

ผลของการสวดมนต์และการฟังบทสวดมนต์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียน
มัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีความศรัทธาในพุทธศาสนา*

Effect of Prayer and Listening to Prayer on Test Anxiety of Mathayom Suksa 4
Students with Different Faith in Buddhism

¹แม่ชีกนกวรรณ ปรีดีเปรม, สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, และ เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ

¹Maechee Kanokwan Preeprem, Sompoch Iamsupasit

and Maytawee Udomtamanupab

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

¹Corresponding Author Email: noono33@hotmail.com



บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาผลของการสวดมนต์และการฟังบทสวดมนต์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียน ที่มีความศรัทธาในพุทธศาสนาต่างกัน 2) เปรียบเทียบผลของการสวดมนต์และการฟังบทสวดมนต์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียน ที่มีความศรัทธาในพุทธศาสนาต่างกัน เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง แบบ 2x2x3 Design with One Factor Repeated Measure การวิเคราะห์ข้อมูลด้วย 3 Way ANOVA with Repeated Measure

ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มสวดมนต์ไม่ว่าจะมีศรัทธาในพุทธศาสนาสูงหรือมีศรัทธาในพุทธศาสนาต่ำ จะมีความวิตกกังวลในการสอบ ลดลงได้มากกว่า กลุ่มฟังบทสวดมนต์ และกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางค่าสถิติอยู่ที่ .01 ความวิตกกังวลในการสอบเกิดจากกระบวนการคิดที่เชื่อมโยงระหว่างภาวะความวิตกกังวลกับสถานการณ์สอบ ก่อให้เกิดความไม่สบายใจต่อบุคคล วิธีการจัดการกับความวิตกกังวล คือ การผ่อนคลาย คือการสวดมนต์ เพื่อให้จิตเกิดเป็นสมาธิ และสติ มีความสงบ ผ่อนคลาย และการทำซ้ำๆ เป็นระยะเวลาที่ต่อเนื่อง สามารถอยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่ตีความสิ่งเร้าที่เข้ามา เมื่อเจอกับเหตุการณ์จะสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ยอมรับสถานการณ์ ความรู้สึกของเราก็จะดีขึ้น ผ่อนคลายความวิตกกังวลในการสอบได้

คำสำคัญ: การสวดมนต์; การฟังบทสวดมนต์; ความวิตกกังวลในการสอบ; ความศรัทธาในพุทธศาสนา

*Received January 21, 2020; Revised February 24, 2020; 2020; Accepted April 30, 2020



Abstract

This research is the objectives of the study were 1) to study effect of prayer and listening to prayer on test anxiety of students with different faith in Buddhism 2) to compare between prayer and listening to prayer on test anxiety of students with different faith in Buddhism. This research is a Quasi-experimental research with 2x2x3 Design with One Factor Repeated Measure the statistics used were using 3 Way ANOVA with Repeated Measure.

The results of the study were as follow: The prayer group, whether with high or low faith in Buddhism, can reduce their test anxiety more than listening to prayer group and controlled group, with statistical significance at $p < 0.01$; Test anxiety was caused from thinking process which related between the anxiety condition and testing situation, that could cause worriedly feeling; The method for coping with anxiety was to relax, which was by praying for inner peace and concentration. With rehearsing for a period of time, it could significantly change the way of brain working, by staying focus in present not interpreting any stimulus. When facing with any situation, it would be effectively controlled their own emotions. In additional, the adaptation could help person accepting with any situations or any circumstances. Finally, emotion would be better, and could reduce anxiety and depression.

