

บทที่ 5

การสรุป อภิปรายและข้อเสนอแนะ

ในบทที่ผ่านมาได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่มีประเด็นสำคัญ 3 ประการ ประการแรก คือ การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ประการที่สอง คือ การวิเคราะห์ผลของการฝึกคิด บวกเชิงบูรณาการที่มีต่อคุณลักษณะทางจิตใจด้านความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคลและความกตัญญูรู้คุณ ต่อแผ่นดินระหว่างกลุ่มนักศึกษาที่ได้รับการฝึกและกลุ่มนักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึก ภายหลังจากสิ้นสุด การฝึกทันที และ ประการที่สาม คือ การวิเคราะห์ผลของการฝึกคิดบวกเชิงบูรณาการ ที่มีต่อ พฤติกรรมเชิงบวกต่อตนเองและสังคมในการดูแลตนเองด้านสุขภาพ ในการพัฒนาตนด้านการเรียน และในการปฏิบัติตนต่อสังคมส่วนรวม ระหว่างกลุ่มนักศึกษาที่ได้รับการฝึกและกลุ่มนักศึกษาที่ไม่ได้ รับการฝึก ภายหลังจากสิ้นสุดการฝึก 1 เดือน

ในบทนี้จะเป็นการอภิปรายผล ซึ่งได้เสนอผลการวิเคราะห์ไปแล้วในบทที่ผ่านมา โดยจะมี การสรุปและอภิปรายผลตามสมมติฐานที่ตั้งไว้เพื่อทราบว่าผลการวิจัยมีส่วนสนับสนุนการทำนายที่ กระทำไว้ล่วงหน้ามากน้อยเพียงใด และให้ข้อเสนอแนะต่างๆ

5.1 สรุปผลการวิจัย

ในงานวิจัยครั้งนี้มีสมมติฐานการวิจัย 2 ข้อ ในที่นี้จะประมวล สรุป และอภิปรายตาม สมมติฐานแต่ละข้อดังต่อไปนี้

สมมติฐานที่ 1 มีใจความว่า “ นักศึกษาที่ได้รับการฝึกคิดบวกเชิงบูรณาการ ภายหลังจาก สิ้นสุดการฝึกทันที มีความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล และความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดินมากกว่า นักศึกษา ที่ไม่ได้รับการฝึก ”

สมมติฐานนี้เป็นการคาดถึงผลของการฝึกคิดบวกเชิงบูรณาการที่มีต่อคุณลักษณะทางจิตใจ ด้านความกตัญญูรู้คุณของผู้ที่ได้รับการฝึก โดยเปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่ได้รับการฝึก และวัดคุณลักษณะ ทางจิตใจภายหลังจากสิ้นสุดการฝึกทันที จากการวิเคราะห์ผลโดยใช้สถิติการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (t- test) โดยมีการฝึกคิดบวกเชิงบูรณาการเป็นตัวแปรอิสระ ความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคลและความ กตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดินเป็นตัวแปรตาม และมีการทดสอบคุณลักษณะทางจิตใจก่อนการฝึก (Pretest) ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก ผล

การวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า คะแนนเฉลี่ยก่อนการฝึกระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติที่ระดับความมีนัยสำคัญ 0.05 ทั้งตัวแปรความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล และความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดิน (\bar{X} 47.93 กับ \bar{X} 47.92 และ \bar{X} 41.98 กับ \bar{X} 42.41 ตามลำดับ) (ดูตาราง 2) แสดงว่ามีความเท่าเทียมกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และภายหลังการฝึกสิ้นสุดทันที ได้มีการวัดคุณลักษณะทางจิตใจอีกครั้ง ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Posttest) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังการฝึกสิ้นสุดทันที ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันทางสถิติที่ระดับความมีนัยสำคัญ .01 (ค่า $t=$ 2.82 และ 2.62ตามลำดับ) (ดูตาราง 5) โดยคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งตัวแปรความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล และความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดิน (\bar{X} 49.18 กับ \bar{X} 47.29 และ \bar{X} 43.80 กับ \bar{X} 42.03 ตามลำดับ) (ดูตาราง 5) และเมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่ม เพื่อดูความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยก่อนฝึก และหลังฝึกในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ในกลุ่มควบคุม คะแนนเฉลี่ยก่อนการฝึกและหลังการฝึกไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งตัวแปรความกตัญญูต่อบุคคล และความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดิน (\bar{X} 47.92 กับ \bar{X} 47.29 และ \bar{X} 42.41 กับ 42.03 ตามลำดับ) (ดูตาราง 4) ส่วนในกลุ่มทดลอง คะแนนเฉลี่ยหลังการฝึกสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .03 และ .001 ตามลำดับ ทั้งในตัวแปรความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล (\bar{X} 49.18 กับ \bar{X} 47.93 , t 1.88 p 0.03) และตัวแปรความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดิน (\bar{X} 43.80 กับ \bar{X} 41.98 , t 3.55 p .001) (ดูตาราง 3) ดังนั้น จึงกล่าวสรุปได้ว่า ผลการวิจัยส่วนนี้สนับสนุนสมมติฐานที่หนึ่งเป็นอย่างมาก กล่าวคือนักศึกษาที่ได้รับการฝึกคิดบวกเชิงบูรณาการ ภายหลังการสิ้นสุดการฝึกอบรมทันทีที่มีความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคลและความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดิน สูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึก

สมมติฐานที่ 2 มีใจความว่า “ นักศึกษาที่ได้รับการฝึกคิดบวกเชิงบูรณาการ ภายหลังการสิ้นสุดการฝึก 1 เดือน มีพฤติกรรมเชิงบวกต่อตนเองและสังคมในการดูแลตนเองด้านสุขภาพ การพัฒนาตนด้านการเรียน และการปฏิบัติตนต่อสังคมส่วนรวม มากกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึก” สมมติฐานนี้เป็นการคาดถึงผลสืบเนื่องของการฝึกคิดบวกเชิงบูรณาการ ภายหลังการฝึกผ่านไปในช่วงระยะเวลาหนึ่งคือ ประมาณ 1 เดือน ว่าส่งผลทำให้เกิดพฤติกรรมเชิงบวกต่อตนเองและสังคมของนักศึกษาที่ได้รับการฝึกคิดบวกเชิงบูรณาการแตกต่างจากนักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกหรือไม่ จากการวิเคราะห์ผลโดยใช้สถิติการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (t -test) มีการฝึกคิดบวกเชิงบูรณาการ เป็นตัวแปรอิสระ การดูแลตนเองด้านสุขภาพ การพัฒนาตนด้านการเรียน และการปฏิบัติตนต่อสังคมส่วนรวม เป็นตัวแปรตาม และมีการเปรียบเทียบคะแนนค่าเฉลี่ยก่อนการฝึกระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติที่ระดับความมีนัยสำคัญ 0.05 (\bar{X} 43.74 กับ \bar{X} 44.03 ; \bar{X} 38.95 กับ \bar{X} 40.59 และ \bar{X} 40.31 กับ 40.30 ตามลำดับ) (ดูตาราง 6) แสดงว่ามีความเท่าเทียมกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และภายหลังการสิ้นสุดการฝึกอบรม 1 เดือน ได้มีการวัดพฤติกรรมเชิงบวกต่อตนเองและสังคม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า คะแนนเฉลี่ยภายหลังการสิ้นสุดการฝึกอบรม 1 เดือน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันทางสถิติ โดยคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งตัวแปร

การดูแลตนเองด้านสุขภาพ (\bar{X} 45.62 กับ \bar{X} 42.87, $t = 2.78$ $p < 0.01$) (ดูตาราง 9) การพัฒนาตนด้านการเรียน (\bar{X} 42.28 กับ \bar{X} 38.87, $t = 2.84$ $p < 0.01$) (ดูตาราง 9) การปฏิบัติตนต่อสังคมส่วนรวม (\bar{X} 42.26 กับ \bar{X} 40.49, $t = 2.25$ $p < 0.03$) (ดูตาราง 9) และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่ม เพื่อดูความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยก่อนการฝึกและหลังการฝึก ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ในกลุ่มควบคุมคะแนนเฉลี่ยวัดก่อนการฝึกและภายหลังการสิ้นสุดการฝึก 1 เดือน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .001 ในตัวแปรการดูแลตนเองด้านสุขภาพ และการพัฒนาตนด้านการเรียน โดยคะแนนเฉลี่ยก่อนการฝึกสูงกว่าหลังการฝึก (\bar{X} 44.03 กับ \bar{X} 42.87 และ \bar{X} 40.59 กับ \bar{X} 38.82 ตามลำดับ) (ดูตาราง 8) แต่ในตัวแปรการปฏิบัติตนต่อสังคมส่วนรวม คะแนนเฉลี่ยก่อนการฝึกและหลังการฝึกไม่มีความแตกต่างกัน (\bar{X} 40.30 กับ \bar{X} 40.49 ดูตาราง 8) ส่วนในกลุ่มทดลอง คะแนนเฉลี่ยที่วัดก่อนการฝึกและวัดภายหลังการสิ้นสุดการฝึก 1 เดือนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01, .001 และ .001 ตามลำดับ ในการดูแลตนเองด้านสุขภาพ การพัฒนาตนด้านการเรียนและการปฏิบัติตนต่อสังคมส่วนรวม โดยคะแนนเฉลี่ยที่วัดภายหลังการฝึก สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยที่วัดก่อนการฝึกทั้ง 3 ตัวแปร (\bar{X} 45.62 กับ \bar{X} 43.74, \bar{X} 42.27 กับ \bar{X} 38.95 และ \bar{X} 42.26 กับ \bar{X} 40.31 ตามลำดับ) (ดูตาราง 7) ดังนั้นจึงกล่าวสรุปได้ว่า ผลการวิจัยส่วนนี้สนับสนุนสมมติฐานที่สองเป็นอย่างมาก กล่าวคือนักศึกษาที่ได้รับการฝึกคิดบวกเชิงบูรณาการ ภายหลังการสิ้นสุดการฝึก 1 เดือน มีพฤติกรรมเชิงบวกในด้านการดูแลตนเองด้านสุขภาพ การพัฒนาตนด้านการเรียน และการปฏิบัติตนต่อสังคมส่วนรวม มากกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกคิดบวกเชิงบูรณาการ

5.2 การอภิปรายผล

5.2.1 ผลของการฝึกคิดบวกเชิงบูรณาการต่อคุณลักษณะทางจิตใจด้านความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคลและต่อแผ่นดิน การวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้บูรณาการหลักแนวคิดเชิงบวก แนวคิดการพัฒนาความกตัญญูรู้คุณตามทฤษฎีการพัฒนาความกตัญญูรู้คุณของแมคคอลล็อก และเอ็มมอน (Michael McCullough and Robert Emmons) และหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เรื่อง อิทัปปัจจยตาที่อธิบายความสัมพันธ์เชื่อมโยงของทุกสรรพสิ่งในโลก โดยบูรณาการเป็นกระบวนการฝึกคิดบวกเชิงบูรณาการซึ่งมีขั้นตอนของการฝึก 4 ขั้นตอน ด้วยกันโดยเริ่มจากการเสริมสร้างเจตคติที่ดีต่อการมองโลกและชีวิตในแง่ดี จากการเล่าเรื่อง “โชคดี” และชักชวนให้นักศึกษาเขียนบันทึกอนุทินประจำวันทุกวัน วันละ 5 ประโยคในเรื่องที่ตนประสบพบในชีวิตประจำวันแต่ละวัน ซึ่งให้บันทึกเฉพาะเรื่องที่ตนรู้สึกว่ามี รู้สึกขอบคุณที่ได้รับการดูแลหรือช่วยเหลือหรืออื่นๆ แต่ถ้าวันนั้นทั้งวันตนประสบแต่เรื่องที่ไม่น่าพอใจหรือเรื่องร้ายๆ ก็ต้องหามุมมองเรื่องนั้นในแง่ดีหรือในแง่บวกเพื่อการบันทึก อาทิเช่น ขณะเดินข้ามถนน เกิดรถมอเตอร์ไซด์เฉี่ยวชนหล่มขาแพลง ก็จะมองในแง่ดีว่ายังโชคดีที่ไม่ล้มแล้วหัวฟาดพื้นศีรษะแตก เป็นต้นและเหตุการณ์นี้จะช่วยให้ตนมีความระมัดระวังในการเดินข้ามถนนในครั้งต่อไปมากขึ้น โดยให้บันทึกเรื่องราวในแง่ดีเช่นนี้เป็นเวลา 2 สัปดาห์ ต่อมาในสัปดาห์ที่ 3 และ 4 ให้นักศึกษาเขียนบันทึกเช่นเดิมและเริ่มแยกประเภทเรื่องราวที่บันทึกเป็น 2 ด้านคือ 1) บันทึกเรื่องราวดีๆ ที่เกี่ยวกับบุคคลหรือสิ่งมีชีวิตอื่นๆ และ 2) บันทึกเรื่องราวดีๆ ที่เกี่ยวกับสิ่งที่เป็นนามธรรมเช่นสังคม

ประเทศ ธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม ในสัปดาห์ที่ 5 และ 6 ให้นักศึกษาเขียนบันทึกเช่นเดิมและเพิ่มการเขียนบันทึกเชื่อมโยงเหตุการณ์ที่ขอบคุณตามหลักอิทัปปัจจยตา คือ คิดจากสิ่งใกล้ตัวไปจนถึงสิ่งไกลตัว จนสิ้นสุดที่ธรรมชาติแวดล้อมตัวเรา ในสัปดาห์ที่ 7 และ 8 ซึ่งเป็น 2 สัปดาห์สุดท้ายของกระบวนการฝึกคิดบวกเชิงบูรณาการ ผู้วิจัยกำหนดให้นักศึกษาเขียนบันทึกเช่นเดิมแต่ให้เพิ่มการบันทึกที่จะตอบแทนในสิ่งที่ตนคิดว่ามีบุญคุณหรือพระคุณกับตนเอง โดยคิดและบันทึกว่าจะตอบแทนคุณอย่างไร โดยคิดตอบแทนใน 2 ด้าน คือ จะตอบแทนคุณบุคคลอย่างไร ตอบแทนคุณ สังคมหรือแผ่นดินเกิดอย่างไร ให้นักศึกษาคิดและเขียนบันทึก เมื่อครบกระบวนการฝึกรวมเป็นเวลา 8 สัปดาห์แล้วผู้วิจัยได้วัดคุณลักษณะทางจิตใจด้านความกตัญญูรู้คุณทันที และหลังจากนั้น ในขั้นตอนสุดท้ายของการฝึก ผู้วิจัยกำหนดให้นักศึกษาลงมือกระทำในสิ่งที่ตนบันทึกไว้ว่าในแต่ละวันจะกระทำการตอบแทนคุณบุคคลหรือสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ที่มีบุญคุณหรือมีพระคุณกับตนอย่างไร และให้เขียนบันทึกประจำวันด้วยเพื่อ เป็นการพิจารณาทบทวนว่าในแต่ละวันตนสามารถกระทำตอบแทนสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้หรือไม่ ทำได้สำเร็จ หรือไม่สำเร็จ เป็นเพราะสาเหตุใด และรู้สึกร้อยไรต่อการกระทำนั้นๆ ส่วนการกระทำตอบแทนคุณต่อสังคมหรือแผ่นดินเกิด ผู้วิจัยกำหนดให้นักศึกษาจัดกิจกรรมเป็นงานกลุ่ม และในทุกสัปดาห์ผู้วิจัยจะพบนักศึกษาเพื่อพูดคุยทำความเข้าใจระหว่างกัน สังเกตพฤติกรรมนักศึกษา ให้คำแนะนำ พร้อมทั้งตรวจบันทึกอนุทินของนักศึกษา พบว่านักศึกษาให้ความร่วมมือในการฝึกเป็นอย่างดีมาก

