



ผลของการใช้กระบวนการจิตตปัญญา ต่อความรู้ในการวางแผนครอบครัว
ของนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา
เขต 5 จังหวัดชัยนาท

Effects of the Contemplative Education Process on Knowledge about Family Planning
among Students in the Secondary Educational Service Area Office in Region 5,
Chai Nat Province

กาญจนาณัฐ ทองเมืองธัญเทพ^{1*}, วงเดือน เล็กสง่า¹, สีนารณ์ กล่อมยงค์¹, มัณฑนา มณีโชติ²
และ ญัฐฐรณ์ ปัญจัน³

Kanjananat Tongmuangtunyatep^{1*}, Wongdern Leksanja¹, Sinaporn klomyong¹,
Munthana Maneechot² and Nutthaporn Panchakhan³

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีย์ ชัยนาท¹, วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีย์ สระบุรี² วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีย์ ลำปาง³

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ การวางแผนครอบครัว ก่อนและหลังการใช้กระบวนการจิตตปัญญาของนักเรียน โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 5 จังหวัดชัยนาท จำนวน 30 คน ที่ได้จากการสุ่มแต่ละชั้นปี ประกอบด้วย 6 กิจกรรมหลัก คือ 1) การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ 2) ความรักความเมตตา 3) การเชื่อมโยงสัมพันธ์ 4) การเผชิญความจริงและความต่อเนื่อง 5) ความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง 6) ชุมชนแห่งการเรียนรู้ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบวัดระดับความรู้เกี่ยวกับการวางแผนครอบครัวที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรง และความเชื่อมั่น วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และสถิติค่า Paired t-test ผลการวิจัยพบว่า

ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้หลังใช้กระบวนการจิตตปัญญา ($M=12.93$, $SD=2.78$) สูงกว่าก่อนใช้กระบวนการจิตตปัญญา ($M=10.27$, $SD=2.08$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่ากระบวนการจิตตปัญญาช่วยส่งเสริมให้เกิดความรู้ที่เป็นเหตุผลต่อการวางแผนครอบครัว

ผลการศึกษาสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับผู้รับบริการในกลุ่มวัยรุ่นเพื่อส่งเสริมความรู้ในการวางแผนครอบครัวและป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

คำสำคัญ: กระบวนการจิตตปัญญา, การวางแผนครอบครัว, วัยรุ่น

*ผู้ให้การติดต่อ (Corresponding e-mail: tomtam2512@gmail.com เบอร์โทรศัพท์ 081-2848513)

Abstract

This quasi-experimental study aimed to compare the mean score of knowledge about family planning before and after using the contemplative education process. Sample was 30 students that were randomly selected from each class in the area of the Secondary Educational Service Area Office in Region 5, Chai Nat Province. The contemplative education concept consisted of six activities: 1) contemplation, 2) love and compassionate, 3) making relationship, 4) facing reality and continuity, 5) commitment to change oneself, and 6) community of learning. Data was collected by using a questionnaire regarding knowledge about family planning. Its validity and reliability were tested. Data were analysed using mean, standard deviation, percentage, and Paired t-test.

The results revealed that the mean score of the knowledge about family planning after applying the contemplative education process ($=12.93$, $SD=2.78$) was statistically significant higher than before using the process ($M=10.27$, $SD=2.08$) ($p<.05$). The findings of this study suggested that the contemplative education process could enhance the knowledge about family planning among adolescents in order to prevent unwanted pregnancy.

