

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม สรุปผลของการวิจัยและข้อเสนอแนะเป็นดังนี้

1. สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้

1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการเข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4

1.1.3 เพื่อศึกษาความคงทนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของกลุ่มทดลองภายหลังการเข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4

1.2 สมมติฐานการวิจัย

1.2.1 นักเรียนที่เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่า ก่อนเข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4

1.2.2 นักเรียนที่เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4

1.2.3 นักเรียนที่เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล หลังการทดลอง 15 วัน ไม่แตกต่างกัน

1.3 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.3.1 ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนขามแก่นนคร อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 324 คน

1.3.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนขามแก่นนคร อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 29 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 14 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน

1.4 ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1.4.1 ตัวแปรอิสระ คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4

1.4.2 ตัวแปรตาม คือ คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

1.5 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.5.1 แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ผู้วิจัยได้สร้างให้สอดคล้องกับกรอบแนวคิดของการวิจัย และประยุกต์จากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของ สุพัตรา ตันประเสริฐ (2547) เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ ไม่เคย นาน ๆ ครั้ง บางครั้ง บ่อย และบ่อยมาก โดยให้ผู้ตอบพิจารณาเลือกระดับความรู้สึก/พฤติกรรมที่ตรงกับตนเองมากที่สุด ในข้อความแต่ละข้อ มีจำนวน 50 ข้อ ได้แก่ การรู้จักอารมณ์ตนเอง 15 ข้อ การประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง 19 ข้อ และความมั่นใจในตนเอง 16 ข้อ โดยมีทั้งข้อความเชิง นิมาน (เชิงบวก) และข้อความเชิง นิเสธ (เชิงลบ)

1.5.2 โปรแกรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ผู้วิจัยสร้างโดยใช้หลักปฏิบัติตามคำสอนของหลวงพ่ोजรัญ ฐิตธมฺโม และเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง มีระยะเวลา 4 คืน 5 วัน

1.6 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1.6.1 ก่อนการทดลอง

นำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ไปเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง (Pretest) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนขามแก่นนคร อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ที่กำลังศึกษาภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 มีจำนวน 234 คน เพื่อเลือกนักเรียนที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองในเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile) ที่ 25 ซึ่งมีนักเรียนสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 29 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 14 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random

Sampling) ซึ่งกลุ่มทดลองกำหนดให้เป็นกลุ่มที่ต้องเข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 และกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ใช้ชีวิตปกติ (เรียนตามปกติ)

1.6.2 การดำเนินการทดลอง

นำกลุ่มทดลองเข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ตามโปรแกรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ที่กำหนดไว้ เป็นระยะเวลา 4 คืน 5 วัน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่น ส่วนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 เรียนตามปกติ

1.6.3 หลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยทำการวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง หลังการทดลอง (Posttest) ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

1.6.4 ระยะติดตามผล

ภายหลังจากการทดลอง (Extended Posttest) เมื่อครบระยะติดตามผล 15 วัน ผู้วิจัยได้ทำการวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของกลุ่มทดลองอีกครั้ง

1.7 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1.7.1 หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล

1.7.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ใช้สถิติทดสอบ The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test

1.7.3 ทดสอบความแตกต่างคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ใช้สถิติทดสอบ The Mann-Whitney U Test

1.7.3 ทดสอบความแตกต่างคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง ใช้สถิติทดสอบ The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test

1.7.4 วิเคราะห์ข้อมูลจากการสังเกตพฤติกรรมและการสอบอารมณ์นักเรียนที่เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4

1.8 สรุปผลการวิจัย

ผลการทดลองพบว่า

1.8.1 นักเรียนที่เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 (กลุ่มทดลอง) มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.8.2 นักเรียนที่เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 (กลุ่มทดลอง) มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 (กลุ่มควบคุม) หลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.8.3 นักเรียนที่เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 (กลุ่มทดลอง) มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ในระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 เมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองหลังการทดลอง

2. ข้อเสนอแนะ

2.1 ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

2.1.1 นักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 แล้ว ทำให้มีสมาธิมากขึ้น รู้จักคิดและไตร่ตรองก่อนเสมอ มีความอดทน สำนวณและควบคุมอารมณ์ได้มากขึ้น นอกจากนี้ ยังตระหนักรู้ตัวเองว่ามีคุณค่า รู้จุดเด่นจุดด้อยของตัวเอง รู้ว่าตนเองสามารถทำประโยชน์แก่ตัวเอง และครอบครัวได้ และหากจัดโปรแกรมการปฏิบัติโดยใช้ระยะเวลามากขึ้น เช่น 7 วัน หรือ 15 วัน จะช่วยให้การมีสมาธิ และการตระหนักรู้มากขึ้น รวมถึงความคงทนของความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น รู้จักความต้องการของผู้อื่น ซึ่งจะทำให้นักเรียนสามารถช่วยเหลือผู้อื่น และสังคมรอบข้างได้มากยิ่งขึ้น

