

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องผลการใช้กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอ้าไพ-เทคนิคเพื่อส่งเสริมความเอื้อเพื่อเพื่อนของผู้เรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษาผลการใช้กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอ้าไพ-เทคนิค เพื่อส่งเสริมความเอื้อเพื่อเพื่อนของผู้เรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2
2. ศึกษาความพึงพอใจของผู้เรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ต่อกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอ้าไพ-เทคนิค

สมมติฐานของการวิจัย

หลังการใช้กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอ้าไพ-เทคนิค นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 มีพฤติกรรมความเอื้อเพื่อเพื่อนด้าน การแบ่งปัน การช่วยเหลือ การเกื้อกูล และการจุนเจือ สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ตัวอย่างประชากร เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2534 โรงเรียนวัดตะกั่ว ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Random Sampling) จากนั้นสุ่มตัวอย่างแบบธรรมดา (Simple Random

Sampling) โดยการจับสลากห้องเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ทั้งหมด 5 ห้องเรียน ได้ห้อง 2/3 นักเรียนทั้ง 28 คน เป็นตัวอย่างประชากร

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

2.1 แผนการจัดกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค

ผู้วิจัยได้ศึกษารูปแบบการฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค วิธีการฝึกสติตามหลักพุทธศาสนา การปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐานตามรูปแบบของคุณแม่สิริ กรินชัย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแผนการจัดกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค จำนวน 25 แผน โดยมีเนื้อหาสาระและกิจกรรม 3 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 กิจกรรมพื้นฐานสมาธิ ได้แก่ เพลง เกม นิทาน และกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเอื้อเพื่อเพื่อน ส่วนที่ 2 กิจกรรมฝึกสติภาวนา ได้แก่ การยืนสมาธิ การเดินด้วยสติ การนั่งสมาธิ การนอนกับสติ และการรับประทานอาหารเช้าอย่างมีสติ ส่วนที่ 3 กิจกรรมแผ่บุญกุศล ได้แก่ การแผ่บุญกุศลให้แก่พ่อแม่ ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณ ตลอดจนสรรพสัตว์ทั้งหลาย กิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้มุ่งให้นักเรียนเกิดความเอื้อเพื่อเพื่อน

2.2 แบบประเมินพฤติกรรมด้วยตนเอง เรื่องความเอื้อเพื่อเพื่อนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 30 ข้อ

2.3 แบบประเมินพฤติกรรมเรื่องความเอื้อเพื่อเพื่อนของนักเรียนโดยครูประจำชั้น ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 10 ข้อ

2.4 แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค

2.5 แบบวัดความรู้สึกรักของนักเรียน

ผู้วิจัยนำเครื่องมือทั้ง 5 ชุดไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และความตรงตามโครงสร้าง (Construct Validity) และนำแผนการจัดกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค รวมทั้งแบบประเมินทั้ง 2 ชุด ไปทดลองใช้ (Try Out) จากนั้นนำแบบประเมินพฤติกรรมด้วยตนเอง เรื่องความเอื้อเพื่อเพื่อนไปตรวจสอบหาความเที่ยงตามวิธีของครอนบาช (Cronbach) แล้วจึงนำมาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น เพื่อนำไปใช้กับตัวอย่างประชากร

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองใช้กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค ตั้งแต่วันที่ 27 มกราคม พ.ศ. 2535 ถึง 2 มีนาคม พ.ศ. 2535 ระหว่างเวลา 8.30-9.20 น. โดยแผนที่ 1-20 ใช้เวลาในการฝึกแผนละ 50 นาที ส่วนแผนที่ 21-25 ใช้เวลาฝึกแผนละ 10 นาที ในการทดลองผู้วิจัยได้ทดลองวันละแผน เป็นระยะเวลาติดต่อกัน 5 สัปดาห์

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

นำคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรม แบบสอบถาม มาหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความมีนัยสำคัญของพฤติกรรมความเอื้อ-เพื่อเพื่อแผ่ด้านการแบ่งปัน การช่วยเหลือ การเกื้อกูล และการจุนเจือ ก่อนและหลังใช้กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค โดยใช้ค่าที (t-test)