Keywords: Contemplative Education, Family Planning, Adolescent

บทนำ

การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น เป็นสาเหตุของปัญหาด้านสุขภาพและสังคมเป็นจำนวนมาก จากสถิติทั่วโลก พบว่า วัยรุ่นที่คลอดบุตรในแต่ละปี ในช่วงอายุ 15- 19 ปี มีจำนวนประมาณ 16 ล้านคน และอายุต่ำกว่า 15 ปี มีจำนวนประมาณ 2 ล้านคน (World Health Organization, 2014) ปี พ.ศ. 2556 ประเทศไทยมีอัตราการคลอดบุตรเฉลี่ยวันละ 355 ราย ในผู้หญิงอายุต่ำกว่า 20 ปี และอัตราการคลอดบุตรของวัยรุ่นมีจำนวนร้อยละ 41.54 ซึ่งมีเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี มาคลอดเป็นจำนวนถึง 10 รายต่อวัน (Ministry of Social Development and Human Security, 2014) จากรายงานของคณะกรรมการการสาธารณสุขสุขุติสภา (The Senate Standing Committee on Public Health, 2011) พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นในประเทศไทย ได้แก่ การสอนเพศศึกษาที่ไม่ครอบคลุมโรงเรียนทุกแห่ง มีปัจจัยกระตุ้นหรือยั่วยุพฤติกรรมเสี่ยง เช่น สถานบันเทิง สื่อต่าง ๆ และการอาศัยอยู่ในหอพักที่ไม่ปฏิบัติตามกฎหมาย ประกอบกับการที่วัยรุ่นไม่เห็นความสำคัญของการป้องกันตัวหรือคุมกำเนิด และขาดทักษะการเจรจาต่อรอง

ปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นมีทั้งปัจจัยภายในที่เป็นทัศนคติส่วนบุคคล ความรู้ ลักษณะของครอบครัว และปัจจัยภายนอก ได้แก่ สิ่งแวดล้อม สื่อ และวัฒนธรรม รวมถึงค่านิยม (Lertsakornsiri, 2014) การให้ความรู้เรื่องเพศสัมพันธ์ และการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่ถูกต้องช่วยให้วัยรุ่นเข้าใจ สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและนำไปใช้ได้ถูกต้อง จากการศึกษาการให้ข้อมูลข่าวสารสามารถช่วยให้เกิดพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นหญิงได้อย่างเหมาะสม (Kingmala, Rawiworrakul, & Powwattana, 2015) อย่างไรก็ตาม

การให้ความรู้อย่างเดียวยังไม่สามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ทุกครั้ง อาจต้องร่วมกับการปรับทัศนคติ หรือสร้างแรงจูงใจ ให้เกิดทัศนคติที่ดี และนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีได้ (Tawornrat, Rabwongwatana, & Chansatidporn, 2013)

กระทรวงสาธารณสุขได้พยายามจัดทำโครงการต่าง ๆ เกี่ยวกับวัยรุ่น เช่น โรงเรียนแม่วัยรุ่น วัยเรียนวัยใส ห่วงใยสุขภาพ ยังพบว่า จังหวัดชัยนาทอัตราการคลอดต่อ 1000 ของหญิงอายุ 15-19 ปี ในช่วงปีพ.ศ. 2553-2555 เท่ากับร้อยละ 58, 56 และ 55.5 ตามลำดับ และมีอัตราการคลอดซ้ำในปีพ.ศ. 2555 ร้อยละ 5.3 ซึ่งเป็นอันดับต้น ๆ ของประเทศ (Bureau of Reproductive Health, 2013) ส่วนหนึ่งเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา และการตั้งครรภ์ส่วนหนึ่งถูกยุติด้วยการทำแท้ง จากการสัมภาษณ์อาจารย์ผู้สอนในโรงเรียนมัธยมในจังหวัดชัยนาท พบว่า การสอนเพศศึกษาในโรงเรียนต่าง ๆ เป็นอาจารย์ที่จบด้านการศึกษา การจัดการเรียนการสอนส่วนใหญ่เป็นการให้ความรู้ตามทฤษฎีเพียงอย่างเดียว การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นการพัฒนาตนเอง ควรมีการเชื่อมโยงเงื่อนไขต่าง ๆ เข้าด้วยกัน เพื่อให้เกิดความสมดุลในชีวิต ได้แก่ ความรัก ความเข้าใจ ความรู้ ทัศนคติ (Arsom Silp Institute of the Arts, 2008) และยังพบว่า มีการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้นทุกปีในโรงเรียนหลายแห่ง ดังนั้นผู้วิจัย จึงคำนึงถึงความสำคัญของปัญหาดังกล่าวในนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดชัยนาท ที่มีจำนวนมากและเป็นกลุ่มเสี่ยง