Keywords: Prayer; Listening to Prayer; Test Anxiety; Faith in Buddhism

บทนำ

อารมณ์ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพทางใจและทางกายอีกอย่างหนึ่งคือ อารมณ์วิตกกังวล ความวิตกกังวลเกิดจากความมั่นคงปลอดภัยของบุคคลถูกคุกคาม โดยสิ่งที่คุกคามนั้นอาจมีจริงหรืออาจเกิดจากการทำนายเหตุการณ์ล่วงหน้า ความวิตกกังวลทำให้ประสิทธิภาพในการตอบสนองความต้องการของบุคคลลดลง และมีผลเสียต่อการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลความวิตกกังวลมีหลายระดับ ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของสิ่งที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลและประสิทธิภาพในการประเมินสถานการณ์ของบุคคลนั้น ความวิตกกังวลระดับพอเหมาะจะกระตุ้นให้บุคคลมีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานมากขึ้น แต่ความวิตกกังวลที่มากเกินไปจะทำให้ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของบุคคลลดลง (Spielberger, 1972) การสอบจึงเป็นสถานการณ์การแข่งขันโดยใช้ผลการสอบเป็นตัวกำหนดอนาคตของบุคคลในการเข้าศึกษาต่อ (Phatihatakorn, 2011) เพื่อให้ตนเองได้รับการประเมินและการยอมรับจึงทำให้การสอบเป็นภาวะที่กดดัน การสอบจึงเป็นสถานการณ์ที่คุกคามช่วงก่อนและระหว่างการสอบ อาการของความวิตกกังวลที่รู้สึกว่ามันเป็นมากเกินไปมันทำให้มันยากหรือเป็นไปได้ที่จะมุ่งเน้นในการทดสอบ เช่นอาการคลื่นไส้ เหงื่อออก บางคนวิตกกังวลร้องไห้ก่อนเข้าห้องสอบ บางคน

บอกว่าอ่านหนังสือไม่ทัน อ่านไม่รู้เรื่อง ไม่มีสมาธิในการอ่าน อ่านแล้วจำอะไรไม่ได้ ฯลฯ บางคนเมื่อรู้ว่าจะมีการสอบที่โรงเรียนก็รู้สึกขนลุกเสียแล้ว ท้องไส้เริ่มปั่นป่วนและปวดศีรษะ บางคนอาจตั้งเครียดกลุ้มเนื้อและตัวสั่นเหงื่อตกทั้ง ๆ ที่ไม่ได้ถูกพิษไข้ใด ๆ รุมเร้า นั่นคืออาการประหวั่นพรั่นพรึงจากความวิตกกังวลในการสอบ แต่เมื่ออาการจะมีมากขึ้นจนไม่สามารถทำหน้าที่หรือเมื่อมีความวิตกกังวลจนรู้สึกว่าจะเป็นไข้ อาจไม่สามารถทำได้สุดความสามารถก็ได้ หากว่าไม่ได้ศึกษามาเพื่อการทดสอบนั้น อาจมีความวิตกกังวลมากยิ่งขึ้น ความกังวลแบบนั้นรับมือได้ไม่ถนัดนักแต่เมื่อเดินเข้าไปสอบ จิตใจว่างเปล่า และเมื่อนั่งลงเพื่อเริ่มต้นการทดสอบ ก็จะสังเกตเห็นว่า มีเหงื่อซึม และรู้สึกปั่นป่วนในกระเพาะอาหาร หัวใจเต้นเร็ว ปวดศีรษะ หรือคลื่นไส้ นั่นเป็นอาการของความวิตกกังวล และพบว่าความวิตกกังวลในการสอบเป็นสถานการณ์สากลที่เกิดขึ้นในหมู่วัยรุ่น (Sung, Chao, & Tseng, 2017) การสอบจึงกลายเป็นภาวะคุกคาม และส่งผลต่อความวิตกกังวลและอาจนำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ ได้ มีเทคนิคหลายอย่างที่สามารถใช้รับมือกับความวิตกกังวลที่มากับชีวิต ถ้าไม่รักษา ก็จะไม่หาย วิธีการรักษามีด้วยกันหลายวิธี มีทั้งการเปลี่ยนสไตล์ชีวิต จิตบำบัด และการทานยา จิตบำบัดมักจะเป็นรูปแบบหนึ่งของการบำบัดโดยการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Craske & Stein, 2016) (CBT) ซึ่งตรงกับการแก้ความวิตกกังวลในทางพระพุทธศาสนา ที่อธิบายไว้ว่า การสวดมนต์มีพลังในการบำบัดโรค เพราะการได้สวดมนต์ หรือได้ฟังเสียงสวดมนต์เป็นอุบายให้จิตใจสงบ เป็นสมาธิ จิตจึงนิ่ง และว่างจากการปรุงแต่งอารมณ์ ช่วยให้ลิ้มความเจ็บปวดได้ชั่วขณะ และช่วยให้ลดอาการเครียด หรือความวิตกกังวลผ่อนคลายลงได้ โดยเฉพาะการสวดมนต์นั้นจะเกี่ยวข้องกับการอาศัยคำและคลื่นเสียงที่เปล่งจากแก้วเสียงผู้สวดซึ่งจะรวมเอาการทำงานของร่างกายและจิตใจไปในทางที่ก่อให้เกิดความสบาย การฟังเทปสวดมนต์ ประกอบดนตรีจังหวะช้า ๆ นุ่มนวลสามารถส่งเสริมความรู้สึกสงบของจิตใจ และลดความวิตกกังวลได้ (Puttapitak, 2011) การสวดมนต์และการฟังบทสวดมนต์นั้นควรที่จะสวดด้วยใจที่เลื่อมใสศรัทธาใน พระพุทธ พระธรรมและ พระสงฆ์ ศรัทธาก็มาเป็นข้อแรก ๆ อยู่เสมอ โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการเรียนนั้นความศรัทธาในตัวเอง เป็นพลังที่แฝงอยู่ในตัวทุก ๆ คน เพราะทุกคนต่างมีความคิด ความศรัทธาเป็นของตัวเองขึ้นอยู่ที่ว่าจะคิดให้ตัวเองเป็นอย่างไร ถ้าคิดว่าทำได้ ก็เกิดพลัง และทำได้อย่างที่คิด แต่ถ้าคิดว่าทำไม่ได้ ก็เกิดความท้อแท้ และทำไม่สำเร็จอย่างที่ใจคิดนั่นเอง จากการศึกษาคนที่ประสบความสำเร็จล้วนพบว่าทุกคนต่างมีศรัทธาในตัวเอง คิดว่าตัวเองทำได้ด้วยกันทั้งนั้น ดังนั้นถ้าอยากจะประสบ ความสำเร็จ ก็ควรมีศรัทธา