2.1.2 การบรรยายธรรม ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลอง ได้ตระหนักรู้ถึงความสำคัญของชีวิตตนเอง นอกจากนี้ยังรู้จักการปฏิบัติตนตามวิถีชาวพุทธ ที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ไม่ว่าจะเป็นการกราบ การไหว้ การเคารพผู้อาวุโส การเป็นคนซื่อสัตย์มีคุณธรรม และมีความกตัญญูต่อบิดา มารดา และผู้มีพระคุณมากขึ้น ดังนั้นผู้เกี่ยวข้องควรส่งเสริมและให้ความสำคัญเพื่อนำโปรแกรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 เข้าเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรในการเรียนการสอนเพื่อมุ่งเน้นให้เป็นทั้งคนดีและคนเก่ง

2.1.3 การพักผ่อนอย่างเพียงพอ ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างมาก เนื่องจากนักเรียนมีอาการง่วงเหงาเซื่องซึมในช่วงเช้าอย่างเห็นได้ชัด ควรจะปรับเรื่องเวลาพักผ่อนให้พอเหมาะกับนักเรียนในแต่ละ ช่วงวัย ซึ่งจะทำให้สามารถปฏิบัติได้ดีขึ้น และเป็นผลดีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียน

2.1.4 การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นเป็นวิธีการปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดปัญญา จึงต้องใช้ความตั้งใจและความอดทนเป็นอย่างยิ่ง หากผู้ปฏิบัติไม่มีพื้นฐานทางจิตใจที่มั่นคงพอ หรือไม่มีศรัทธาในการการปฏิบัติแล้วจะไม่เกิดผล จึงควรปรับสภาวะอารมณ์ของผู้ปฏิบัติแต่ละคน เช่น ฝึกสติด้วยการพูด การฟัง เป็นต้น ซึ่งจะมีส่วนช่วยเสริมให้ผู้ปฏิบัติเกิดความตั้งใจมากขึ้น

2.1.5 เนื่องด้วยปัจจุบันสภาพสิ่งแวดล้อม เทคโนโลยีมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วและตลอดเวลา พ่อแม่ ครูอาจารย์ ควรจะมีการทบทวนให้นักเรียนหลังจากที่เข้ารับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เช่น ปฏิบัติในช่วงเวลาว่างหรือก่อนจะเริ่มเรียนเป็นระยะ ๆ เพื่อความคงทนและรักษาสภาพอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดของนักเรียนในการดำเนินชีวิตต่อไป

2.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.2.1 ควรมีการศึกษาผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 กับกลุ่มอื่น เช่น นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาทุกระดับ นักศึกษามหาวิทยาลัย คนทำงาน เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่กำลังจะเข้าสู่ผู้ใหญ่และวัยทำงาน เพื่อศึกษาความมั่นคงในอารมณ์และวิธีการแก้ปัญหา

2.2.2 ควรที่จะมีการศึกษาระยะเวลาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานว่า ระยะเวลาใดที่เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองในนักเรียนระดับนี้ เช่น 7 วัน 15 วัน หรือ 1 เดือนขึ้นไป

2.2.3 ควรมีการติดตามผลภายหลังการทดลอง เช่น ทุก 1 เดือน ทุก 3 เดือน หรือ ทุก 6 เดือน เพื่อหาประสิทธิภาพของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ว่าสามารถอยู่ได้ในระยะเวลานานเท่าใด

2.2.4 ควรมีการศึกษาผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีผลต่อตัวแปรทางจิตวิทยาอื่น ๆ เช่น ความเห็นคุณค่าในตนเอง สุขภาพจิต ความเครียด ความกตัญญูกตเวที ความรับผิดชอบ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จิตสาธารณะ เป็นต้น

2.2.5 ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้เป็นพื้นฐานในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่สำคัญมาก ในทางพุทธศาสนาคือการรู้จักตนเอง ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของกลุ่มตัวอย่าง เช่น สภาพการเลี้ยงดูของครอบครัว เป็นต้น