

ผลการประเมินคุณภาพวารสารที่อยู่ในฐานข้อมูล TCI

โปรดระบุหมายเลข ISSN หรือชื่อของวารสารที่ต้องการทราบผลประเมิน :

ค้นหา

ลำดับ	ชื่อวารสาร	ISSN	เจ้าของ	จัดอยู่ในวารสาร กลุ่มที่	สาขา
1	วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการ สาธารณสุขภาคใต้	2408-1051	เครือข่ายวิทยาลัย พยาบาลและ วิทยาลัยการ สาธารณสุขภาค ใต้	1	วิทยาศาสตร์และ เทคโนโลยี

[Back to top](#)



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*}, วรเดียน เล็กสง่า¹, สีนารถณ์ กล่อมยงค์¹, มณฑนา มณีโชติ²
และ ณัฐฐกรณ์ ปัญจขันธุ์³

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

ผลการศึกษานำไปประยุกต์ใช้กับผู้บริหารในกลุ่มวัยรุ่นเพื่อส่งเสริมความรู้ในการวางแผนครอบครัวและป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

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 ($M=12.93$, $SD=2.78$) 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 องค์การอนามัยโลกพบว่า วัยรุ่นที่คลอดบุตรในแต่ละปี ในช่วงอายุ 15- 19 ปี มีจำนวนประมาณ 16 ล้านคน และอยู่ต่ำกว่า 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) จากรายงานของคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน The Senate Standing Committee on Public Health, (2011) พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นในประเทศไทย ได้แก่ การสอนเพศศึกษาที่ไม่ครอบคลุมโรงเรียนทุกแห่ง มีปัจจัยครอบครัวหรือปัจจัยทางจิตวิทยา เช่น สถานะการเงิน สื่อต่าง ๆ และการอาศัยอยู่ในครอบครัวที่ไม่ปฏิบัติตามกฎหมาย ประกอบกับการมีวัยรุ่นในสังคม มีพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์หรือคุมกำเนิด และขาดทักษะการเจรจาต่อรอง

ปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นมีทั้งปัจจัยภายในที่เป็นทัศนคติส่วนบุคคล ความรู้ ความเข้าใจ และปัจจัยภายนอก ได้แก่ สื่อ แวดล้อม สื่อ และวัฒนธรรม (กมลคำนิยา, 2014) การให้ความรู้เรื่องเพศสัมพันธ์ และการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่ถูกดัดแปลงให้วัยรุ่นได้ สามารถมีพฤติกรรมและนำไปใช้ได้ถูกต้อง จากระดับศึกษาการให้ข้อมูลข่าวสาร ผลการวิจัยให้แจ้งผลการวิจัยว่า การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเหนือได้อย่างเหมาะสม (Kingmalat, Rawiworakul, & Pongvattana, 2015) อย่างไรก็ตาม

งานวิจัยชื่อปริทัศน์นิตยสารพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้

The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health



ความรู้ยังดีอยู่แต่ยังไม่สามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ทุกครั้ง อาจต้องรวมกับการปรับทัศนคติ หรือสร้างแรงจูงใจ ให้เกิดทัศนคติที่ดี และนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีได้ (Tawornrat, Chansatidporn, & Chansatidporn, 2013)

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

การให้ความรู้เกี่ยวกับการวางแผนครอบครัวในกลุ่มเสี่ยงเหล่านี้ จึงมีความสำคัญที่ช่วยในการป้องกันไม่ให้เกิดการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นที่ยังไม่มีความพร้อมในการมีครอบครัวและเลี้ยงบุตร ซึ่งกระบวนการสอนเป็นไปอย่างถูกต้อง จากการศึกษาของมหาวิทยาลัยนาโรปา (Naropa University, 2015) การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง จะเกิดปัญหาศึกษามีจุดมุ่งหมายคือ การเปลี่ยนแปลงตนเองขึ้นพื้นฐาน และการเกิดจิตสำนึกต่อส่วนรวม ซึ่งนำไปสู่ปัญหาหลายชนิด เช่น สุนทรียสนทนา การเข้าใจตนเองผ่านศิลปะ และวิธีคิดกระบวนการแบบ (Mikhailovitch, 2009) เช่นเดียวกับพระเวส วะสี (Wasri, 2011) ได้กล่าวว่าจิตตปัญญาวิธีรากฐานของแนวคิดแนวใหม่ในการเรียนรู้ในฐานวัฒนธรรม ใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ เพื่อคิดเป็น และศึกษาจิตตปัญญาของตนเองแล้วเกิดปัญญาเรียนรู้ เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นพื้นฐานในตนเอง (Individual Transformation) ที่เน้นรากฐานของการเปลี่ยนแปลงขึ้นพื้นฐานในองค์กร (Organization Transformation) จนเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นพื้นฐานทางสังคม (Social Transformation) เพื่อการอยู่ร่วมกันโดยสันติอย่างแท้จริง