ผลจากการฝึกคิดบวกเชิงบูรณาการตามขั้นตอนต่างๆดังกล่าวมาข้างต้น พบว่ามีผลต่อคุณลักษณะทางจิตใจด้านความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคลและความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดินของนักศึกษาเป็นอย่างมากซึ่งยืนยันทั้งจากข้อมูลเชิงปริมาณที่มีการวัดคุณลักษณะทางจิตใจก่อนและหลังการฝึก โดยมีการเปรียบเทียบผลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กล่าวคือ ก่อนการทดลองการฝึกคิดบวกเชิงบูรณาการ ผู้วิจัยได้มีการวัดคุณลักษณะทางจิตใจด้านความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคลและความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดินทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเพื่อตรวจสอบว่าทั้งสองกลุ่มมีคุณลักษณะทางจิตใจด้านความกตัญญูรู้คุณแตกต่างกันอยู่ก่อนแล้วหรือไม่ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติที่ระดับความมีนัยสำคัญ 0.05 (ตาราง 2) และภายหลังการทดลองสิ้นสุดลงได้มีการวัดคุณลักษณะทางจิตใจด้านความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคลและความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดิน ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอีกครั้ง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าคะแนนเฉลี่ยของคุณลักษณะทางจิตใจด้านความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคลและความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดินของกลุ่มทดลองสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 (\bar{X} 49.18 กับ \bar{X} 47.29 และ \bar{X} 43.80 กับ \bar{X} 42.03 ตามลำดับ) (ดูตาราง 5) นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ทำการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะทางจิตใจทั้งด้านความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล และความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดินที่วัดก่อนการฝึกอบรม และวัดภายหลังการสิ้นสุดการฝึกอบรมทันที เฉพาะในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบว่าในกลุ่มทดลอง ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะทางจิตใจทั้งด้านความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล และความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดินที่วัดก่อนการฝึกอบรม และวัดภายหลังการสิ้นสุดการฝึกอบรมทันที มีความแตกต่างกันทางสถิติที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 และ .001 ตามลำดับ โดยคะแนนเฉลี่ยของความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล และความกตัญญูต่อแผ่นดิน ที่วัดภายหลังการฝึกอบรมสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยที่วัดก่อนการฝึกอบรม (\bar{X} 49.18 กับ \bar{X} 47.93 และ \bar{X}

43.80 กับ \bar{X} 41.98 ตามลำดับ) (ดูตาราง 3) ส่วนในกลุ่มควบคุม ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของคุณลักษณะทางจิตใจทั้งด้านความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคลและความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดินที่วัดก่อนการฝึกอบรม และวัดภายหลังการสิ้นสุดการฝึกอบรมทันที ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 (ดูตาราง 4) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดนี้แสดงว่าการฝึกคิดบวกเชิงบูรณาการในงานวิจัยนี้มีผลต่อการพัฒนาความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล และความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดินในกลุ่มนักศึกษาที่ได้รับการ ฝึก ซึ่งผลวิจัยนี้สอดคล้องกับ งานวิจัยของ Michael McCullough and Robert Emmons (McCullough, M.E., Emmons, R.A. 2004, 2007) ซึ่งทำการวิจัยเชิงทดลองเพื่อพัฒนาความกตัญญูรู้คุณ เป็นเวลา 21 วันโดยกระบวนการฝึกใช้วิธีการบันทึกเหตุการณ์ประจำวันที่ทำให้ตนรู้สึกดี มีความสุขและพึงพอใจ ซึ่งช่วยให้กลุ่มบุคคลที่บันทึกเหตุการณ์เชิงบวก มีความหดหู่ ความซึมเศร้า ความเครียด น้อยกว่ากลุ่มอื่น ทำให้ได้ข้อสรุปว่าการคิดในเชิงบวกและบันทึกเหตุการณ์ดี ๆ ใ้ทุกวันมีส่วน ช่วยให้คุณมีความสุข การรับรู้ในความดี ในเรื่องดี ๆ อย่างต่อเนื่องก่อให้เกิด ความสำนึกคุณหรือความกตัญญูเพิ่มขึ้น