ความวิตกกังวลในการสอบเป็นสถานการณ์สากลที่เกิดขึ้นในหมู่วัยรุ่น การสอบเข้าศึกษาต่อในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่ามีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ประมาณ 1 ล้านคน ได้สมัครสอบในโรงเรียนชื่อดังที่มีการแข่งขันสูง ซึ่งรับเข้าศึกษาได้เพียงสี่แสนคน โดยทางสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ปี 2559 ได้กล่าวว่า การสอบที่เป็นทางการมากนั้นจะกดดันตัวผู้เรียนให้มีความวิตกกังวลสูง หรืออาจจะก่อให้เกิดความวิตกกังวลในรูปแบบใหม่ๆ ที่ทำให้ไม่สามารถที่จะดึงศักยภาพหรือความสามารถที่มีอยู่ในตัวผู้เรียนออกมาในการสอบทำให้ไม่สามารถทำข้อสอบได้ ทั้งๆ ที่ผู้เรียนมีความรู้และความสามารถในการสอบดังที่กล่าวมาจึงกลายเป็นภาวะคุกคาม และส่งผลต่อความวิตกกังวลและอาจนำไปสู่ปัญหาอื่นๆ ได้

ด้วยเหตุผลดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษา ผลของการสวดมนต์และการฟังบทสวดมนต์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีความศรัทธาในพุทธศาสนาต่างกัน ที่อยู่ในระยะของการเตรียมตัวเป็นข้อมูลวางแผนป้องกันและช่วยเหลือปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น ที่กำลังเตรียมตัวและอยู่ในขั้นตอนของการสอบเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัยต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการสวดมนต์และการฟังบทสวดมนต์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีความศรัทธาในพุทธศาสนาต่างกัน
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการสวดมนต์และการฟังบทสวดมนต์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีความศรัทธาในพุทธศาสนาต่างกัน

