บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

<u>ความมุ่งหมายของการวิจัย</u>

1. เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาจิตโดยเน้นการเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามหลักพระพุทธศาสนาที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน

2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนที่ได้รับการฝึกพัฒนาจิตโดยเน้นการเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามหลักพระพุทธศาสนากับนักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกพัฒนาจิต

3. เพื่อติดตามผลการฝึกพัฒนาจิตโดยเน้นการเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามหลักพระพุทธศาสนาที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนภายหลังการฝึกพัฒนาจิตแล้วระยะหนึ่ง

<u>กลุ่มตัวอย่าง</u>

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2540 ของโรงเรียนหนองไผ่ อำเภอหนองไผ่ จังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 40 คน จำแนกได้ดังนี้

กลุ่มทดลอง 1 (กลุ่มสมัครใจ) ได้แก่ กลุ่มนักเรียนที่มีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวสูงและสมัครใจเข้ารับการฝึกพัฒนาจิตโดยเน้นการเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามหลักพระพุทธศาสนาด้วยตนเองตั้งแต่แรก จำนวน 10 คน

กลุ่มทดลอง 2 (กลุ่มชักจูงใจ) ได้แก่ กลุ่มนักเรียนที่มีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวสูงและเข้ารับการฝึกพัฒนาจิตโดยเน้นการเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามหลักพระพุทธศาสนาภายหลังที่ได้รับข้อมูลสนเทศเกี่ยวกับการฝึกพัฒนาจิตและการชักจูงใจจากผู้วิจัย จำนวน 30 คน

<u>เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย</u>

1. แบบทดสอบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของ สุกัลยา อนุชิตไพลิน

2. โปรแกรมการฝึกพัฒนาจิตโดยเน้นการเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามหลักพระพุทธศาสนา ณ วัดทรัพย์เกษตรนอกวิปัสสนา อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์

<u>วิธีดำเนินการวิจัย</u>

1. <u>ขั้นเตรียมการ</u>

1.1 ขั้นเตรียมสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดลอง โดยขออนุญาตใช้สถานที่วัดทรัพย์เกษตรนอกวิปัสสนา อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์

1.2 ขั้นคัดเลือก กลุ่มตัวอย่างในการทดลองมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ใช้แบบทดสอบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหนองไผ่ จังหวัดเพชรบูรณ์ เทียบคะแนนดิบเป็นคะแนนทีปกติ เพื่อจำแนกนักเรียนที่มีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวสูง

ขั้นที่ 2 เลือกคัดนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวสูงและสมัครใจเข้ารับการฝึกพัฒนาจิตโดยเน้นการเจริญสติปัฏฐาน 4 จำนวน 10 คน เป็นกลุ่มทดลอง 1 (กลุ่มสมัครใจ) และคัดเลือกนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวใกล้เคียงกับนักเรียนในกลุ่มทดลอง 1 อีก 10 คน เข้าคู่กัน จัดเป็นกลุ่มควบคุม 1

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยให้ข้อมูลสนเทศเกี่ยวกับการฝึกพัฒนาจิตใจโดยเน้นการเจริญสติปัฏฐาน 4 แก่นักเรียนที่มีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวสูงที่เหลืออยู่ และชักจูงใจให้เข้าร่วมกิจกรรม ได้นักเรียน จำนวน 30 คน จัดเป็นกลุ่มทดลองกลุ่ม 2 (กลุ่มชักจูงใจ) และคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ใกล้เคียงกับนักเรียนในกลุ่มทดลอง 2 อีก 30 คน ให้เข้าคู่กัน จัดเป็นกลุ่มควบคุม 2

2. <u>ขั้นทดลอง</u>

ผู้วิจัยนำนักเรียนกลุ่มทดลอง 1 และกลุ่มทดลอง 2 ไปเข้ารับการฝึกพัฒนาจิตโดยเน้นการเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นเวลา 7 วัน ณ วัดทรัพย์เกษตรนอกวิปัสสนา อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์ ผู้วิจัยซึ่งมีประสบการณ์ด้านการเจริญวิปัสสนาสติปัฏฐาน 4 หลายครั้ง ทำหน้าที่ผู้ช่วยพระภิกษุ และวิทยากรในการควบคุมดูแลแนะนำนักเรียนตลอดระยะเวลาฝึก