5.2.2 ผลของการฝึกคิดบวกเชิงบูรณาการต่อพฤติกรรมเชิงบวกต่อตนเองและสังคมในการดูแลตนเองด้านสุขภาพ การพัฒนาตนด้านการเรียน และการปฏิบัติตนต่อสังคมส่วนรวม ในขั้นตอนสุดท้ายของการฝึกคิดบวกเชิงบูรณาการที่ผู้วิจัยกำหนดให้นักศึกษาเริ่มลงมือกระทำการตอบแทนคุณบุคคลหรือสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ที่มีบุญคุณหรือมีพระคุณกับตนโดยทำตามความคิดที่ตนบันทึกไว้ก่อนหน้าในสัปดาห์ที่ 7-8 ของการฝึก โดยให้กระทำการตอบแทนบุคคลหรือสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ที่มีบุญคุณหรือมีพระคุณกับตนซึ่งอาจจะเป็นพระสงฆ์ พระมหากษัตริย์ พ่อแม่ พี่น้อง ญาติ เพื่อน ครูอาจารย์ หรือ บุคคลแปลกหน้า หรืออื่น ๆ โดยกำหนดให้กระทำการตอบแทนเป็นเวลา 4 สัปดาห์ และระหว่างนั้นนักศึกษาจะต้องเขียนบันทึกอนุทินประจำวันเช่นเคย เพียงแต่เปลี่ยนวิธีการบันทึกเป็นการพิจารณาทบทวนว่าในแต่ละวันตนสามารถกระทำการตอบแทนสำเร็จตามที่ตนตั้งใจไว้หรือไม่ ทำได้สำเร็จ หรือล้มเหลว ทั้งนี้เกิดจากสาเหตุใด และรู้สึกอย่างไร ในกรณีที่ทำได้สำเร็จก็ให้การกระทำการตอบแทนคุณต่อไป ในกรณีที่ทำไม่สำเร็จ ภายหลังจากวิเคราะห์และหาสาเหตุได้แล้วก็ให้คิดปรับปรุงแก้ไข และกระทำการให้สำเร็จ การให้นักศึกษาลงมือกระทำการตอบแทนคุณบุคคลเช่นนี้มีส่วนช่วยให้นักศึกษามีพฤติกรรมเชิงบวกด้านความรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้นและกระทำพฤติกรรมในการดูแลตนเองด้านสุขภาพ การพัฒนาตนด้านการเรียน ทั้งนี้เพราะเมื่อบุคคลเริ่ม รับรู้และมีความสำนึกคุณผู้ที่ทำประโยชน์ให้ จะเกิดความรู้สึกดี ๆ และอยากกระทำการตอบแทน ประกอบกับการให้นักศึกษาได้บันทึกประจำวันว่า วันนั้นตนได้ทำอะไรเพื่อตอบแทนคุณบุคคลหรือสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ที่ทำประโยชน์กับเรา โดยจะเป็นเรื่องเล็ก ๆ ก็ได้ เช่น คิดตอบแทนบุญคุณพ่อแม่โดยการโทรไปคุยกับคุณพ่อคุณแม่ที่ต่างจังหวัดและบอกรักคุณพ่อคุณแม่ เพื่อให้กำลังใจคุณพ่อคุณแม่ หรือตอบแทนโดยการตั้งใจเรียน เพื่อให้ได้เกียรตินิยมให้คุณพ่อคุณแม่ปลื้มใจ เป็นต้น ซึ่งการกระทำเรื่องราวดี ๆ เช่นนี้ทุกวันเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ย่อมส่งผลต่อการมีพฤติกรรมเชิงบวกต่อตนเองเพราะการคิดทุกวันว่าจะทำอะไรดี ๆ ต่อผู้มีพระคุณต่อเรา และด้วยวัยที่เป็นนักศึกษาเรื่องราวที่คิดส่วนใหญ่จึงไม่พ้นเรื่องของครอบครัวตัวเองคือพ่อแม่ พี่น้องและญาติ ๆ ของตน และกลุ่มบุคคลที่เกี่ยวข้องในวัยเรียนก็คือ ครูอาจารย์ เพื่อน ๆ รุ่นพี่ รุ่นน้อง ตลอดจนบุคคลทั่วไป ฉะนั้นเรื่องราวที่นักศึกษาคิดตอบแทนส่วนใหญ่จึงเป็นการ