การให้ความรู้เกี่ยวกับการวางแผนครอบครัวในกลุ่มเสี่ยงเหล่านี้ จึงมีความสำคัญที่ช่วยในการป้องกันการเกิดการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นที่ยังไม่มีความพร้อมในการมีครอบครัวและเลี้ยงบุตร ซึ่งกระบวนการสอนเป็นสิ่งสำคัญ จากการศึกษาของมหาวิทยาลัยนาโรปะ (Naropa University, 2015) การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและจิตตปัญญาศึกษามีจุดมุ่งหมายคือ การเปลี่ยนแปลงตนเองขึ้นพื้นฐาน และการเกิดจิตสำนึกต่อส่วนรวม ซึ่งมีเครื่องมือหลายชนิด เช่น สุนทรียสนทนา การเข้าใจตนเองผ่านศิลปะ และวิถีคิดกระบวนการระบบ (Nilchaikovit, & Chunsuk, 2009) เช่นเดียวกับประเวส วะสี (Wasri, 2011) ได้กล่าวว่าจิตตปัญญามีรากฐานของแนวคิดแห่งการเรียนรู้ในฐานวัฒนธรรม ใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ เพื่อคิดเป็น และศึกษาจิตตปัญญาของตนเองแล้วเกิดปัญญาดั้งเดิม เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นพื้นฐานในตนเอง (Individual Transformation) ที่เป็นรากฐานของการเปลี่ยนแปลงขึ้นพื้นฐานในองค์กร (Organization Transformation) จนเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นพื้นฐานทางสังคม (Social Transformation) เพื่อการอยู่ร่วมกันโดยสันติอย่างแท้จริง

จากการศึกษาการนำกระบวนการจิตตปัญญาไปใช้ ร่วมกับการจัดการเรียนการสอน พบว่า กระบวนการมีผลให้กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงวิถีคิดและพฤติกรรม เกิดการคิดใหม่ คิดเชื่อมโยง มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และมีความเข้าใจตนเองมากขึ้น (Chusai, 2013; Sumamal, 2013) มีการศึกษาการใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาในการสอนวิชาวิทยาศาสตร์ครอบครัว แก่นิสิตคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พบว่า นิสิตเข้าใจเนื้อหาวิธีการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวมได้อย่างดี มีความเข้าใจพื้นที่ด้านในของตนเอง (Watanakul & Thongsiri, 2013) นอกจากนี้ การนำสุนทรียสนทนามาประยุกต์ใช้ในกระบวนการเรียนรู้อย่างก่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันของมนุษย์ บนพื้นฐานของความเชื่อมั่นไว้วางใจต่อกัน เคารพในความเท่าเทียมและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ (Champeeruangs, 2013) ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ก่อให้เกิดการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในสังคม ผู้ศึกษาจึงสนใจศึกษาการให้ความรู้เกี่ยวกับการวางแผนครอบครัวผ่านกระบวนการจิตตปัญญา เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ภายในตนเอง สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ลดความเสี่ยง และเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองได้อย่างแท้จริง และยั่งยืน

วัตถุประสงค์วิจัย

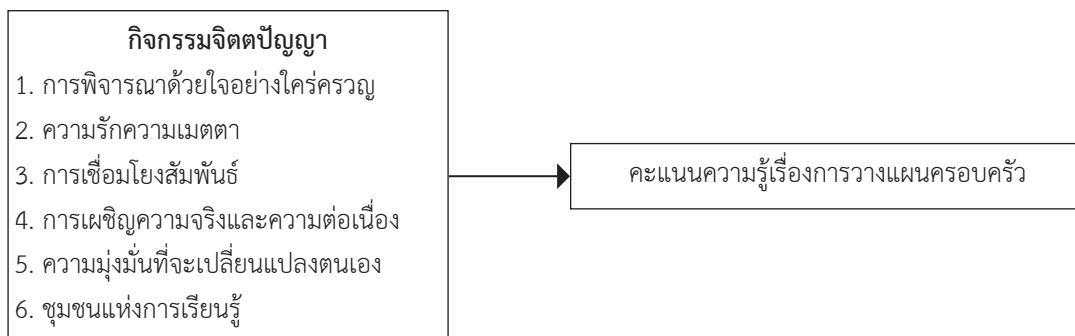
เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้การวางแผนครอบครัวก่อนและหลังการใช้กระบวนการจิตปัญญาของนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 5 จังหวัดชัยนาท