3. <u>ขั้นประเมินผล</u>

3.1 เมื่อสิ้นสุดการฝึกพัฒนาจิตโดยเน้นการเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามหลักพระพุทธศาสนา ณ วัดทรัพย์เกษตรนอกวิปัสสนาแล้ว ผู้วิจัยนำแบบทดสอบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวไปสอบวัดนักเรียนกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มควบคุม 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม 2 อีกครั้งหนึ่ง นำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์เปรียบเทียบ ดังนี้

3.1.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการฝึกพัฒนาจิตโดยใช้สถิติที (t-Test)

3.1.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนที่ได้รับการฝึกพัฒนาจิตโดยเน้นการเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามหลักพระพุทธศาสนากับนักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกพัฒนาจิต

3.2 หลังจากสิ้นสุดการฝึกพัฒนาจิตโดยเน้นการเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามหลักพระพุทธศาสนา ณ วัดทรัพย์เกษตรนอกวิปัสสนา และประมาณ 2 เดือน ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลอง 1 และกลุ่มทดลอง 2 ทำแบบทดสอบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว อีกครั้งหนึ่ง เพื่อเป็นการติดตามผล (Follow-Up) แล้วนำคะแนนมาวิเคราะห์ดังนี้

3.2.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนหลังการฝึกพัฒนาจิตกับการติดตามผล

3.2.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนก่อนการฝึกพัฒนาจิตกับการติดตามผล

<u>การวิเคราะห์ข้อมูล</u>

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. ผลการพัฒนาจิตโดยเน้นการเจริญสติปัฏฐานตามหลักพระพุทธศาสนา ที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน

1.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในกลุ่มทดลอง 1 (กลุ่มสมัครใจ) ก่อนและหลังการฝึกพัฒนาจิต

1.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในกลุ่มทดลอง 2 (กลุ่มชักจูงใจ) ก่อนและหลังการฝึกพัฒนาจิต

2. เปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนที่ได้รับการฝึกพัฒนาจิตโดยเน้นการเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามหลักพระพุทธศาสนากับนักเรียนที่ได้ไม่ได้รับการฝึกพัฒนาจิต

2.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวระหว่างกลุ่มควบคุม 1 กับกลุ่มทดลอง 1 (กลุ่มสมัครใจ) ทันทีที่เสร็จสิ้นการฝึกพัฒนาจิต

2.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวระหว่างกลุ่มควบคุม 2 กับกลุ่มทดลอง 2 (กลุ่มชักจูงใจ) ทันทีที่เสร็จสิ้นการฝึกพัฒนาจิต

3. การติดตามผลการฝึกพัฒนาจิตโดยเน้นการเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามหลักพระพุทธศาสนาที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนรายหลังเสร็จสิ้นการฝึกพัฒนาจิตแล้วระยะหนึ่ง

3.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในกลุ่มทดลอง 1 (กลุ่มสมัครใจ) หลังการฝึกพัฒนาจิตกับการติดตามผล

3.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในกลุ่มทดลอง 1 (กลุ่มสมัครใจ) ก่อนการฝึกพัฒนาจิตกับการติดตามผล

3.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในกลุ่มทดลอง 2 (กลุ่มชักจูงใจ) หลังการฝึกพัฒนาจิตกับการติดตามผล

3.4 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในกลุ่มทดลอง 2 (กลุ่มชักจูงใจ) ก่อนการฝึกพัฒนาจิตกับการติดตามผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏผลดังนี้

1. การฝึกพัฒนาจิตโดยเน้นการเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามหลักพระพุทธศาสนา สามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนได้