ทำหน้าที่ของตนในฐานะที่เป็นลูก เป็นนักศึกษา การฝึกในชั้นตอนสุดท้ายที่ให้นักศึกษากระทำ
พฤติกรรมตอบแทนคุณจึงทำให้นักศึกษากระทำพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับตนเองมาก ขึ้น เช่น ดูแล
ตนเองด้านสุขภาพเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บเพื่อไม่ต้องให้คุณพ่อคุณแม่เป็น
ห่วงและไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มเพื่อไปหาหมอ ซึ่งเป็นการตอบแทนคุณพ่อแม่ และไม่ให้เสียการเรียน
ซึ่งเป็นการตอบแทนคุณพ่อแม่ และคุณอาจารย์ เป็นต้น นอกจากนั้นในความเป็นนักศึกษาเรื่องที่ตน
เกี่ยวข้องทุกวันคือเรื่องการเรียนรู้ ฉะนั้นเรื่องราวที่ให้นักศึกษาคิดและกระทำการตอบแทนคุณจึงไม่พ้น
เรื่องเกี่ยวกับการเรียนคือการตั้งใจเรียน การทำหน้าที่ในฐานะนักศึกษาคือการพัฒนาตนในด้านการ
เรียนซึ่งเป็นการกระทำที่ตอบแทนบุญคุณคุณพ่อคุณแม่ และในขณะเดียวกันเป็นการตอบแทนบุญคุณ
ครูบาอาจารย์ด้วยในเวลาเดียวกัน ด้วยเหตุนี้การฝึก ในชั้นตอนนี้ในงานวิจัยนี้ ภายหลังจากการฝึก
ผ่านไป 1 เดือน เมื่อทำการวัดพฤติกรรมเชิงบวกต่อตนเองในการดูแลตนเองด้านสุขภาพ และในการ
พัฒนาตนด้านการเรียนโดยเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยที่วัดก่อนการฝึกและวัดภายหลังการสิ้นสุดการ
ฝึก 1 เดือนในกลุ่มทดลองจึงมีความแตกต่างกันทางสถิติ โดยคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเชิงบวกต่อ
ตนเองในด้าน 1) การดูแลตนเองด้านสุขภาพ 2) การพัฒนาตนด้านการเรียนภายหลังการฝึก 1 เดือน
สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการฝึก (\bar{X} 45.62 กับ \bar{X} 43.74 และ \bar{X} 42.27 กับ \bar{X} 38.95) (ดูตาราง 7)
และเพื่อเป็นการยืนยันผลการทดลองครั้งนี้ผู้วิจัยได้มีการตรวจสอบว่าทั้งสองกลุ่มมีพฤติกรรมเชิงบวก
ต่อตนเองแตกต่างกันอยู่ก่อนแล้วหรือไม่โดยการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมเชิงบวกต่อ
ตนเองในด้าน 1) การดูแลตนเองด้านสุขภาพ 2) การพัฒนาตนด้านการเรียน ระหว่างกลุ่มทดลองและ
กลุ่มควบคุมซึ่งวัดก่อนการทดลองการฝึกคิดบวกเชิงบูรณาการ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าไม่มีความ
แตกต่างกันทางสถิติ ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 (ดูตาราง 6) และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของ
พฤติกรรมเชิงบวกต่อตนเองด้าน 1) การดูแลตนเองด้านสุขภาพ 2) การพัฒนาตนด้านการเรียน วัด
ภายหลังการฝึกอบรม 1 เดือนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .01 โดยคะแนนเฉลี่ยทั้ง 2 ตัวแปร ของกลุ่มทดลองสูงกว่าควบคุม (\bar{X} 45.62 กับ
 \bar{X} 42.87 , \bar{X} 42.28 กับ \bar{X} 38.87) (ดูตาราง 9) และเมื่อศึกษาเฉพาะในกลุ่มควบคุม พบว่า
คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมเชิงบวกต่อตนเอง ในตัวแปรการดูแลตนเองด้านสุขภาพ และการพัฒนา
ตนด้านการเรียน ที่วัดก่อนการฝึกอบรม และวัดภายหลังการฝึกอบรม 1 เดือน มีความแตกต่างอย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .001 โดยคะแนนเฉลี่ยที่วัดก่อนการฝึกอบรมสูงกว่าคะแนนเฉลี่ย
ที่วัดภายหลังการฝึกอบรมสิ้นสุด 1 เดือน (\bar{X} 44.03 กับ \bar{X} 42.87 และ \bar{X} 40.59 กับ \bar{X} 38.82
ตามลำดับ) (ดูตาราง 8) ผลจากการวิจัยเชิงปริมาณส่วนนี้ช่วยให้ได้ข้อสรุปว่าถ้านักศึกษาไม่ได้รับการ
ฝึกคิดบวกเชิงบูรณาการ พฤติกรรมเชิงบวกต่อตนเองในการดูแลตนเองด้านสุขภาพ และการพัฒนา
ตนด้านการเรียนไม่มีความคงที่ แต่ถ้านักศึกษาได้รับการฝึกคิดบวกเชิงบูรณาการ พฤติกรรมเชิงบวก
ต่อตนเองในการดูแลตนเองด้านสุขภาพ และการพัฒนาตนด้านการเรียนสามารถพัฒนาเพิ่มมากขึ้นได้
ซึ่งผลวิจัยส่วนนี้ชี้ให้เห็นความสำคัญของการพัฒนาคุณลักษณะทางจิตใจด้านความ กตัญญูรู้คุณให้มี
มากขึ้นในตัวนักศึกษาเพื่อส่งผลถึงพฤติกรรมเชิงบวกที่น่าปรารถนา คือความรับผิดชอบต่อตนเอง
ส่วนการกระทำตอบแทนคุณต่อสังคมประเทศและแผ่นดินเกิด ผู้วิจัย ได้ให้นักศึกษาจัด
กิจกรรมเป็นงานกลุ่มซึ่งภายหลังที่นักศึกษาได้ประชุมปรึกษาหารือเพื่อวางแผนกันหลายครั้งนักศึกษา
ได้ดำเนินโครงการช่วยเหลือเด็กด้อยโอกาสบริเวณชายแดนไทย-พม่าซึ่งเป็นเด็กไทย มอญ กระเหรี่ยง