สรุปผลการวิจัย

1. จากผลการประเมินพฤติกรรมด้วยตนเอง เรื่องความเอื้อเพื่อเพื่อแผ่ของนักเรียน หลังจากทดลองใช้กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค นักเรียนมีพฤติกรรมความเอื้อเพื่อเพื่อแผ่ ในด้านการแบ่งปัน การช่วยเหลือ การเกื้อกูล และการจุนเจือสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. จากผลการประเมินพฤติกรรมเรื่องความเอื้อเพื่อเพื่อแผ่ของนักเรียน โดยครูประจำชั้นหลังการทดลองใช้กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค ครูมีความเห็นว่านักเรียนมีพฤติกรรมเอื้อเพื่อเพื่อแผ่ในด้านการแบ่งปัน การช่วยเหลือ การเกื้อกูล และการจุนเจือสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. จากแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค พบว่านักเรียนมีความพึงพอใจในกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค ทุกกิจกรรมอยู่ในระดับมาก
4. จากแบบวัดความรู้สึกของนักเรียน พบว่าหลังจากใช้กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค นักเรียนรู้สึกอยากแบ่งปันบุญกุศลให้ผู้อื่นมากเป็นอันดับ 1 และอยากให้ผู้อื่นได้ฝึกด้วยเป็นอันดับ 2

อภิปรายผล

1. หลังการทดลองใช้กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิคกับนักเรียนโรงเรียนวัดตะกล้า ห้อง 2/3 จำนวน 28 คนแล้ว ผลการประเมินพฤติกรรมด้วยตนเอง เรื่องความเอื้อเพื่อเพื่อนฝูงของนักเรียน พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมความเอื้อเพื่อเพื่อนฝูงด้านการแบ่งปัน การช่วยเหลือ การเกื้อกูล และการจุนเจือสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับการประเมินพฤติกรรมเรื่องความเอื้อเพื่อเพื่อนฝูงของนักเรียนโดยครูประจำชั้นที่เห็นว่านักเรียนของตน เมื่อได้รับการฝึกด้วยกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิคแล้ว นักเรียนมีพฤติกรรมความเอื้อเพื่อเพื่อนฝูงด้านการแบ่งปัน การช่วยเหลือ การเกื้อกูล และการจุนเจือสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อค้นพบจากการวิจัยนี้กล่าวได้ว่า พฤติกรรมความเอื้อเพื่อเพื่อนฝูงด้านการแบ่งปัน การช่วยเหลือ การเกื้อกูล และการจุนเจือสามารถปลูกฝังหรือพัฒนาให้เพิ่มขึ้นได้ด้วยกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค

เมื่อพิจารณาผลการวิจัยจะพบว่า ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของผู้ที่ได้วิจัยไว้แล้วหลายท่าน เช่น อวยชัย โรจนนรินทร์กิจ (2526) ได้วิจัยพบว่า การฝึกสมาธิเจริญภาวนาตามแนววิชาธรรมกายมีผลต่อการพัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม คือ ทำให้พัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมสูงขึ้น การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม และพฤติกรรมเชิงจริยธรรม มีความสัมพันธ์กันจากการวิจัยของเบญจา รุ่งประพันธ์ (2534) พบว่า หลังการทดลองฝึกสมาธิกับนักเรียน 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา กลุ่มที่ 2 ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนาแล้วนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม มีพฤติกรรมเชิงจริยธรรมเพิ่มขึ้น แม้จะแยกเปรียบเทียบแต่ละพฤติกรรม ก็ยังพบว่า พฤติกรรมความมีระเบียบวินัย ความอดทน ความเมตตากรุณาในนักเรียนเพิ่มมากขึ้นเช่นกัน และจากการค้นพบของโคลเบอร์ก (อ้างถึงในดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจวบจันทึก, 2520) พบว่าผู้ที่มีจริยธรรม ในระดับสูงที่สุดนั้น เป็นผู้สามารถควบคุมตนเองมากกว่าผู้ที่มีจริยธรรมรองลงมา

การฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค ทำให้นักเรียนได้ฝึกสติ ได้ผ่าน
บุญกุศลให้แก่ผู้มีพระคุณและบุคคลอื่น ๆ ทำให้นักเรียนเกิดการละวาง ก้าวจัดกิเลส
ในตนออกไป เสรีयरพงษ์ วรรณปก (2527) กล่าวว่า เมื่อนักเรียนสามารถ
"ก้าวจัด" ลีเลสออกไปจากตนเองแล้ว จิตใจก็มีแต่ความดีงาม พร้อมทั้งจะเป็นผู้ให้
เนื่องจากสามารถขัดเกลากิเลสความเห็นแก่ตัวออกไป ดังนั้นพฤติกรรมความ
เอื้อเพื่อผู้อื่น จึงปรากฏขึ้นกับนักเรียนเมื่อได้รับการฝึกด้วยกิจกรรมตามแบบฝึก
สติภาวนาอาพา-เทคนิค

2. จากการตอบแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อกิจกรรม
ตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค พบว่านักเรียนมีความพึงพอใจในกิจกรรมตาม
แบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิคทุกกิจกรรมอยู่ในระดับมาก เช่น แผนการฝึกที่ 2
นักเรียนมีความพึงพอใจในกิจกรรมร้องเพลงและแสดงท่าทางประกอบเพลง
"ตบแผละ" ซึ่งเป็นกิจกรรมปูพื้นฐานสมาธิ ในระดับมาก ในแผนการฝึกที่ 11
นักเรียนมีความพึงพอใจในกิจกรรมเกม "ตัดไข่" และกิจกรรม "ผ่านบุญกุศล"
ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความเอื้อเพื่อผู้อื่น ในระดับมาก สำหรับแผนการฝึก
ที่ 15 นักเรียนมีความพึงพอใจในกิจกรรม "ผ่านบุญกุศล" กิจกรรมนั่งสมาธิ เกม
"เก็บส้ม" กิจกรรมกล่าวคำบูชาคุณก่อนรับประทานอาหาร ในระดับมาก จะเห็น
ได้ว่านักเรียนมีความพึงพอใจในกิจกรรมปูพื้นฐานสมาธิ กิจกรรมฝึกสติภาวนา
และกิจกรรมผ่านบุญกุศล ดังกล่าวข้างต้นอยู่ในระดับมากทุกกิจกรรม การที่นักเรียน
มีความพึงพอใจแสดงให้เห็นว่านักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรมตามแบบฝึกสติ
ภาวนาอาพา-เทคนิค นักเรียนจึงมีพฤติกรรมความเอื้อเพื่อผู้อื่นมากขึ้น

3. จากแบบวัดความรู้สึกของนักเรียน หลังจากได้รับการฝึกด้วย
กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค พบว่าเมื่อฝึกแล้วนักเรียนรู้สึกอยาก
แบ่งปันบุญกุศลแก่ผู้อื่นจัดอยู่ในอันดับที่ 1 รู้สึกอยากให้ผู้อื่นได้ฝึกสติภาวนาด้วยเป็น
อันดับ 2 การที่นักเรียนเริ่มมีความรู้สึกอยากแบ่งปันบุญกุศล แสดงให้เห็นว่าจิตใจ
ของนักเรียนเริ่มรู้จักละวาง รู้จักที่จะเป็นผู้ให้ และมีความเอื้อเพื่อผู้อื่น และ
การที่นักเรียนมีความรู้สึกอยากให้ผู้อื่นได้ฝึกด้วย แสดงว่านักเรียนเห็นว่าการ
ตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิคมีประโยชน์ต่อตนเอง หลังการฝึกทำให้นักเรียน

สงบสบาย จึงอยากให้ผู้อื่นได้พบกับความสงบสบายบ้าง การที่นักเรียนมีความรู้สึกเช่นนี้แสดงว่านักเรียนมีจิตใจที่มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ขึ้นแล้ว