2. นักเรียนที่ได้รับการฝึกพัฒนาจิตโดยเน้นการเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามหลักพระพุทธศาสนามีพฤติกรรมก้าวร้าวน้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกพัฒนาจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. จากการติดตามผลพบว่า หลังจากเสร็จสิ้นการฝึกพัฒนาจิตโดยเน้นการเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามหลักพระพุทธศาสนาแล้วประมาณ 2 เดือน พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนยังน้อยกว่าก่อนการฝึกพัฒนาจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลชี้ให้เห็นว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพัฒนาจิตโดยเน้นการเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามหลักพระพุทธศาสนา มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังติดตามผลการทดลอง 2 เดือน นักเรียนที่ได้รับการฝึกพัฒนาจิตโดยเน้นการเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามหลักพระพุทธศาสนามีพฤติกรรมก้าวร้าวสูงขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากการทดลองแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกพัฒนาจิตของวัดทรัพย์เกษตรนอกวิปัสสนาในครั้งนี้ส่งผลต่อการปรับลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหนองไผ่ โดยนักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง

ผลการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ สมบัติ ตาปัญญา (2526 : 7) ที่กล่าวถึง ประโยชน์ของการฝึกสมาธิไว้ว่า การฝึกสมาธิช่วยผ่อนคลายความเครียด ความวิตกกังวล เพิ่มประสิทธิภาพในการเรียน การทำงานด้านอื่น ๆ ของชีวิตเป็นอย่างมาก วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2528 : 150-161) กล่าวไว้ว่า การฝึกระลึกได้ หรือการรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน ระลึกรู้สึกอิริยาบทการเคลื่อนไหวของร่างกาย และการคิดของจิตใจในชีวิต

ประจำวันเป็นไปอย่างธรรมชาติ ทำให้จิตสงบ ซึ่งเป็นความสงบที่มีปัญญารู้ (Awareness) ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น ความคิดปลอดโปร่ง ตัดสินใจรอบคอบ ไม่วิตกกังวล ไม่เครียด ดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย เฉก ธนะสิริ (2535 : 128) กล่าวไว้ว่า จิตที่บริหารดีแล้วจะเป็นจิตที่มีสมรรถภาพสูง มีความสุขมาก และปล่อยวางได้ตามความเป็นจริง และ สิริ กรินชัย (2538 : 141) กล่าวไว้ว่า บางคนเข้าใจผิดคิดว่า ถ้าเรามาปฏิบัติครบ 7 วัน หากปฏิบัติได้ผลสำเร็จต้องสามารถ ละ โลภ โกรธ หลงได้ และมีจิตใจแบบพระอรหันต์ ซึ่งเป็นไปไม่ได้ ความเป็นไปได้คือ สภาวะของจิตเราเริ่มเปลี่ยนไป เช่น แต่ก่อนเคยโกรธรุนแรงจิตที่ได้ฝึกแล้วก็จะช่วยให้โกรธน้อยลง อารมณ์เย็นขึ้นแล้วไม่อาฆาต เคยเกลียดเคยกลัว ก็ลดระดับลง สามารถให้อภัย และแผ่เมตตาให้แก่ผู้ที่เราไม่ชอบได้ ปล่อยวาง หรือวางเฉยได้มากขึ้น ความทุกข์ก็น้อยลงลดระดับลงตามลำดับ ขึ้นอยู่กับจิตที่ได้รับการฝึกและพัฒนามาแล้ว