โดยกิจกรรมประกอบด้วยการเล่นกีฬา การเลี้ยงอาหารกลางวัน กิจกรรมพัฒนาเด็กในฐานการเรียนรู้ต่างๆ กิจกรรมแจกเสื้อผ้า อุปกรณ์การเรียน และอื่นๆ จากการรับบริจาค ซึ่งการดำเนินงานในโครงการนี้นักศึกษาเริ่มด้วยกิจกรรมระดมทุนเพื่อการดำเนินงานจากการแบ่งกลุ่มไปรับบริจาคในสถานที่ชุมชนต่างๆ การเตรียมกิจกรรมสำหรับเด็กในฐานการเรียนรู้ต่างๆ การรับบริจาคเสื้อผ้า สิ่งของที่ใช้แล้ว หนังสือ อุปกรณ์การเรียน และอื่นๆ จากบุคลากรภายในมหาวิทยาลัย ผลจากการจัดทำโครงการครั้งนี้ นักศึกษาได้เรียนรู้จากการดำเนินงานโครงการอย่างมาก อาทิเช่น การเสียสละ แบ่งปันความสุข ให้ผู้อื่น การสร้างความสัมพันธ์ที่ระหว่งเพื่อนและก่อให้เกิดความสามัคคีในกลุ่ม การฝึกความอดทน การเรียนรู้พฤติกรรมของบุคคล การเรียนรู้จักตนเองมากขึ้น การให้ความรักต่อเพื่อนมนุษย์ การพัฒนาตนให้เป็นคนที่มีจิตอาสา การทำงานที่มีการวางแผนงานอย่างมีระบบแบบแผน การปรับตัวเข้าหาสังคมและคนหมู่มาก ความสุขที่ได้จากการให้ทานโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ความภาคภูมิใจในความเสียสละของตนเองเพื่อผู้อื่นซึ่งเป็นครั้งหนึ่งของชีวิตที่ได้ทำสิ่งดีๆ ให้สังคม เป็นต้น

ก่อนการทดลองการฝึกคิดบวกเชิงบูรณาการ ผู้วิจัยได้มีการวัด พฤติกรรมเชิงบวกต่อสังคม ด้านการปฏิบัติตนต่อสังคมส่วนรวม ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเพื่อตรวจสอบว่าทั้งสองกลุ่มมี พฤติกรรมเชิงบวกต่อสังคมในด้านการปฏิบัติตนต่อสังคมส่วนรวม แตกต่างกันอยู่ก่อนแล้วหรือไม่ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติที่ระดับความมีนัยสำคัญ 0.05 (\bar{X} 40.31 กับ \bar{X} 40.30)(ดูตาราง 6) และภายหลังการทดลองสิ้นสุดลงได้มีการวัดพฤติกรรมเชิงบวก ต่อสังคมในด้านการปฏิบัติตนต่อสังคมส่วนรวม ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอีกครั้ง ผลการ วิเคราะห์ข้อมูลพบว่าคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมเชิงบวกต่อสังคมในด้านการปฏิบัติตนต่อสังคม ส่วนรวม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ที่วัดภายหลังการฝึกอบรม 1 เดือน มีความแตกต่างกันทาง สถิติที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 โดยคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ที่ระดับความ มีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01(\bar{X} 42.26 กับ \bar{X} 40.49)(ดูตาราง 9) นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ทำการ เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเชิงบวกต่อสังคมในด้านการปฏิบัติตนต่อสังคมส่วนรวมที่วัดก่อน การฝึกอบรม และวัดภายหลังการสิ้นสุดการฝึกอบรม 1 เดือน เฉพาะในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบว่าในกลุ่มทดลอง ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเชิงบวกต่อสังคม ในด้านการปฏิบัติ ตนต่อสังคมส่วนรวมวัดก่อนการฝึกอบรม และวัดภายหลังการสิ้นสุดการฝึกอบรมทันที มีความ แตกต่างกันทางสถิติที่ระดับความมีนัยสำคัญ .001 โดยคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมเชิงบวกต่อสังคม ในด้านการปฏิบัติตนต่อสังคมส่วนรวม ที่วัดภายหลังการฝึกอบรมสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยที่วัดก่อนการ ฝึกอบรม (\bar{X} 42.26 กับ \bar{X} 40.31) (ดูตาราง 7) ส่วนในกลุ่มควบคุม ผลการเปรียบเทียบคะแนน เฉลี่ยของพฤติกรรมเชิงบวกต่อสังคมในด้านการปฏิบัติตนต่อสังคมส่วนรวมที่วัดก่อนการฝึกอบรมและ วัดภายหลังการสิ้นสุดการฝึกอบรมทันที ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 (\bar{X} 40.30 กับ \bar{X} 40.49) (ดูตาราง 8) ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณส่วนนี้ยืนยันว่าการฝึก คิดบวกเชิงบูรณาการในงานวิจัยนี้มีผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมเชิงบวกต่อสังคมในด้านการปฏิบัติตน ต่อสังคมส่วนรวมในกลุ่มนักศึกษาที่ได้รับการฝึกคิดบวกเชิงบูรณาการ ทั้งนี้สาเหตุสำคัญเกิดจาก กระบวนการฝึกคิดบวกเชิงบูรณาการในขั้นตอนของการเริ่มคิดขอบคุณแยกประเภท คิดเชื่อมโยง คิด ตอบแทน การบันทึกซึ่งมีส่วนช่วยย้ำเตือนให้กระทำ และการลงมือปฏิบัติในสถานการณ์จริงในสิ่งที่