จากการศึกษาการนำกระบวนการจิตตปัญญาไปใช้ ร่วมกับการจัดการเรียนการสอน พบว่า กระบวนการนี้ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงวิถีคิดและพฤติกรรม เกิดการคิดใหม่ คิดเชิงมโน มีสัมพันธภาพที่ดีร่วมกัน และมีความเข้าใจตนเองมากขึ้น (Chusai, 2013; Sumanlal, 2013) มีการศึกษาการใช้กระบวนการจิตตปัญญาในการสอนวิชาเศรษฐศาสตร์ครอบครัว แก่นิสิตคณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พบว่า นิสิตเข้าใจเนื้อหาวิธีการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวมได้อย่างดี มีความเข้าใจที่ทันในด้านในของเนื้อหา (Watanasul, 2013) นอกจากนี้ การนำสุนทรียสนทนาและยุคใช้ในกระบวนการเรียนรู้ยังก่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกับชุมชน บนพื้นฐานของความเชื่อมั่นไว้ใจซึ่งกันและกัน เทคโนโลยีความเท่าเทียมและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ (Champeeruang, 2013) ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ก่อให้เกิดการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในสังคม ผู้ศึกษาจะสนใจศึกษาการให้ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการวางแผนครอบครัวผ่านกระบวนการจิตตปัญญา เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ภายในตนเอง สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ลดความเสี่ยง และเกิดการพัฒนาตนเองได้อย่างแท้จริง และยั่งยืน

วารสารเครือข่ายวิทยาสัยมหาวิทยาลัยและการะ อนุเคราะห์
ผ่านการรับรองคุณภาพของ TCI และอยู่ในฐานข้อมูล TCI กลุ่มที่ 1



วัดนุประสงคฺวิชัย

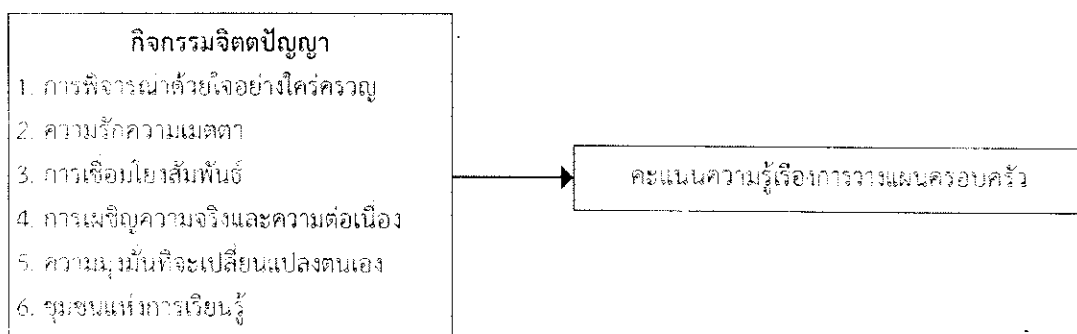
เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้การวางแผนครอบครัวก่อนและหลังการใช้กระบวนการ
จิตปัญญาของนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 5 จังหวัดชัยนาท

สมมติฐานวิจัย

คะแนนความรู้การวางแผนครอบครัวหลังการใช้กระบวนการจิตตปัญญาของนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 5 จังหวัดชัยนาท สูงกว่าก่อนการใช้กระบวนการจิตตปัญญา

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

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้เป็น 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 ได้จากการสุ่มโดยการจับสลากชั้นปีละ 5 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