สมมติฐานวิจัย

คะแนนความรู้การวางแผนครอบครัวหลังการใช้กระบวนการจิตปัญญาของนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 5 จังหวัดชัยนาท สูงกว่าก่อนการใช้กระบวนการจิตปัญญา

กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้กรอบแนวคิดตามหลักจิตตปัญญา 7 ประกอบด้วย 6 กิจกรรมหลัก คือ 1) การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ 2) ความรักความเมตตา 3) การเชื่อมโยงสัมพันธ์ 4) การเผชิญความจริงและความต่อเนื่อง 5) ความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง 6) ชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Nilchaikovit, 2008)



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Design) ชนิดหนึ่งกลุ่มวัดก่อนและหลัง (One Group Pretest-Posttest)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือ นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 5 จังหวัดชัยนาท จำนวน 17 โรงเรียน จำนวน 803 คน จากการคำนวณอำนาจการทดสอบ (Power Analysis) กำหนดขนาดอิทธิพล (Effect Size) ที่ 0.8 (Cohen, 1988) และระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 จำนวนกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 23 คน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้เท่ากับ 30 คน ได้จากการสุ่มโดยการจับฉลากชั้นปีละ 5 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ กิจกรรมจิตตปัญญา 6 กิจกรรมหลัก คือ 1) การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ โดยจับคู่เล่าเรื่องราวของตนเองให้เพื่อนฟัง แล้วจึงให้บอกเล่าเรื่องราวตนเองโดยผ่านกิจกรรม



การวาดรูป และการวิเคราะห์ตนเองโดยกิจกรรมรู้เขารู้เรางล้อสี่ทิศ ช่วยให้สมาธิจดใจเข้าสู่ความพร้อมต่อการเรียนรู้ 2) ความรักความเมตตา โดยทำกลุ่มสัมพันธ์ เล่นเกมส์และกิจกรรมที่สร้างเงื่อนไขให้มีปฏิสัมพันธ์กัน สร้างบรรยากาศให้เกิดความไว้วางใจ ทำกิจกรรมสุนทรีสนทนาโดยฝึกการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดี ช่วยให้เกิดพลังบวกช่วยเกื้อกูลต่อการเรียนรู้ 3) การเชื่อมโยงสัมพันธ์ โดยให้ดูวิดีโอที่รักแท้มีจริง และการคลออดธรรมชาติ และสะท้อนคิดสิ่งที่ได้จากการดูวิดีโอ โดยกระบวนการช่วยกระตุ้นและสรุปความรู้ เกิดการเชื่อมโยงประสบการณ์เข้ากับชีวิต 4) การเผชิญความจริงและความต่อเนื่อง โดยเข้าฐานแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการวางแผนครอบครัว สอดแทรกเนื้อหาการวางแผนครอบครัวเข้าไปในแต่ละฐาน กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ในแง่มุมใหม่ และฐานสุดท้ายเป็นการสร้างสถานการณ์จำลอง แล้วให้มีการตัดสินใจเลือกวิถีแก้ปัญหา พร้อมกับบอกเหตุผล ช่วยให้เข้าใจข้อจำกัดและศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้และพัฒนา 5) ความมุ่งมั่นโดยการทำกิจกรรมสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ทำให้นักเรียนเกิดความพร้อม และตั้งใจที่จะเรียนรู้นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง 6) ชุมชนแห่งการเรียนรู้ โดยการแบ่งกลุ่มระดมสมองและสะท้อนคิดประเด็น “คิดอย่างไรกับการตั้งครกในวัยเรียน” “เพื่อนช่วยเพื่อนอย่างไรไม่ให้ท้องในวัยเรียน” เกิดการเรียนรู้ต่อเนื่องและเชื่อมโยงกับชีวิต

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ

2.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ เพศ ระดับการศึกษา

2.2 แบบวัดระดับความรู้เกี่ยวกับการวางแผนครอบครัว ได้แก่ การวางแผนครอบครัวก่อนแต่งงาน การคุมกำเนิด และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ แบบเลือกตอบจำนวน 20 ข้อ โดยแบ่งระดับคะแนน 3 ระดับคือ สูง (มากกว่า 14 คะแนน) ปานกลาง (8-14 คะแนน) และต่ำ (น้อยกว่า 8 คะแนน)