ตนและกลุ่มช่วยกันคิดวางแผนงาน ทำให้ได้เรียนรู้การเสียสละเพื่อผู้อื่นที่ด้อยโอกาสกว่าและยังเป็นเด็ก การได้เห็นความทุกข์ยากของผู้อื่นที่ขาดโอกาสทางสังคม ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าที่เสียสละของคุณพ่อคุณแม่ที่รักเรา เสียสละความสุขส่วนตัวเพื่อเรา ทำให้เห็นคุณค่าของสิ่งใกล้ตัวมากยิ่งขึ้น เห็นคุณค่าของตัวเอง ทำให้รักตัวเอง รักคุณพ่อคุณแม่ รักพี่น้อง รักเพื่อนฝูง รักครูบาอาจารย์ รักสังคม ชุมชน รักแผ่นดินเกิดมากยิ่งขึ้น และพร้อมที่จะกระทำการตอบแทนคุณสิ่งที่รัก สิ่งที่ทำให้คุณให้ประโยชน์แก่ตัวเอง ทำให้พฤติกรรมเชิงบวกต่อสังคมในด้านการปฏิบัติตนต่อสังคมส่วนรวมเพิ่มมากขึ้น นอกเหนือจากพฤติกรรมเชิงบวกต่อตนเอง ในการดูแลตนเองด้านสุขภาพ และการพัฒนาตนเองด้านการเรียนดังกล่าวมาในตอนต้น

5.3 ข้อดีและข้อจำกัดของการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมการฝึกการคิดบวกเชิงบูรณาการต่อการพัฒนาความกตัญญูรู้คุณของนักเรียนระดับอุดมศึกษามีข้อดีและข้อจำกัดอยู่หลายประการ ที่สมควรนำมากล่าวเพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้สนใจเรื่องนี้นำไปปรับปรุงพัฒนาให้สมบูรณ์ขึ้นในโอกาสต่อไป

ข้อดีของการวิจัยมี 2 ประการ คือ

ประการแรก การวิจัยนี้สามารถบูรณาการหลักแนวคิดเชิงบวก แนวคิดการพัฒนาความกตัญญูรู้คุณ และ หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา โดยบูรณาการเป็นกระบวนการฝึกคิดบวกเชิงบูรณาการ และมีการประเมินผลการฝึกโดยการวิจัยเชิงทดลอง

ประการที่สอง การวิจัยนี้ได้มีการเปรียบเทียบผลการฝึกใน 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยผู้วิจัยได้มีการวัดคุณลักษณะก่อนการฝึกเพื่อตรวจสอบความเท่าเทียมของกลุ่ม และมีการวัดคุณลักษณะภายหลังการทดลองสิ้นสุด เพื่อเปรียบเทียบคุณลักษณะดังกล่าวทำให้ผลวิจัยมีความน่าเชื่อถือยิ่งขึ้น

ส่วนข้อจำกัดของการวิจัย คือ การวิจัยเชิงทดลองนี้ไม่สามารถจัดนักศึกษาเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยวิธีการสุ่มเป็นรายบุคคลเพราะข้อจำกัดของการฝึกที่ต้องใช้ระยะเวลาตลอดภาคเรียน แต่ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการสุ่มนักศึกษาเป็นรายห้องตามวิชาเอกของนักศึกษาแทน และได้มีการวัดคุณลักษณะก่อนการฝึกโดยพบว่ามีความเท่าเทียมกัน เมื่อทำการทดลองแล้วจึงใช้วิธีการทางสถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล

5.4 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยเชิงทดลองครั้งนี้เป็นการแสวงหาความรู้ใหม่ที่เกิดเนื่องจากผลวิจัยที่มีผู้กระทำไว้ในอดีต โดยการฝึกคิดบวกเชิงบูรณาการในรูปแบบบูรณาการจากแนวคิดทางตะวันตกและตะวันออก ทั้งนี้เพื่อประเมินว่ากระบวนการฝึกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถพัฒนาคุณลักษณะและพฤติกรรมที่กำหนดไว้หรือไม่ และจากผลการวิจัยทำให้ได้ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป ดังนี้ คือ ควรมีการวิจัยเชิงทดลองเพื่อหารูปแบบการฝึกคิดบวกเชิงบูรณาการเพื่อพัฒนาความกตัญญูรู้คุณกับกลุ่ม

ตัวอย่างประชากรที่มีลักษณะแตกต่างไปจากกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ เช่น กลุ่มนักเรียน กลุ่มผู้ใหญ่ กลุ่มผู้ด้อยโอกาสทางสังคม หรือกลุ่มอื่นๆ เพื่อให้มีความแน่ใจว่าลักษณะการฝึกเช่นนี้เหมาะสมกับการพัฒนาความกตัญญูรู้คุณและความรับผิดชอบ ไม่ว่าจะป็นกลุ่มบุคคลใดก็ตาม

5.5 ข้อเสนอแนะในทางปฏิบัติ

จากผลวิจัยที่พบว่าการฝึกคิดบวกเชิงบูรณาการส่งผลทางบวกต่อการพัฒนาความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล ต่อแผ่นดิน และพฤติกรรมเชิงบวกต่างๆ ทั้งต่อตนเอง และสังคมส่วนรวม ดังนั้นจึงควรนำแนวทางฝึกอบรมนี้ไปขยายผลในสถาบันการศึกษาในระดับอุดมศึกษาทั่วประเทศ