อย่างไรก็ตาม การนำเอาวิธีการฝึกพัฒนาจิตโดยเน้นการเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามหลักพระพุทธศาสนามาใช้เพื่อปรับลดพฤติกรรมก้าวร้าวในครั้งนี้ ปรากฏผลว่า สามารถลดพฤติกรรม ก้าวร้าวของนักเรียนลงได้ ผลการวิจัยในครั้งนี้จึงสนับสนุนแนวความคิดของจาคูโบว์สกี้ และแลงก์ (Jakubowski and Lange. 1978 : 15) ที่ว่า บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ แม้ว่าจะเคยเรียนรู้การกระทำพฤติกรรมก้าวร้าวมาก่อน ซึ่งหมายความว่า บุคคลไม่จำเป็นต้องแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวอย่างที่เป็นอยู่ตลอดไป และเมื่อพิจารณาตามข้อคิดเห็นของมอร์ตัน ริคเชย์ และ เคลเลทท์ (Morton, Richey and Kellett. 1981 : 15) ที่ว่า ในความจริงแล้วไม่มีบุคคลใดที่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ทุกสถานการณ์ จึงเชื่อได้ว่า พฤติกรรมก้าวร้าวสามารถปรับเปลี่ยนให้เป็นพฤติกรรมที่ปกติไม่ก้าวร้าวได้

จากทฤษฎีและผลงานการวิจัยต่าง ๆ นั้นย่อมเป็นการแสดงให้เห็นว่า การฝึกพัฒนาจิตโดยเน้นการเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่สามารถใช้ฝึก นักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวสูงให้มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงได้ ซึ่งส่งผลต่อนักเรียนที่ได้รับการฝึกพัฒนาจิตโดยเน้นการเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามหลักพระพุทธศาสนา ทำให้มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง ทำให้เป็นที่รักของคนใกล้ชิด มีจิตใจที่สงบ เยือกเย็น มีความเข้าใจในชีวิตความเป็นอยู่ของโลกมนุษย์ ของสังคม ทำให้เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่

เป็นคนดีของชุมชน สังคม มีเหตุผลในการคิด อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างมีความสุข ซึ่งก็แสดงให้เห็นว่า การวิจัยในครั้งนี้ได้ประสิทธิผลตามความมุ่งหมายที่ตั้งไว้ทุกประการ

<u>ข้อเสนอแนะทั่วไป</u>

1. สถาบันทางการศึกษาทุกระดับควรจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรให้นักเรียน นักศึกษา ได้เข้ารับการฝึกพัฒนาจิตโดยเน้นการเจริญวิปัสสนาสติปัฏฐาน 4 ตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อให้นักเรียน นักศึกษามีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง ซึ่งจะส่งผลต่อการปกครอง และการเรียนการสอนของครูให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

2. ทางสถาบัน และคณะครูที่ประจำอยู่ในสถาบันการศึกษาต่าง ๆ ควรนำนักเรียนเข้ารับการฝึกพัฒนาจิตโดยเน้นการเจริญวิปัสสนาสติปัฏฐาน 4 ตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อใช้ในการปรับลดพฤติกรรมของนักเรียนที่มีปัญหา โดยเฉพาะพฤติกรรมก้าวร้าว เพื่อให้นักเรียน นักศึกษาสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

<u>ข้อเสนอแนะในการวิจัย</u>

1. ควรศึกษาวิจัย ผลการฝึกพัฒนาจิตโดยเน้นการเจริญวิปัสสนาสติปัฏฐาน 4 ตามหลักพระพุทธศาสนากับกลุ่มที่มีปัญหาทางพฤติกรรมด้านอื่น ๆ เช่น คนติดยาเสพติด ไม่มีความรับผิดชอบ ไม่มีระเบียบวินัย เป็นต้น

2. ควรทดลองนำกลุ่มตัวอย่างอื่นเข้ามารับการฝึกโปรแกรมพัฒนาจิตโดยเน้นการเจริญวิปัสสนาสติปัฏฐาน 4 ตามหลักพระพุทธศาสนาบ้าง เช่น นักเรียนประถม นิสิต นักศึกษาระดับวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย ตลอดจนกลุ่มบุคคลโดยทั่ว ๆ ไป

3. ควรติดตามผลเป็นระยะ หลังการฝึกพัฒนาจิตโดยเน้นการเจริญวิปัสสนาสติปัฏฐาน 4 ตามหลักพระพุทธศาสนาแล้ว เช่น 3 เดือน 6 เดือน...1 ปี เพื่อดูประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกพัฒนาจิต