่วงชั้น และระดับการศึกษา เช่น การปรับเวลาหรือสถานที่ในแต่ละกิจกรรม ให้เหมาะสมสอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมายที่จะพัฒนา

๕) อาจารย์สามารถปรับกิจกรรมย่อยเพื่อให้การฝึกอบรมมีความน่าสนใจ และผ่อนคลายมากขึ้น เช่น เกมต่าง ๆ ในกิจกรรมการเตรียมความพร้อมในขั้นนำเข้าสู่กระบวนการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ หรือ กิจกรรมการฝึกกายภาวนา เป็นต้น

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรมีการวิจัยเชิงทดลองเพื่อหารูปแบบโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ กับกลุ่มตัวอย่างประชากรที่มีลักษณะแตกต่างไปจากกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ เช่น กลุ่มนักเรียน กลุ่มผู้ใหญ่ หรือกลุ่มอื่นๆ เพื่อให้มีความแน่ใจว่า ลักษณะการฝึกเช่นนี้เหมาะสมกับการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาไม่ว่าจะเป็นกลุ่มบุคคลใดก็ตาม

๒) ควรมีการวิจัยที่มีการติดตามผลหลังการฝึกอบรมมากกว่า ๑ เดือน เช่น ๓ เดือน ๖ เดือน หรือ ๑ ปี เพื่อดูความคงทนหรือการเปลี่ยนแปลงไปของสุขภาวะทางปัญญา ทั้งนี้เพื่อให้ได้รูปแบบการพัฒนาที่เกิดประโยชน์สูงสุดต่อบุคคล

๓) ควรมีการวิจัยเชิงทดลองที่ใช้เทคนิคการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ ในงานวิจัยนี้ ไปประยุกต์ใช้ร่วมกับการพัฒนาคุณลักษณะและพฤติกรรมที่พึงประสงค์อื่น ๆ