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



การควบคุม และการวิเคราะห์ตนเองโดยกิจกรรมรู้เขารู้เราใกล้ชีวิต ช่วยให้สภาวะจิตใจเข้าสู่สภาวะพร้อมต่อการเรียนรู้ 2) ความรักความเมตตา โดยทำกลุ่มสัมพันธ์ เล่นเกมส์และกิจกรรมที่สร้างเงื่อนไขให้มีปฏิสัมพันธ์กัน สร้างบรรยากาศให้เกิดความไว้วางใจ ทำกิจกรรมสนทหายสนทนาโดยฝึกการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดี ช่วยให้เกิดพลังบวกช่วยกระตุ้นต่อการเรียนรู้ 3) การเชื่อมโยงสัมพันธ์ โดยให้ดูวิดีโอที่สนุกเพลิดเพลิน และการยกย่องชมเชย และสะท้อนคิดสิ่งที่ได้จากการดูวิดีโอ โดยกระบวนการช่วยกระตุ้นและสรุปความรู้ เกิดการเชื่อมโยงประสบการณ์เข้ากับชีวิต 4) การเผชิญความจริงและความต่อเนื่อง โดยเข้าสู่แผนการเรียนรู้เพื่อการวางแผนครอบครัว สอดแทรกเนื้อหาการวางแผนครอบครัวเข้าไปในแต่ละฐาน กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ในแง่บวก และฐานสุดท้ายเป็นการสร้างสถานการณ์จำลอง แล้วให้มีการตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหา พร้อมกับบอกเหตุผล ช่วยให้เข้าใจข้อจำกัดและศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้และพัฒนา 5) ความมุ่งมั่นโดยการทำกิจกรรมสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ทำให้นักเรียนเกิดความพร้อม และตั้งใจที่จะเรียนรู้ไปสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง 6) ชุมชนแห่งการเรียนรู้ โดยการแบ่งกลุ่มระดับคะแนนและสะท้อนคิดประเด็น "คิดอย่างไรกับการตั้งครรภ์ในวัยเรียน" "เพื่อนช่วยเพื่อนอย่างไรไม่ให้ท้องในวัยเรียน" เกิดการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องและเชื่อมโยงกับชีวิต

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 (14-14 คะแนน) ปานกลาง (8-14 คะแนน) และต่ำ (น้อยกว่า 8 คะแนน)

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

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

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. นำเครื่องมือและโครงการผ่านคณะกรรมการวิจัยธรรมการวิจัยของวิทยาลัยหอการค้าไทย-ระยอง-ราชบุรี ชัยนาท แล้วจึงทำหนังสือผ่านผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท ถึงโรงเรียนที่มีประชากรเป้าหมาย เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล และให้หลักวิธีผู้เข้าร่วมวิจัย โดยชี้แจงให้ทราบว่าข้อมูลทั้งหมดของผู้เข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยจะเก็บเป็นความลับและนำเสนอในภาพรวมของการวิจัยเท่านั้น โดยเก็บข้อมูลในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2559

2. ก่อนเริ่มกิจกรรม 1 ชั่วโมงวัดความรู้ก่อนเรียนโดยแบบวัดระดับความรู้

3. เริ่มกิจกรรมจิตตปัญญา 6 กิจกรรมหลัก โดยใช้ระยะเวลา 1 วัน/ 6 ชั่วโมง

4. หลังดำเนินการกิจกรรมการเรียนรู้โดยกระบวนการจิตตปัญญา 7 วัน ทำการวัดความรู้หลังเรียนโดยแบบวัดระดับความรู้

วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครสวรรค์ฉบับนี้ได้ผ่านการรับรองคุณภาพของ TCI และอยู่ในฐานข้อมูล TCI กลุ่มที่ 1



การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและบันทึกข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป โดยใช้สถิติการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติค่าที (Dependent t-test) ซึ่งข้อมูลผ่านการทดสอบการแจกแจงแบบปกติด้วย W test ($P=.20$, $df=30$ ดังนั้น $p\text{-value}>.05$) โดยแบ่งระดับคะแนน 5 ระดับคือสูง (≥7 คะแนน) ปานกลาง (8-14 คะแนน) และต่ำ (≤7 คะแนน)

จริยธรรมวิจัย

ผู้วิจัยมีการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา โดยการเสนอโครงการที่ผ่านคณะกรรมการจริยธรรม
ขอวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี วิทยานุก 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 และพบว่ามีระดับคะแนนความรู้ของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-6 หากใช้กระบวนการจัดชั้นรู้อยู่ในระดับ

2. การเปรียบเทียบคะแนนความรู้การวางแผนครอบครัวก่อนและหลังการใช้กระบวนการจิตบำบัด
 พบว่านักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 5 จังหวัดชัยนาท

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เกี่ยวกับการวางแผนครอบครัวของ กลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังใช้กระบวนการ
จิตปัญญา (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 ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เกี่ยวกับการทดสอบสูงกว่าก่อนการทดสอบ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ก่อนทดสอบเท่ากับ 10.27 ($SD=2.08$) ค่าเฉลี่ยความรู้หลังทดสอบเท่ากับ 12.93 ($SD=2.76$) จากการวิเคราะห์พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ก่อนและหลังการทดสอบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