4. จากการสังเกตของผู้วิจัย พบว่า นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านการช่วยเหลือ การแบ่งปัน กล่าวคือก่อนการใช้กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอ้อไอไพ-เทคนิค นักเรียนบางคนไม่ช่วยเหลือเพื่อน และนั่งดูตายในขณะที่เพื่อนได้รับความเดือดร้อน แต่หลังจากใช้กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอ้อไอไพ-เทคนิคแล้ว พบว่านักเรียนมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กับเพื่อนมากขึ้น ตัวอย่างเช่น ช่วยยกถาดอาหารให้เพื่อน ช่วยเพื่อนถือกระเป๋าหนังสือ แบ่งปันขนมให้เพื่อน ให้เพื่อนยืมอุปกรณ์การเรียนบางชนิด เป็นต้น และจากการบอกเล่าของครูประจำชั้นยังพบว่า นักเรียนได้กล่าวขอบคุณก่อนรับประทานอาหารอย่างสม่ำเสมอถึงแม้ว่าจะไม่ได้รับประทานอาหารร่วมกับเพื่อน ๆ และผู้วิจัยก็ตาม แสดงว่านักเรียนได้นำเอากิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอ้อไอไพ-เทคนิคไปใช้ในชีวิตประจำวัน

5. จากการสัมภาษณ์พบว่า ผู้บริหาร ครู และผู้ปกครองที่มีความเกี่ยวข้องกับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ มีความเห็นว่ากิจกรรมทุกกิจกรรมเหมาะสมที่จะจัดให้กับนักเรียนมาก และควรจัดกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอ้อไอไพ-เทคนิคในโรงเรียนอื่นๆ ด้วย การจัดกิจกรรมเพื่อฝึกสมาธิ เช่น การยืนสมาธิ การเดินด้วยสติ การนั่งสมาธิ การนอนกับสติ และการรับประทานอาหารอย่างมีสติ ทำให้นักเรียนมีระเบียบวินัยดีขึ้น มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่มากขึ้น และคิดถึงผู้อื่นก่อนตนเองมากขึ้น

การวิจัยนี้ จึงเป็นการสนับสนุนกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอ้อไอไพ-เทคนิค ว่าสามารถทำให้นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้นได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้อง

1.1 กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอ้อไอไพ-เทคนิคให้ผลดีต่อพฤติกรรมของนักเรียน ฉะนั้นจึงควรสนับสนุนให้ทางการฝึกรูปแบบนี้ไปใช้ในโรงเรียนทั่วไป

1.2 การฝึกสร้างสติ สมาธิให้กับนักเรียนควรเป็นหน้าที่ของครูทุกคน ไม่ใช่เป็นหน้าที่ของครูประจำชั้นหรือครูสอนจริยศึกษาเท่านั้น ครูควรให้ความสนใจและเน้นให้นักเรียนได้นั่งสมาธิอยู่เสมอทั้งในและนอกห้องเรียน

1.3 การฝึกสติสมาธิในโรงเรียนควรกระทำอย่างต่อเนื่องทุกวัน ตลอดปีการศึกษา และไม่ควรรี้นักเรียนนั่งสมาธิเพียงอย่างเดียวควรมีกิจกรรมให้นักเรียนได้ฝึกสติภาวนามีจิตวิจจคจ่ออยู่กับการกระทำหรืออาการเคลื่อนไหวของตนเองเพื่อปูพื้นฐานท้าวใจให้สงบ

1.4 ผู้บริหารหรือครูควรให้นักเรียนได้มีโอกาสฝึกรับประทานอาหารด้วยการฝึกสติภาวนา เพราะการฝึกกำหนดอิริยาบถจะไม่เพียงแต่ฝึกสติเท่านั้น แต่ยังช่วยในการรักษาความเป็นระเบียบเรียบร้อยของนักเรียนได้เป็นอย่างดี

2. ข้อเสนอแนะในการทดลองครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการวิจัย ศึกษาผลการใช้กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนา อ่าวไพ-เทคนิคที่มีต่อพฤติกรรมอื่น ๆ อีก เช่น ความเมตตากรุณา ความกตัญญูทเวที่เป็นต้น

2.2 ควรมีการวิจัยศึกษาผลการใช้กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนา อ่าวไพ-เทคนิค กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาด้วย