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

แบบสอบถามผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน และนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขจนผ่านเกณฑ์ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index) มีค่าเท่ากับ 1.00 แล้วนำไปทดสอบความเชื่อมั่น โดยใช้วิธีการของคูเดอร์ริชาร์ดสัน (KR 20) กับนักเรียนที่คล้ายกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คนได้เท่ากับ .80

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. นำเครื่องมือและโครงร่างผ่านคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสันนาท แล้วจึงทำหนังสือผ่านผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสันนาท ถึงโรงเรียนที่มีประชากรเป้าหมาย เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล และพิกัดสิทธิผู้เข้าร่วมวิจัย โดยชี้แจงให้ทราบว่าข้อมูลทั้งหมดของผู้เข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยจะเก็บเป็นความลับและนำเสนอในภาพรวมของการวิจัยเท่านั้น โดยเก็บข้อมูลในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2559

2. ก่อนเริ่มกิจกรรม 1 ชั่วโมงวัดความรู้ก่อนเรียนโดยแบบวัดระดับความรู้

3. เริ่มกิจกรรมจิตตปัญญา 6 กิจกรรมหลัก โดยใช้ระยะเวลา 1 วัน/ 8 ชั่วโมง

4. หลังดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้โดยกระบวนการจิตตปัญญา 7 วัน ทำการวัดความรู้ก่อนเรียนโดยแบบวัดระดับความรู้

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและบันทึกข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป โดยใช้สถิติการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติค่าที (Dependent t-test) ซึ่งข้อมูลผ่านการทดสอบการแจกแจงแบบปกติด้วย W test ($P=.20$, $df=30$ ดังนั้น $p\text{-value}>.05$) โดยแบ่งระดับคะแนน 3 ระดับคือสูง (≥ 7 คะแนน) ปานกลาง (8-14 คะแนน) และต่ำ (≤ 7 คะแนน)

จริยธรรมวิจัย

ผู้วิจัยมีการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา โดยการเสนอโครงร่างที่ผ่านคณะกรรมการจริยธรรมของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี ชัยนาท เลขที่ BCNC-IRB 2-5-2559

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า เป็นเพศชาย ร้อยละ 24.40 เพศหญิง ร้อยละ 75.60 อายุอยู่ในช่วง 14-19 ปี กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ร้อยละ 50.00 และมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ร้อยละ 50.00 และพบว่า ระดับคะแนนความรู้ของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-6 หลังใช้กระบวนการจิตตปัญญาอยู่ในระดับปานกลาง

2. การเปรียบเทียบคะแนนความรู้การวางแผนครอบครัวก่อนและหลังการใช้กระบวนการจิตตปัญญาของนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 5 จังหวัดชัยนาท

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เกี่ยวกับการวางแผนครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังใช้กระบวนการจิตตปัญญา ($n = 30$)

ใช้กระบวนการจิตตปัญญา	<i>M</i>	<i>SD</i>	ระดับคะแนน	<i>df</i>	<i>t</i>	<i>P</i> (1-tailed)
ก่อนการทดลอง	10.27	2.08	ปานกลาง	29	-5.18	.00
หลังการทดลอง	12.93	2.78	ปานกลาง			

จากตาราง 1 ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ก่อนทดลองเท่ากับ 10.27 ($SD=2.08$) ค่าเฉลี่ยความรู้หลังทดลองเท่ากับ 12.93 ($SD=2.78$) จากการวิเคราะห์พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

อภิปรายผล

การให้ความรู้เรื่องการวางแผนครอบครัว โดยผ่านกระบวนการจิตตปัญญาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้หลังการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง ($M= 12.93$, $SD= 2.78$) เนื่องจากระยะเวลาการจัดกิจกรรมทั้งหมดใช้เวลา ประมาณ 8 ชั่วโมง ซึ่งเป็นเวลาที่จำกัดส่งผลให้กิจกรรมที่จัดไม่เพียงพอ กับเวลาประมาณ 8 ชั่วโมง จึงอาจทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ในแต่ละกิจกรรมไม่เพียงพอ และจากการประเมินผลกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างโดยการสัมภาษณ์ พบว่า มีเวลาน้อยเกินไปในการทำกิจกรรม สอดคล้อง Nilchaikovit, & Chunsuk (2009) กล่าวว่า การจัดกระบวนการที่ดีต้องสร้างสมดุลระหว่างการ