การให้ความรู้เรื่องการวางแผนครอบครัว โดยผ่านกระบวนการจัดกิจกรรมในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 1-6 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ด้านการตัดสินใจในระดับปานกลาง ($M = 12.93$, $SD = 2.78$) เนื่องจาก
กระบวนการจัดการกิจกรรมทั้งหมดใช้เวลา ประมาณ 8 ชั่วโมง ซึ่งเป็นเวลาที่จำกัดส่งผลให้กิจกรรมไม่ได้รับ
โอกาสประมาณ 8 ชั่วโมง จึงอาจทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ในชีวิตจริงน้อยเกินไป
และจากการประเมินผลกิจกรรมขอกลุ่มตัวอย่างโดยครูสังเกตพบว่า มีเวลาน้อยเกินไปในการทำกิจกรรม
สอดคล้อง Nilchaikovit, & Chumsuk (2009) กล่าวว่า การจัดการกระบวนการที่ผู้สร้างสมรรถนะทางการ

๑. ... หรือชายวิกลจริตหรือคนเป็นโรคอย่างอื่นที่ตนได้

The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health



มีเวลาให้ได้อยู่ตามลำพังและการใช้เวลาอยู่ร่วมกับผู้อื่น เพื่อให้เกิดการใคร่ครวญต่อประสบการณ์ที่ได้รับในแต่ละช่วงกิจกรรม สำหรับความรู้เรื่องการวางแผนครอบครัวในภาพรวม พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และอยู่ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่าความสนใจ การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ มีผลให้สภาวะจิตใจเข้าสู่ความพร้อมและเหมาะสมต่อการเรียนรู้ จากกิจกรรมให้จับคู่จัดกันเล่าเรื่องราวของตนเองให้อีกคนฟังแล้วสรุปเรื่องของเพื่อนที่ได้ฟัง การบอกเล่าเรื่องราวตนเองโดยผ่านกิจกรรมการวาดรูป การวิเคราะห์ตนเองโดยกิจกรรมรู้เขารู้เราสองต่อสี่ทิศ ซึ่งเป็นการเตรียมความพร้อมในการฟังอย่างมีสติ เปิดรับฟังอย่างลึกซึ้ง และมีการใคร่ครวญอย่างมีสติ สอดคล้องกับ Vaeare (2014) กล่าวว่า การสนทนาที่มีผลต่อการลดความเครียด มีสุขภาพที่ดีขึ้น และส่งเสริมให้การปฏิบัติงานสู่ความสำเร็จ กิจกรรมเล่นเกมสัจาสติและทำกลุ่มสัมพันธ์ ให้เกิดความรัก เมตตา สร้างความไว้วางใจ อภัยซึ่งกันและกัน ให้เกิดการยอมรับ รวมจะประสบผลสำเร็จได้ต้องพึ่งพาคนอื่น Taylor (2007) กล่าวว่า สิ่งสำคัญของการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง คือ การเปิดกว้าง ไร้ขีดจำกัดภัยและความจริงใจ จากนั้นให้ดูวิดีโอที่คนรักแท้มีจริง และการคลอเคลียญาติและให้กลุ่มตัวอย่างเสนอความคิดเห็นจากการดู เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้เชื่อมโยงประสบการณ์ที่ตนเองมี พร้อมกับผู้สอนช่วยสรุปชี้แนวทางที่เหมาะสมให้ ซึ่งเป็นกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง และให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติงานได้จริงเป็นรูปธรรม (Gravett, 2004) นอกจากนี้การให้เข้าฐานแลกเปลี่ยนการเรียนรู้เกี่ยวกับความวางแผนครอบครัว ที่ประกอบด้วยการให้ความรู้ การกำหนดสถานการณ์ให้เผชิญกับความจริง และให้ตัดสินใจแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าจากความเสี่ยงปัญหา ซึ่งจะช่วยให้มีการเติบโตและเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น (Saavedra, 1996) การให้สมาชิกกลุ่มระดมสมองหาแนวทางแก้ไขและการป้องกัน เป็นการให้มีการเรียนรู้ร่วมกันของกลุ่มตัวอย่าง เป็นการให้ชุมชนสู่การเรียนรู้ที่ดีและเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่มในทางที่เป็นประโยชน์ (Michaikolet & Chongsuk, 2009) การใช้กระบวนการจัดปัญหาเพื่อการเรียนรู้ สามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองเกิดความตั้งใจในการเรียนรู้ที่แท้จริง กระบวนการจัดปัญหาเป็นวิธีการที่เชื่อมโยงใจชีวิตประจำวัน การเข้าใจและยอมรับตนเอง ความรักและเมตตา การยอมรับ ความสมดุลในตนเองและความรู้เข้าด้วยกันอย่างสมดุล มีการศึกษาที่ใช้จัดปัญหาในการเรียนรู้ มีผลให้ผู้เรียนมีความพึงพอใจ มีความสุข และมีการพัฒนาความรอบรู้ที่ดี (Wisetsat, 2016) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Anekwit (2009) ได้ใช้จัดปัญหาการศึกษาสำหรับนักศึกษาพยาบาล เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้คุณค่าความเป็นมนุษย์และการปฏิบัติทางพยาบาลแบบองค์รวมโดยให้สุนทรียสนทนา การน้อมสู่ใจอย่างใคร่ครวญด้วยการคิดโดยแยกกาย หรือโยนิโสมนสิการ ตรวจสอบและ การปฏิบัติพยาบาลแบบองค์รวม พบว่า นักศึกษาพยาบาลตระหนักรู้คุณค่าความเป็นมนุษย์ และการปฏิบัติทางการพยาบาลแบบองค์รวมในระดับมาก และการศึกษาของ Santree, Sanpiapan, & Tongsoo (2014) พบว่าการเรียนรู้แบบจัดปัญหาทำให้ผู้เรียนมีความรู้เพิ่มขึ้นร้อยละ 72 อย่างไรก็ตาม การจัดการศึกษาเชิงปัญหามีผลต่อการใช้กระบวนการ เช่น เพศ อายุ ระดับการศึกษา และวัฒนธรรม ความเชื่อของผู้เรียน เป็นพื้นฐานในการจัด กิจกรรมให้เกิดความเหมาะสม เพื่อให้เกิดประสิทธิผลของกระบวนการมากขึ้น

