



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโรวินแมนนิส ต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ โดยมีสมมุติฐานของการวิจัยว่า สตรีที่ผ่านการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโรวินแมนนิส จะมีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าสตรีที่ไม่ได้ฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโรวินแมนนิส

ผลการวิเคราะห์คะแนนจากแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง และคำตอบจากแบบสัมภาษณ์ความเห็นคุณค่าในตนเอง ของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ ปรากฏดังนี้

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนน ความเห็นคุณค่าในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ทั้งระยะก่อนการฝึกและหลังการฝึก ของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ โดยทดสอบค่าที (t-test)

	ระยะก่อนการฝึก			ระยะหลังการฝึก		
	n	X	S.D.	n	X	S.D.
กลุ่มทดลอง	8	12.88	3.84	8	23.50	2.40
กลุ่มควบคุม	8	13.38	4.34	8	15.25	3.77
t-test	- 0.24			5.23*		

* $p < .01$ ($.01t_{14} = 2.977$)

จากตารางที่ 3 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเห็นคุณค่าในตนเองในระยะก่อนการฝึกและระยะหลังการฝึกอาสาและสมาธิตามแนวคิดนี้รอ-อิวิแมนนิส ของกลุ่มทดลองที่ผ่านการฝึกอาสาและสมาธิตามแนวคิดนี้รออิวิแมนนิส และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมฝึกอาสาและสมาธิตามแนวคิดนี้รออิวิแมนนิส ด้วยการทดสอบค่าที่ (t-test) พบว่า ก่อนเข้ารับการฝึก ค่าเฉลี่ยคะแนนความเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองกับของกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าทั้งสองกลุ่มมีความเห็นคุณค่าในตนเองในระดับใกล้เคียงกัน หลังจากได้รับการฝึกแล้ว และหลังเข้ารับการฝึก ซึ่งเป็นระยะหลังการฝึก ค่าเฉลี่ยคะแนนความเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า ระยะหลังการฝึกกลุ่มทดลองมีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ตารางที่ 4 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการประมาณค่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ทั้งระยะก่อนการฝึกและหลังการฝึกของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ โดยการทดสอบค่าที (t-test)

	ระยะก่อนการฝึก			ระยะหลังการฝึก		
	n	X	S.D.	n	X	S.D.
กลุ่มทดลอง	8	5.38	0.82	8	8.38	0.81
กลุ่มควบคุม	8	5.62	0.89	8	5.75	1.20
t-test	- 0.56			5.14*		

* $p < .01$ ($.01t_{14} = 2.977$)

จากตารางที่ 4 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการประมาณค่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ในระยะก่อนและหลังการฝึกอาสาสมัครและสมาชิกตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ของกลุ่มทดลองที่ผ่านการฝึกอาสาสมัครและสมาชิกตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกอาสาสมัครและสมาชิกตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) พบว่า ก่อนเข้ารับการฝึก ค่าเฉลี่ยคะแนนการประมาณค่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองกับของกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าทั้งสองกลุ่มมีความเห็นคุณค่าในตนเองใกล้เคียงกัน และหลังเข้ารับการฝึก ซึ่งเป็นระยะหลังการฝึกค่าเฉลี่ยคะแนนการประมาณค่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าระยะหลังการฝึกกลุ่มทดลองมีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

นอกจากนี้จากการสัมภาษณ์รายช้แบบสัมภาษณ์ความเห็นคุณค่าในตนเองกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโรวิวแมนนิส สมาชิกกลุ่มรายงานถึงสภาพอารมณ์ และพฤติกรรมที่แสดงถึงการเปลี่ยนแปลงจากความเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ หรือเห็นว่าตนเอง ไม่มีคุณค่า เป็นความเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น กล่าวคือ ก่อนเข้าร่วมฝึกอาสนะและสมาธิ ตามแนวคิดนีโรวิวแมนนิส สมาชิกกลุ่มรายงานถึงสภาพอารมณ์ด้านลบ พฤติกรรมแยกตัว หมก มุ่นอยู่กับตนเอง และไม่มีควมมั่นใจในตนเองเป็นส่วนใหญ่ ได้แก่ "วิตกกังวล ถอยหายใจ บ่อย ๆ ร้องไห้ ซึมเศร้า คิดแต่เรื่องที่ทําผิดพลาดหรือสิ่งที่เป็นข้อด้อยของตน ตําหนิตนเอง อยู่คนเดียวเจียบ ๆ ไม่พูดจกกับใคร คิดแต่เรื่องที่คนอื่นมองตนในแง่ไม่ดี ไม่บฉิเสศคาวิพากษ์ วิจารณ์ของผู้อื่นในด้านไม่ดีที่มีต่อตนเอง เนื้อหา เคลื่อนไหวช้า ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ะไร มักจะทําตามความคิดของคนอื่นเสมอ ประหม่า ซื่อาย และมักไม่ยอมรับคาชมเชยจาก ผู้อื่น" แต่หลังจากเข้าร่วมฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโรวิวแมนนิสแล้ว สมาชิกกลุ่มทดลอง รายงานถึงการมีสภาพอารมณ์ด้านบวก มีพฤติกรรมที่แสดงถึงความเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่หมกมุ่นอยู่กับตนเองมากจนเกินไบ และมีความมั่นใจในตนเองสูงขึ้นเป็นส่วนใหญ่ ได้แก่ "พูดคุยกับเพื่อน ๆ ในสถานสงเคราะห์ ทํางานให้มากและหนักขึ้น เพื่อเบนความสนใจมาสู่ สิ่งอื่น พูดให้กำลังใจตนเอง มองโลกในแง่ดีมากขึ้น ฟังเพลง และอ่านหนังสือที่สร้างกำลังใจ และทําส่งอื่น ๆ อย่างกระตือรือร้น เช่น เดินเล่น ย้ายสถานที่ไปอยู่ที่ใหม่"

สำหรับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโรวิวแมนนิส ระยะเวลาก่อนและหลังการฝึก สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่รายงานถึงสภาพอารมณ์ และพฤติกรรมไม่แตกต่างกัน กล่าวคือ มีสภาพอารมณ์ด้านลบ มีพฤติกรรมแยกตัว หมกมุ่นอยู่กับตนเอง ไม่มีควมมั่นใจในตนเอง อันแสดงถึงการมีคุณค่าในตนเองต่ำ ได้แก่ "วิตกกังวล ถอนหายใจบ่อย ๆ ร้องไห้ ซึมเศร้า อยู่คนเดียวเจียบ ๆ ไม่พูดคุยกับใคร คิดแต่เรื่องที่ทําผิดพลาดหรือสิ่งที่เป็นข้อ ด้อยของตน ตําหนิตนเอง คิดแต่เรื่องที่คนอื่นมองตนในแง่ไม่ดี ไม่บฉิเสศคาวิพากษ์ วิจารณ์ของ ผู้อื่นในด้านไม่ดีต่อตนเอง ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นอะไร มักทําตามความคิดของคนอื่นเสมอ เป็นคนเนื้อชา เคลื่อนไหวช้า ประหม่า ซื่อาย และมักไม่ยอมรับคาชมเชยจากผู้อื่น"