สมมติฐานในการวิจัย

1. เปรียบเทียบผลก่อนและหลังของการสวดมนต์และการฟังบทสวดมนต์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีความศรัทธาในพุทธศาสนาต่างกัน
2. นักเรียนที่สวดมนต์และมีคะแนนความศรัทธาในพุทธศาสนาสูง จะส่งผลต่อการลดความวิตกกังวลในการสอบ มากกว่า นักเรียนที่สวดมนต์และมีคะแนนความศรัทธาในพุทธศาสนาต่ำ
3. นักเรียนที่ฟังบทสวดมนต์และมีคะแนนความศรัทธาในพุทธศาสนาสูง จะส่งผลต่อการลดความวิตกกังวลในการสอบ มากกว่า นักเรียนที่ฟังบทสวดมนต์และมีคะแนนความศรัทธาในพุทธศาสนาต่ำ
4. นักเรียนที่สวดมนต์ไม่ว่าจะมีคะแนนความศรัทธาในพุทธศาสนาสูงหรือคะแนนความศรัทธาในพุทธศาสนาต่ำ จะส่งผลต่อความวิตกกังวลในการสอบ ได้ดีกว่า นักเรียนที่ฟังบทสวดมนต์ไม่ว่าจะมีคะแนนความศรัทธาในพุทธศาสนาสูงหรือมีคะแนนความศรัทธาในพุทธศาสนาต่ำ
5. นักเรียนที่สวดมนต์และมีคะแนนความศรัทธาในพุทธศาสนาสูง จะส่งผลต่อการลดความวิตกกังวลในการสอบ มากกว่า นักเรียนที่ฟังบทสวดมนต์และมีคะแนนความศรัทธาในพุทธศาสนาต่ำ
6. นักเรียนที่ฟังบทสวดมนต์และมีคะแนนความศรัทธาในพุทธศาสนาสูง จะส่งผลต่อการลดความวิตกกังวลในการสอบ มากกว่า นักเรียนที่สวดมนต์และมีคะแนนความศรัทธาในพุทธศาสนาต่ำ
7. นักเรียนที่สวดมนต์และนักเรียนที่ฟังบทสวดมนต์ไม่ว่าจะมีคะแนนความศรัทธาในพุทธศาสนาสูงหรือมีคะแนนความศรัทธาในพุทธศาสนาต่ำจะมีความวิตกกังวลในการสอบลดลงได้มากกว่ากลุ่มควบคุม

ขั้นตอนการวิจัย

มีดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ศึกษา ค้นคว้า ข้อมูลเกี่ยวกับการสวดมนต์ การฟัง ความวิตกกังวล ความศรัทธาในพุทธศาสนาการบำบัต แนวคิดและพฤติกรรม จากพระไตรปิฎก อรรถกถาต่างๆ แนวคิด ทฤษฎีทางจิตวิทยา งานวิจัย บทความ วารสารต่าง ๆ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ มาเป็นกรอบแนวคิด เลือกรูปแบบ และสร้างการฝึกอบรมในครั้งนี้

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาแบบวัดความศรัทธาในพุทธศาสนา

2.1 ผู้วิจัยได้ค้นคว้า ศึกษาแบบวัดต่าง ๆ และได้พัฒนาแบบวัดที่มีเนื้อหา ครอบคลุมความหมายของศรัทธาในพุทธศาสนา ของงานวิจัยนี้ โดยแบบวัดความศรัทธาในพุทธศาสนามีทั้งหมด 23 ข้อซึ่งเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมา เป็นแบบสอบถาม ลิเคิร์ต (Likert Scale) 5 ระดับ โดยกำหนดกรอบคำถามที่เกี่ยวข้องกับศรัทธาในพุทธศาสนาแบ่งเป็น 4 ตอน คือ 1. ด้านกัมมสัทธา คือ การเชื่อในเรื่องกรรม มีจำนวน 6 ข้อ 2. ด้านวิปากสัทธา คือเชื่อผลของกรรม มีจำนวน 6 ข้อ 3. ด้านกัมมัสสตกตาสัทธา เชื่อว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตัวเอง มีจำนวน 6 ข้อ 4. ด้านตถาคตโพธิสัทธา คือ ศรัทธาในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า มีจำนวน 5 ข้อ เกณฑ์การให้คะแนน คือ ระดับคะแนน 5 หมายถึง มากที่สุด 4 หมายถึง มาก 3 หมายถึง ปานกลาง 2 หมายถึง เล็กน้อย 1 หมายถึง ไม่เลย

2.2 ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความศรัทธาในพุทธศาสนา ไปทดสอบภาษาเพื่อทดสอบความเข้าใจในแบบวัดและดูการใช้เวลาในการตอบแบบวัด แล้วนำไปปรับปรุง หลังจากนั้น นำแบบวัดความศรัทธาในพุทธศาสนา ไปตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือกับนักเรียนในโรงเรียนวิสุทธรังษี กาญจนบุรี จำนวน 40 คน เพื่อหาค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach alpha coefficient) พบว่า มีค่า α เท่ากับ .878 และหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อและคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation: CITC) มีค่าอยู่ระหว่าง .50 – 1

ขั้นตอนที่ 3 การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดที่ได้ไปทดลองกับกลุ่มทดลองใช้ระยะเวลาในการวิจัย 12 สัปดาห์ ขณะที่กลุ่มควบคุมให้ดำเนินการเรียนตามปกติ

ขั้นตอนที่ 4 การประเมินผล

ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบก่อนและหลังการทดลองด้วยแบบวัดความวิตกกังวลในการสอบ เพื่อประเมินผลเปรียบเทียบระดับคะแนนความวิตกกังวลในการสอบก่อนและหลังการทดลองในแต่ละกลุ่มตัวอย่าง และประเมินผลเปรียบเทียบค่าคะแนนความต่างก่อนและหลังการทดลองของระดับความวิตกกังวลในการสอบ ระหว่างกลุ่มทดลองเทียบกับกลุ่มควบคุม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.กลุ่มประชากร

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้กลุ่มประชากรเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเทพศิรินทร์ลาดหญ้า กาญจนบุรี จำนวน 160 คน และโรงเรียนบ่อพลอยรัชดาภิเษก จำนวน 80 คน รวมทั้งสิ้น 240 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยการวิเคราะห์ Power analysis กลุ่มตัวอย่าง คือ ตัวแทนของประชากรโดยคำนวณ โดย กำหนดค่า $\alpha = 0.05$, effect size = 0.25, Power = 0.95 โดยมีการทดสอบ 1 ทาง คำนวณด้วยโปรแกรม G*power ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 90 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้กลุ่มตัวอย่าง 120 คน เพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอนที่ 3 การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

3.1.กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา กลุ่มอาสาสมัครที่ตรงตามเกณฑ์เข้าร่วมการศึกษา จำนวน 120 คน ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการสมัครใจ โดยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนเทพศิรินทร์ลาดหญ้า 160 คน และโรงเรียนบ่อพลอยรัชดาภิเษก 80 คน

3.2. ผู้วิจัยได้นำแบบวัดศรัทธาในพุทธศาสนาไปทดสอบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเทพศิรินทร์ลาดหญ้า 160 คน และโรงเรียนบ่อพลอยรัชดาภิเษก 80คน

3.3. ผู้วิจัยได้นำคะแนนของศรัทธาในพุทธศาสนาที่ได้มาจากนักเรียนที่ทำแบบวัดศรัทธาในพุทธศาสนา นำคะแนนที่ได้จากทั้งสองโรงเรียน จากนั้นนำคะแนนมาเรียงจากคะแนนสูงไปหาคะแนนต่ำ

3.4 นำคะแนนสูง 25% ที่ได้ มาจับคู่กันระหว่างคะแนนสูง เพื่อแบ่งเป็นกลุ่ม 3 กลุ่ม และนำคะแนนต่ำ 25% มาจับคู่กันระหว่างคะแนนต่ำ เพื่อแบ่งเป็นกลุ่ม 3 กลุ่ม จากการจับคู่คะแนนนี้ผู้วิจัยได้กลุ่มตัวอย่างมาจากโรงเรียนเทพศิรินทร์ลาดหญ้า และโรงเรียนบ่อพลอยรัชดาภิเษก จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการขอความร่วมมือจากนักเรียนที่ได้คัดมา แบ่งออกเป็น 6 กลุ่มทดลองกลุ่มละ 20 คนแบ่งเป็นกลุ่มสวดมนต์ที่มีความศรัทธาในพุทธศาสนาสูง กลุ่มสวดมนต์ที่มีความศรัทธาในพุทธศาสนาต่ำ กลุ่มฟังบทสวดมนต์ที่มีความศรัทธาในพุทธศาสนาสูง กลุ่มฟังบทสวดมนต์ที่มีความศรัทธาในพุทธศาสนาต่ำ กลุ่มควบคุมมีความศรัทธาในพุทธศาสนาสูง กลุ่มควบคุมมีความศรัทธาในพุทธศาสนาต่ำ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ค่าสถิติขั้นพื้นฐาน ร้อยละ (Percentage) หาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

2. วิเคราะห์ความเป็นเอกพันธ์กันของ 3 กลุ่มตัวอย่าง (Homogeneity) โดยใช้ค่า F – test ซึ่งค่าความวิตกกังวลในการสอบของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความเป็นเอกพันธ์กันทั้ง 3 กลุ่ม คือ ค่าความวิตกกังวลในการสอบไม่มีความแตกต่างกัน

3. วิเคราะห์ค่าความแปรปรวนด้วยค่า 3 Way ANOVA with Repeated Measure

4. วิเคราะห์ เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลอง และภายในกลุ่มควบคุมด้วยค่า t- dependence

5. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าคะแนนความแตกต่างก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุมด้วยค่า t- dependence

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีดังต่อไปนี้

1. บทสวดมนต์ พระพุทธรูป พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ แบบสรภัญญะ โดยผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือก บทสวดมนต์คือบทสวดมนต์ พระพุทธรูป พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ ทำนองสรภัญญะ เพราะทำนอง สรภัญญะ ซึ่งบทสวดมนต์ดังกล่าวคือมีลักษณะน้ำเสียงค่อนข้างเรียบ ไม่เสียงดัง หรือเบาเกินไป และใช้เวลา ประมาณ 10 – 15 นาที (Brown, 2003)

2. แบบวัดความศรัทธาในพุทธศาสนา

3. แบบวัดความวิตกกังวลในการสอบ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลในการสอบภายในกลุ่มทดลอง

	ก่อน		หลัง	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
สวดมนต์	189.95	.932	109.48	7.558
ฟังบทสวดมนต์	190.33	1.745	126.85	5.903
ควบคุม	191.03	.891	183.40	9.108

พบว่า ผลของความวิตกกังวลในการสอบของกลุ่มสวดมนต์ก่อนการทดลองมีค่า $\bar{X}$ เท่ากับ 189.95 ค่า SD เท่ากับ .932 หลังการทดลอง มีค่า $\bar{X}$ เท่ากับ 109.48 ค่า SD เท่ากับ 7.558 กลุ่มฟังบทสวดมนต์ก่อนการทดลองมีค่า $\bar{X}$ เท่ากับ 190.33 ค่า SD เท่ากับ 1.745 หลังการทดลอง มีค่า $\bar{X}$ เท่ากับ 126.85 ค่า SD เท่ากับ 5.903 กลุ่มควบคุมก่อนการทดลองมีค่า $\bar{X}$ เท่ากับ 191.03 ค่า SD เท่ากับ .891 หลังการทดลอง มีค่า $\bar{X}$ เท่ากับ 183.40 ค่า SD เท่ากับ 9.108

2. เปรียบเทียบผลก่อนและหลังของการสวดมนต์และการฟังบทสวดมนต์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีความศรัทธาในพุทธศาสนาต่างกัน (N = 120)

การเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการทดลอง

		$\bar{X}$	SD	t	P
กลุ่มสวดมนต์ (คะแนนความศรัทธาในพุทธศาสนาต่ำ)	ก่อน	190.05	.605	265.545	.000
	หลัง	114.45	1.050		
กลุ่มสวดมนต์ (คะแนนความศรัทธาในพุทธศาสนาสูง)	ก่อน	189.85	1.182	45.408	.000
	หลัง	104.50	8.003		
กลุ่มฟังบทสวดมนต์ (คะแนนความศรัทธาในพุทธศาสนาต่ำ)	ก่อน	190.40	1.536	64.408	.000
	หลัง	131.95	3.591		
กลุ่มฟังบทสวดมนต์ (คะแนนความศรัทธาในพุทธศาสนาสูง)	ก่อน	190.25	1.970	118.490	.000
	หลัง	121.75	1.970		
กลุ่มควบคุม (คะแนนความศรัทธาในพุทธศาสนาต่ำ)	ก่อน	191.15	.988	6.413	.000
	หลัง	184.80	4.312		
กลุ่มควบคุม (คะแนนความศรัทธาในพุทธศาสนาสูง)	ก่อน	190.90	.788	3.338	.003
	หลัง	182.00	12.148		