การนำผลการวิจัยไปใช้

1. การนำกระบวนการจัดปัญหาไปใช้ร่วมกับ วงจัดการเรียนการสอนในวิชา การวางแผนครอบครัว หรือเพศศึกษา โดยผู้สอนต้องเตรียมขั้นตอน รายละเอียด ระยะเวลา และสื่อที่มีความพร้อม เพื่อให้ผู้เรียนเรียนรู้โดยการเปลี่ยนแปลงในตนเอง เช่น ผู้เรียน และนำไปสู่ความสำเร็จ

วารสารเครือข่ายสหวิชาชีพ และ การวางแผนครอบครัว
ผ่านการรับรองคุณภาพของ TCI และ อยู่ในฐานะข้อมูล TCI กลุ่มที่ 1



2. การนำกระบวนการจิตตปัญญาไปใช้เพื่อการตระหนักรู้ และพัฒนาตนเองทั้งผู้สอนและผู้เรียน และการดำเนินชีวิตประจำวัน เกิดความเข้าใจ เคารพซึ่งกันและกันและเห็นอกเห็นใจกัน ซึ่งจะนำไปสู่เป้าหมายการเรียนรู้ที่มีร่วมกัน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การนำกระบวนการจิตตปัญญาไปใช้ควบคู่กับการศึกษาวิจัย เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ที่ใหม่ ๆ เป็นฐานธรรมในการนำไปใช้มากขึ้น และควรให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการสร้างรูปแบบขอทราบกระบวนการจิตตปัญญาที่เหมาะสมกับชุมชนวิสาหกิจ

2. ควรมีการศึกษาวิจัยที่เป็นการติดตามผลนักเรียนในแต่ละกิจกรรมของกระบวนการจัดตั้งปัญญา และนำมาพัฒนาปรับเปลี่ยนรูปแบบกิจกรรมให้เหมาะสมในแต่ละสถานการณ์

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอแสดงความขอบคุณแก่คณะอาจารย์โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
 ใต้ปทุมธานีเขต 5 จังหวัดชัยนาททั้ง 17 โรงเรียนผู้ที่ช่วยเหลือให้งานวิจัยคล่องไปด้วยดี

References

- Arakant, N. (2009). *Contemplative Education Curriculum Development for Nursing Student*. Doctor of Philosophy Thesis in Curriculum and Instruction Graduate School, Khon Kean University. (in Thai).
- Arson Silp Institute of the Arts. (2008). *Contemplative Arts*. Bangkok: Prigwangraph 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).
- Champrernuang, 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.

๖. ภาควิชาหรือสายวิชาที่เกี่ยวข้องพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้

The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health



- 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).
- Sumarnal, A. (2013). *The Development of Intelligence Through the Learning Process of Contemplative Education: A Case Study of Nam Kiang 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=&prg=ASC. (in Thai).

วารสารเครือข่ายวิชาชีพพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้
ผ่านการรับรองคุณภาพของ TCI และอยู่ในฐานข้อมูล TCI กลุ่มที่ 1



- 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 Rajabhat 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>