

บทที่ ๔

ผลการวิจัย

การวิจัย เรื่อง “การใช้โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ ต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล” เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental One Group Research) ที่มีการประเมินก่อน และ หลังการทดลอง (Pre-test Post-test Design) และ ในระยะติดตามผล ๔ สัปดาห์ เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ ต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล โดยมีกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ที่กำลังศึกษาชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙ ของวิทยาลัยพยาบาลกองทัพอากาศ ที่คัดเลือกจากประชากรที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย โดยใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน ๑๕ คน

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 พาสุข” และ กิจกรรมที่ ๗ “ปัจฉิมนิเทศ” ระหว่างเวลา ๑๖.๓๐ – ๑๘.๐๐ น. จำนวน ๖ วัน ส่วนอีก ๑ กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ ๒ “จิตตภาวนา หนูนนาศรัทธา” ดำเนินกิจกรรมที่ ยูวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ จำนวน ๓ วัน และเครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูล มี ๓ ฉบับ คือ (๑) แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล (๒) แบบประเมินสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล และ (๓) แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ ซึ่งมี ๒ ตอน คือ ความคิดเห็นต่อโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ ในภาพรวม และความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเข้าร่วมการฝึกอบรมในหลักสูตรจิตตภาวนา ณ ยูวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้สัญลักษณ์แทนความหมาย ดังนี้

N แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

$\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย (Mean)

S.D. แทน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

t แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา t-distribution

Sig. แทนนัยสำคัญทางสถิติ (Significant)

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปสำหรับประมวลผลทางสถิติ พร้อมทั้งได้สรุปข้อมูลลงในตารางประกอบการบรรยายข้อมูล การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งจะได้นำเสนอตามลำดับ ดังต่อไปนี้

๔.๑ ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

๔.๒ ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์

๔.๓ องค์ความรู้จากการวิจัย

๔.๑ ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ข้อมูลด้านอายุ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และสถานภาพครอบครัว ดังตารางที่ ๔.๑ ข้อมูลของกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาที่กลุ่มตัวอย่างเคยปฏิบัติในรอบ ๑ ปีที่ผ่านมา ดังตารางที่ ๔.๒ และข้อมูลของกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาที่กลุ่มตัวอย่างเคยเข้าปฏิบัติธรรมในรอบ ๑ ปีที่ผ่านมา ดังตารางที่ ๔.๓ โดยใช้สถิติวิเคราะห์การแจกแจงความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ในการนำเสนอตามลำดับ ดังนี้

ตารางที่ ๔.๑ ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	N (คน)	ร้อยละ
๑. อายุ		
๑๙ ปี	๕	๓๓.๓๓
๒๐ ปี	๙	๖๐.๐๐
๒๑ ปี	๑	๖.๖๗
๒. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน		
๒.๕๑ – ๓.๐๐	๓	๒๐.๐๐
๓.๐๑ – ๓.๕๐	๘	๕๓.๓๓
๓.๕๑ ขึ้นไป	๔	๒๖.๖๗
๓. สถานภาพครอบครัว		
บิดามารดาอยู่ด้วยกัน	๑๒	๘๐.๐๐
บิดาหรือมารดาถึงแก่กรรม	๓	๒๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๑ แสดงข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ที่กำลังศึกษาชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙ ของวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบกจำนวน ๑๕ คน ซึ่งทุกคนเป็นเพศหญิง จำแนกตามอายุ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และสถานภาพครอบครัว

ด้านอายุ พบว่า ร้อยละ ๖๐.๐๐ มีอายุ ๒๐ ปี รองลงมาร้อยละ ๓๓.๓๓ มีอายุ ๑๙ ปี ด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า ร้อยละ ๕๓.๓๓ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ๓.๐๑ – ๓.๕๐ รองลงมาร้อยละ ๒๖.๖๗ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ๓.๕๑ ขึ้นไป และด้านสถานภาพครอบครัว พบว่า ร้อยละ ๘๐.๐๐ บิดามารดาอยู่ด้วยกัน และร้อยละ ๒๐.๐๐ มีบิดาหรือมารดาถึงแก่กรรม

ตารางที่ ๔.๒ ข้อมูลจำนวน ร้อยละ ของกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาที่กลุ่มตัวอย่างเคยปฏิบัติในรอบ ๑ ปี ที่ผ่านมา

รายการ	ทุกวัน		น้อยกว่า ๒-๓ ครั้ง/ สัปดาห์	
	N (คน)	ร้อยละ	N (คน)	ร้อยละ
สวดมนต์	๑๒	๘๐.๐๐	๓	๒๐.๐๐
นั่งสมาธิ	๑	๖.๖๗	๓	๒๐.๐๐
อ่านหนังสือธรรมะ	-	-	๓	๒๐.๐๐
ฟังธรรมบรรยาย	-	-	๔	๒๖.๖๗
ใส่บาตร	-	-	๙	๖๐.๐๐
รักษาศีล ๕	๕	๓๓.๓๓	๕	๓๓.๓๓

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาที่เคยปฏิบัติในรอบ ๑ ปี ที่ผ่านมา โดยปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน คือ การสวดมนต์ ร้อยละ ๘๐.๐๐ รองลงมาร้อยละ ๓๓.๓๓ คือ การรักษาศีล ๕ และปฏิบัติน้อยกว่า ๒-๓ ครั้ง/สัปดาห์ คือ การใส่บาตร ร้อยละ ๖๐.๐๐ รองลงมา ร้อยละ ๓๓.๓๓ คือ การรักษาศีล ๕

ตารางที่ ๔.๓ ข้อมูลจำนวน ร้อยละ ของกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาที่กลุ่มตัวอย่างเคยเข้าปฏิบัติธรรมในรอบ ๑ ปี ที่ผ่านมา

รายการ	N (คน)	ร้อยละ
เข้าปฏิบัติธรรม	๒	๑๓.๓๓
- จำนวน ๓ ครั้ง	๑	๖.๖๗
- จำนวน ๑ ครั้ง	๑	๖.๖๗
ไม่เข้าปฏิบัติธรรม	๑๓	๘๖.๖๗

จากตารางที่ ๔.๓ พบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ ๘๖.๖๗ ไม่เข้าปฏิบัติธรรมในรอบ ๑ ปี ที่ผ่านมา และเข้าปฏิบัติธรรม ร้อยละ ๑๓.๓๓

๔.๒ ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์

ผลการวิจัยเพื่อตอบสมมติฐานของการวิจัย เป็นผลการวิเคราะห์ข้อมูลสภาวะทางปัญญาของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย (Mean), ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และใช้ Dependent Student T-test ในการทดสอบสมมติฐานของการวิจัย ผู้วิจัยนำเสนอด้วยตารางตามลำดับของข้อมูลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสภาวะทางปัญญา และองค์ประกอบรายด้านของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างก่อนฝึกฯ กับหลังฝึกฯ ทันทิ, ระหว่างก่อนฝึกฯ กับหลังฝึกฯ ๔ สัปดาห์ และระหว่างหลังฝึกฯ ทันทิ กับหลังฝึกฯ ๔ สัปดาห์ ดังนี้

ตารางที่ ๔.๔ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสภาวะทางปัญญาและองค์ประกอบรายด้านของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างก่อน และหลังการฝึกในโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางนา ๔ โดยวัดหลังฝึก ทันทิ

คะแนนสภาวะทางปัญญา	N	$\bar{X}$ ก่อนฝึก	S.D. ก่อนฝึก	$\bar{X}$ หลังฝึก ทันทิ	S.D. หลังฝึก ทันทิ	t	Sig.
ภาพรวม	๑๕	๓.๕๙	๐.๓๒	๔.๑๒	๐.๒๕	-๗.๕๖๗**	.๐๐๐
ด้าน “รู้”	๑๕	๓.๘๒	๐.๔๒	๔.๓๒	๐.๓๓	-๖.๓๘๓**	.๐๐๐
ด้าน “ตื่น”	๑๕	๓.๓๕	๐.๔๗	๓.๘๕	๐.๔๖	-๔.๒๒๖**	.๐๐๑
ด้าน “เบิกบาน”	๑๕	๓.๖๐	๐.๓๖	๔.๒๐	๐.๓๒	-๕.๗๖๖**	.๐๐๐

**p< .๐๐๑

จากตารางที่ ๔.๔ พบว่า ค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาเมื่อวัดหลังฝึกฯ ทันที สูงกว่าก่อนฝึกฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ จึงยอมรับสมมติฐานของการวิจัย ที่ว่า นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองหลังจากเข้าอบรมในโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ โดยวัดทันที มีสุขภาวะทางปัญญาดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และ เมื่อพิจารณาองค์ประกอบรายด้าน พบว่า ค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาเมื่อวัดหลังฝึกฯ ทันทีในทุกด้าน ทั้งด้านรู้ ด้านตื่น และด้านเบิกบาน ของกลุ่มตัวอย่างสูงกว่าก่อนฝึกฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

ตารางที่ ๔.๕ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาและองค์ประกอบรายด้านของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างก่อน และหลังการฝึกในโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ โดยวัดหลังฝึก ๔ สัปดาห์

คะแนนสุขภาวะทางปัญญา	N	$\bar{X}$ ก่อนฝึก	S.D. ก่อนฝึก	$\bar{X}$ หลังฝึก ๔ สัปดาห์	S.D. หลังฝึก ๔ สัปดาห์	t	Sig.
ภาพรวม	๑๕	๓.๕๙	๐.๓๒	๔.๐๘	๐.๒๖	-๖.๘๗๕**	.๐๐๐
ด้าน “รู้”	๑๕	๓.๘๓	๐.๔๒	๔.๒๑	๐.๒๔	-๔.๖๕๕**	.๐๐๐
ด้าน “ตื่น”	๑๕	๓.๓๕	๐.๔๗	๔.๐๓	๐.๓๖	-๕.๒๗๘**	.๐๐๐
ด้าน “เบิกบาน”	๑๕	๓.๖๐	๐.๓๖	๓.๙๙	๐.๓๔	-๔.๒๓๖**	.๐๐๑

**p<.๐๐๑

จากตารางที่ ๔.๕ พบว่าค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาเมื่อวัดหลังการฝึกฯ ๔ สัปดาห์ สูงกว่าก่อนฝึกฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ จึงยอมรับสมมติฐานของการวิจัย ที่ว่า นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองหลังจากเข้าอบรมในโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ โดยวัดหลังการฝึกฯ ๔ สัปดาห์ มีสุขภาวะทางปัญญาดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และเมื่อพิจารณาองค์ประกอบรายด้าน พบว่า ค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาเมื่อวัดหลังการฝึกฯ ๔ สัปดาห์ ในทุกด้าน ทั้งด้านรู้ ด้านตื่น และด้านเบิกบาน ของกลุ่มตัวอย่างสูงกว่าก่อนฝึกฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

ตารางที่ ๔.๖ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาและองค์ประกอบรายด้านของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างหลังฝึกในโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ ทันที และหลังฝึก ๔ สัปดาห์

คะแนนสุขภาวะทางปัญญา	N	$\bar{X}$ หลังฝึก ทันที	S.D. หลังฝึก ทันที	$\bar{X}$ หลังฝึก ๔ สัปดาห์	S.D. หลังฝึก ๔ สัปดาห์	t	Sig.
ภาพรวม	๑๕	๓.๘๕	๐.๔๕	๔.๐๓	๐.๓๖	-๑.๕๗๓	.๑๓๘
ด้าน “รู้”	๑๕	๔.๓๒	๐.๓๓	๔.๒๑	๐.๒๔	๑.๕๒๕	.๑๕๐
ด้าน “ตื่น”	๑๕	๓.๘๕	๐.๔๖	๔.๐๓	๐.๓๖	-๑.๕๗๓	.๑๓๘
ด้าน “เบิกบาน”	๑๕	๔.๒๐	๐.๓๒	๓.๙๙	๐.๓๔	๒.๖๖๖*	.๐๑๘

* $p < .๐๕$

จากตารางที่ ๔.๖ พบว่า ค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาเมื่อวัดหลังการฝึก ๔ สัปดาห์ สูงกว่าหลังฝึกทันที อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และ เมื่อพิจารณาองค์ประกอบรายด้าน พบว่า ค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาในด้าน “รู้” และด้าน “ตื่น” ของกลุ่มตัวอย่าง แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาเมื่อวัดหลังการฝึก ๔ สัปดาห์ ในด้าน “เบิกบาน” ต่ำกว่าหลังฝึกทันที อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๔.๓ องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้จากการวิจัย คือ การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา โดยใช้แนวคิดการพัฒนามนุษย์แนวพุทธตามหลักภาวนา ๔ มาเป็นกรอบการพัฒนา ซึ่งสรุปได้เป็น “เจ็ดขั้นสู่สุขภาวะทางปัญญา” ดำเนินการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาผ่านแนวทางการพัฒนามนุษย์อย่างเป็นระบบและเป็นพลวัตด้วยหลักภาวนา ๔ สรุปได้เป็น ๗ ขั้นตอน ได้แก่ กิจกรรมที่ ๑ “ปฐมนิเทศ” เพื่อเตรียมความพร้อมและเปิดใจรับ กิจกรรมที่ ๒ “จิตตภาวนา หนูนาครัทธา” เพื่อพัฒนาจิตตภาวนาให้มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา กิจกรรมที่ ๓ “กายภาวนา ด้วยสติ” เพื่อพัฒนากายภาวนาให้แข็งแรงและมีสติในการใช้ชีวิตประจำวัน กิจกรรมที่ ๔ “ศีลภาวนา อย่างรู้เท่าทัน” เพื่อพัฒนาศีลภาวนาให้ตั้งมั่นในศีล ๕ กิจกรรมที่ ๕ “จิตตภาวนา สร้างกุศล” เพื่อพัฒนาจิตตภาวนาให้มีความสุขที่ประณีตและสูงยิ่งๆ ขึ้นไป และเกื้อกูล กิจกรรมที่ ๖ “ปัญญาภาวนา พาสุข” เพื่อพัฒนาปัญญาภาวนา ให้คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น และแสวงหาความรู้เป็น และกิจกรรมที่ ๗ “ปัจฉินิเทศ” เพื่อทบทวน สะท้อนคิด และพัฒนาปัญญาภาวนา ให้ดับทุกข์เป็น รวม ๙ วัน ผลของการฝึกอบรมตามโปรแกรมดังกล่าวนำไปสู่การมีสุขภาวะทางปัญญาในที่สุด