มีเวลาให้อยู่ตามลำพังและการใช้เวลาอยู่ร่วมกับผู้อื่น เพื่อให้เกิดการใคร่ครวญต่อประสบการณ์ที่ได้รับในแต่ละช่วงกิจกรรม สำหรับความรู้เรื่องการวางแผนครอบครัวในภาพรวม พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และอยู่ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่าความสงบนิ่ง การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ มีผลให้สภาวะจิตใจเข้าสู่ความพร้อมและเหมาะสมต่อการเรียนรู้ จากกิจกรรมให้จับคู่ผลัดกันเล่าเรื่องราวของตนเองให้อีกคนฟังแล้วสรุปเรื่องของเพื่อนที่ได้ฟัง การบอกเล่าเรื่องราวตนเองโดยผ่านกิจกรรมการวาดรูป การวิเคราะห์ตนเองโดยกิจกรรมรู้เขารู้เรากงล้อสี่ทิศ ซึ่งเป็นการเตรียมความพร้อมในการฟังอย่างมีสติ เปิดรับฟังอย่างลึกซึ้ง และมีการใคร่ครวญอย่างมีสติ สอดคล้องกับ Weare (2014) กล่าวว่า การสงบนิ่งมีผลต่อการลดความเครียด มีสุขภาพที่ดีขึ้น และส่งเสริมให้การปฏิบัติงานสู่ความสำเร็จ กิจกรรมเล่นเกมสปีดสตีและทำกลุ่มสัมพันธ์ ให้เกิดความรัก เมตตา สร้างความไว้วางใจ อกภัยซึ่งกันและกัน ให้เกิดการยอมรับว่างานจะประสบผลสำเร็จได้ต้องพึ่งพาคนอื่น Taylor (2007) กล่าวว่า สิ่งสำคัญของการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงคือการเปิดกว้าง รู้สึกปลอดภัยและมีความจริงใจ จากนั้นให้ดูวิดีโอที่คนรักแท้มีจริง และการคลออดธรรมชาติและให้กลุ่มตัวอย่างเสนอความคิดเห็นจากการดู เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้เชื่อมโยงประสบการณ์ที่ตนเองมี พร้อมกับผู้สอนช่วยสรุปชี้แนวทางที่เหมาะสมให้ ซึ่งเป็นกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง และให้สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงเป็นรูปธรรม (Gravett, 2004) นอกจากนี้การให้เข้าฐานแลกเปลี่ยนการเรียนรู้เกี่ยวกับการวางแผนครอบครัว ที่ประกอบด้วยการให้ความรู้ การกำหนดสถานการณ์ให้เผชิญกับความจริง และให้ตัดสินใจแก้ไขปัญหาแทนการหลีกเลี่ยงปัญหา ซึ่งจะช่วยให้มีการเติบโตและเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น (Saavedra, 1996) การให้ทำงานกลุ่มระดมสมองหาแนวทางแก้ไขและการป้องกัน เป็นการให้มีการเรียนรู้ร่วมกันของกลุ่มตัวอย่าง เป็นการให้ชุมชนการเรียนรู้ที่ดีและเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่มในทางที่เป็นประโยชน์ (Nilchaikovit & Chunsuk, 2009) การใช้กระบวนการจิตตปัญญาเพื่อการเรียนรู้ สามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองเกิดความตั้งใจในการเรียนรู้ที่แท้จริง กระบวนการจิตตปัญญาเป็นวิธีการที่เชื่อมโยงเงื่อนไขชีวิตประจำวัน การเข้าใจและยอมรับตนเอง ความรักและเมตตา การยอมรับ ความสมดุลในตนเองและความรู้เข้าด้วยกันอย่างสมดุล มีการศึกษาที่ใช้จิตตปัญญาในการเรียนรู้ มีผลให้ผู้เรียนมีความพึงพอใจ มีความสุข และมีการพัฒนาด้านอารมณ์ที่ดี (Wisetsat, 2016) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Anekwit (2009) ได้ใช้จิตตปัญญาศึกษาสำหรับนักศึกษาพยาบาล เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้คุณค่าความเป็นมนุษย์และการปฏิบัติกรพยาบาลแบบองค์รวมโดยใช้สุนทรียสนทนา การน้อมสู่ใจอย่างใคร่ครวญด้วยการคิดโดยแยกกาย หรือโยนิโสมนสิการ ตรวจสอบและการปฏิบัติพยาบาลแบบองค์รวม พบว่า นักศึกษาพยาบาลตระหนักรู้คุณค่าความเป็นมนุษย์ และการปฏิบัติพยาบาลแบบองค์รวมในระดับมาก และการศึกษาของ Santree, Sanprapan, & Tonglao (2014) พบว่าการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาทำให้ผู้เรียนมีความรู้เพิ่มขึ้นร้อยละ 72 อย่างไรก็ตาม ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการใช้กระบวนการ เช่น เพศ อายุ ระดับการศึกษา และวัฒนธรรม ความเชื่อของผู้เรียน เป็นพื้นฐานในการจัดกิจกรรมให้เกิดความเหมาะสม เพื่อให้เกิดประสิทธิผลของกระบวนการมากขึ้น