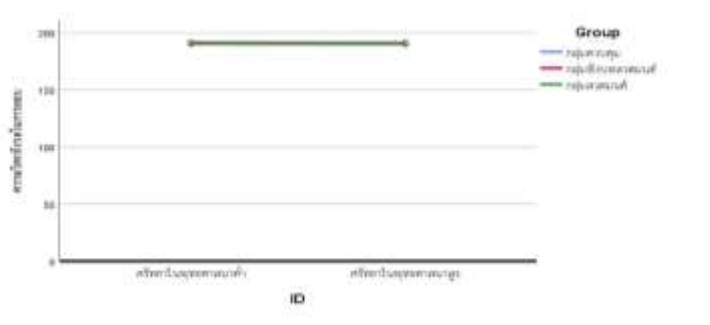
พบว่า ในกลุ่มสวดมนต์ที่มีคะแนนความศรัทธาในพุทธศาสนาต่ำมีความวิตกกังวลในการสอบ ก่อนและหลังการทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า ความวิตกกังวลในการสอบมีการลดลงหลังจากทำการทดลอง และในกลุ่มสวดมนต์ที่มีคะแนนความศรัทธาในพุทธศาสนาสูง มีความวิตกกังวลในการสอบ ก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า ความวิตกกังวลในการสอบมีการลดลงหลังจากทำการทดลอง กลุ่มฟังบทสวดมนต์ที่มีคะแนนความศรัทธาในพุทธศาสนาต่ำ มีความวิตกกังวลในการสอบ ก่อนและหลังการทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า ความวิตกกังวลในการสอบมีการลดลงหลังจากทำการทดลอง กลุ่มฟังบทสวดมนต์ที่มีศรัทธาในพุทธศาสนาสูง มีความวิตกกังวลในการสอบ ก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า ความวิตกกังวลในการสอบมีการลดลงหลังจากทำการทดลอง กลุ่มควบคุมที่มีคะแนนความศรัทธาในพุทธศาสนาต่ำ มีความวิตกกังวลในการสอบ ก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า ความวิตกกังวลในการสอบมีการลดลงหลังจากทำการทดลอง กลุ่มควบคุมที่มีคะแนนความศรัทธาในพุทธศาสนาสูง มีความวิตกกังวลในการสอบ ก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า ความวิตกกังวลในการสอบมีการลดลงหลังจากทำการทดลอง

3. ผลการวิเคราะห์ความวิตกกังวลในการสอบระหว่างกลุ่มรวมศรัทธาสูงและศรัทธาต่ำ โดยไม่แยกก่อนและหลังของความวิตกกังวลในการสอบ

	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Intercept	6547537.004	1	6547537.004	304359.652	.000
ศรัทธา (ความศรัทธาในพุทธศาสนาสูงและต่ำ)	924.338	1	924.338	42.967	.000
การทดลอง (3 กลุ่ม)	61450.833	2	30725.417	1428.259	.000
ศรัทธา * การทดลอง	172.900	2	86.450	4.019	.021
ความคลาดเคลื่อน	2452.425	114	21.512		