การนำผลการวิจัยไปใช้

1. การนำกระบวนการจิตตปัญญาไปใช้ร่วมกับการจัดการเรียนการสอนในวิชาการวางแผนครอบครัวหรือเพศศึกษา โดยผู้สอนต้องเตรียมขั้นตอน รายละเอียด ระยะเวลา และสื่อที่มีความพร้อม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้โดยการเปลี่ยนแปลงในตนเองของผู้เรียน และนำไปสู่ความสำเร็จ



2. การนำกระบวนการจิตตปัญญาไปใช้เพื่อการตระหนักรู้และพัฒนาตนเองทั้งผู้สอนและผู้เรียน และการดำเนินชีวิตประจำวัน เกิดความเข้าใจ เคารพซึ่งกันและกันและเห็นอกเห็นใจกัน ที่จะนำไปสู่เป้าหมายการเรียนรู้ที่มุ่งหวังร่วมกัน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การนำกระบวนการจิตตปัญญาไปใช้ควบคู่กับการศึกษาวิจัย เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ที่ใหม่ ๆ เป็นรูปธรรมในการนำไปใช้มากขึ้น และควรให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการสร้างรูปแบบของกระบวนการจิตตปัญญาที่เหมาะสมตามบริบท

2. ควรมีการศึกษาวิจัยที่เป็นการติดตามผลนักเรียนในแต่ละกิจกรรมของกระบวนการจิตตปัญญา และนำมาพัฒนาปรับปรุงกิจกรรมให้เหมาะสมในแต่ละสถานการณ์

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอแสดงความขอบคุณแก่คณะอาจารย์โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 5 จังหวัดชัยนาททั้ง 17 โรงเรียนผู้ที่ช่วยเหลือให้งานวิจัยลุล่วงไปด้วยดี

References

- Anekwit, N. (2009). *Contemplative Education Curriculum Development for Nursing Student*. Doctor of Philosophy Thesis in Curriculum and Instruction Graduate School, Khon Kean University. (in Thai).
- Arsom Silp Institute of the Arts. (2008). *Contemplative Arts*. Bangkok: Prigwangraphic Co. (in Thai).
- Bureau of Reproductive Health. (2013). *Report on Health Performance by Public Health Policy and Strategy Fiscal Year 2012*. Retrieved August 10, 2015 from http://www.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=1630. (in Thai).
- Champeeruang, S. (2013). *Educational Management to Develop Desirable Characteristics for Nursing Students Using Aesthetic Processes*. The 5th Annual Conference on Contemplative Education: Spiritual Leadership and Human Development. Nakhon Pathom: Contemplative Education Centre, Mahidol University. (in Thai).
- Chusai, S. (2013). *Effects of Using Contemplative Education Learning Process in Course of "Human Behavior and Life Skills Development"*. Research in Educational Psychology and Guidance, Faculty of Education, Phetchabun Rajabhat University. (in Thai).
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. (2nd Edition). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Gravett, S. (2004). Action Learning and Transformative Learning in Teaching Development. *Educational Action Research*, 12(2): 259-271.



- Kingmala, C., Rawiworakul, T., & Powwattana, A. (2015). Effect of a Pregnancy Prevention Program for Female Adolescents. *Boromarajonani College of Nursing Bangkok Journal*, 31(3): 25-34. (in Thai).
- Lertsakornsiri, M. (2014). Factors Associated with Unwanted Adolescent Women Pregnancy in the Perceived of the First Year Students at Saint Louis College. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 15(1): 90-98. (in Thai).
- Ministry of Social Development and Human Security. (2014). *Adolescent Pregnancy in Thailand 2013*. Bangkok: Information and Communication Technology Centre. (in Thai).
- Naropa University. (2015). *What is the Contemplative Education?*. Retrieved August 10, 2015 from <http://www.naropa.edu/the-naropa-experience/contemplative-education/index.php>
- Nilchaikovit, T. (2008). *Transformative Learning and Contemplative Education*. In *Contemplative Education: Education for Human Development*. (2nd edition.). Nakhon Pathom: Mahidol University. (in Thai).
- Nilchaikovit, T. & Chunsuk, A. (2009). *The Art of Learning Process for Change*. Nakhon Pathom: S.P.N Press. (in Thai).
- Saavedra, E. (1996). Teacher's Study Group: Context for Transformative Learning and Action. *Theory into Practices*, 35: 271-277.
- Santree, K., Sanprapan, M. & Tonglao, P. (2014). The Effects of Psycho-Intellectual Activities in Conjunction with the Problem-Based Learning Affecting Satisfaction, Problem Solving Abilities and Self-Confidence of the Preschool Children. *Graduate Studies Journal*, 11(52): 45-53. (in Thai).
- Sumamal, A. (2013). *The Development of Intelligence Through the Learning Process of Contemplative Education: A Case Study of Nam Kliang Hospital, Sisa Ket Province*. Master of Arts Thesis in Contemplative Education and Learning to Change. Graduate School, Mahidol University. (in Thai).
- Tawornrat, S., Rabwongwatana, P., & Chansatidporn, N. (2013). Effects of information motivation and behavioral skills model on sexual health behaviors in male secondary school students. *Journal of Public Health Nursing*, 27(2): 14-26. (in Thai).
- Taylor, E. (2007). An Update of Transformative Learning Theory: A Critical Review of the Empirical Research. *International Journal of Lifelong Education*, 26(2): 173-191.
- The Senate Standing Committee on Public Health. (2011). *Study Report on Teen Pregnancy Problems*. Retrieved August 10, 2015 from http://www.senate.go.th/w3c/senate/comm.php?url=meeting&comm_id=60&m=MAPP&page=10&orby=&orrg=ASC. (in Thai).



- Wasri, P. (2011). *The Education System that Solves the Misery of the Whole Earth*. (2nd edition). Nakhon Pathom: Contemplative Education Centre, Mahidol University. (in Thai).
- Watanakul, W., & Thongsiri, S. (2013). *Teaching Family Medicine to Students of Faculty of Medicine, Mahasarakham University by the Process of Contemplative Education*. The 5th Annual Conference on Contemplative Education: Spiritual Leadership and Human Development. Nakhon Pathom: Contemplative Education Centre, Mahidol University. (in Thai).
- Weare, K. (2014). *Evidence for Mindfulness: Impacts on the Wellbeing and Performance of School Staff*. Southampton: Universities of Exeter.
- Wisetsat, C. (2016). "Effects of Contemplative Education's Activity Development for Teacher Students in Roi Et Rajaphat University". *The 1st International Conference on Research in Education, Arts, Management, and Science*, (p.160-167). November 24th-26th, 2015. Roi Et: Roi Et Rajabhat University. (in Thai).
- World Health Organization. (2014). *Adolescent Pregnancy*. Retrieved June 5, 2018 from <http://www.who.int/iris/bitstream/handle/10665/112320/WHO>