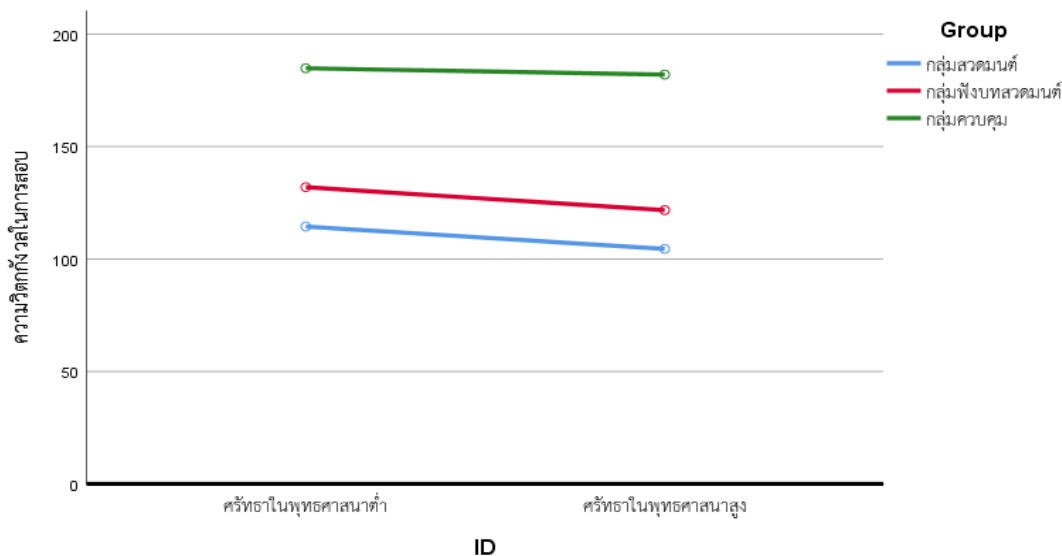
พบว่าคะแนนความศรัทธาในพุทธศาสนาที่ต่างกันมีผลต่อการสวดมนต์ และการฟังบทสวดมนต์ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

รูปที่ 1. ผลการวิเคราะห์ตามสมมติฐานก่อนการทดลอง



จากรูปที่ 1 พบว่า ก่อนการทดลองกลุ่มสวดมนต์ กลุ่มฟังบทสวดมนต์ และกลุ่มควบคุมที่มีศรัทธาในพุทธศาสนาสูงและต่ำ มีความวิตกกังวลในการสอบ อยู่ในระดับใกล้เคียงกัน

รูปที่ 2. ผลการวิเคราะห์ตามสมมติฐานหลังการทดลอง



จากรูปที่ 2 ตามสมมติฐาน พบว่ากลุ่มสวดมนต์และมีศรัทธาในพุทธศาสนาสูงจะส่งผลต่อการลดความวิตกกังวลในการสอบได้มากกว่า กลุ่มสวดมนต์และมีศรัทธาในพุทธศาสนาต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางค่าสถิติอยู่ที่ .01

จากรูปที่ 2 ตามสมมติฐาน พบว่า กลุ่มฟังบทสวดมนต์และมีศรัทธาในพุทธศาสนาสูง จะส่งผลต่อการลดความวิตกกังวลในการสอบ มากกว่า กลุ่มฟังบทสวดมนต์และมีศรัทธาในพุทธศาสนาต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางค่าสถิติอยู่ที่ .01

จากรูปที่ 2 ตามสมมติฐาน พบว่า กลุ่มสวดมนต์ไม่ว่าจะมีศรัทธาในพุทธศาสนาสูงหรือศรัทธาในพุทธศาสนาต่ำ จะส่งผลต่อความวิตกกังวลในการสอบ ได้ดีกว่า กลุ่มฟังบทสวดมนต์ไม่ว่าจะมีศรัทธาในพุทธศาสนาสูงหรือศรัทธาในพุทธศาสนาต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางค่าสถิติอยู่ที่ .01

จากรูปที่ 2 ตามสมมติฐาน พบว่า กลุ่มฟังบทสวดมนต์และมีศรัทธาในพุทธศาสนาสูง จะส่งผลต่อการลดความวิตกกังวลในการสอบ มากกว่า กลุ่มฟังบทสวดมนต์และมีศรัทธาในพุทธศาสนาต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางค่าสถิติอยู่ที่ .01

จากรูปที่ 2 ตามสมมติฐาน พบว่า กลุ่มฟังบทสวดมนต์และมีศรัทธาในพุทธศาสนาสูง จะส่งผลต่อการลดความวิตกกังวลในการสอบ ได้มากกว่า กลุ่มสวดมนต์และมีศรัทธาในพุทธศาสนาต่ำ ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

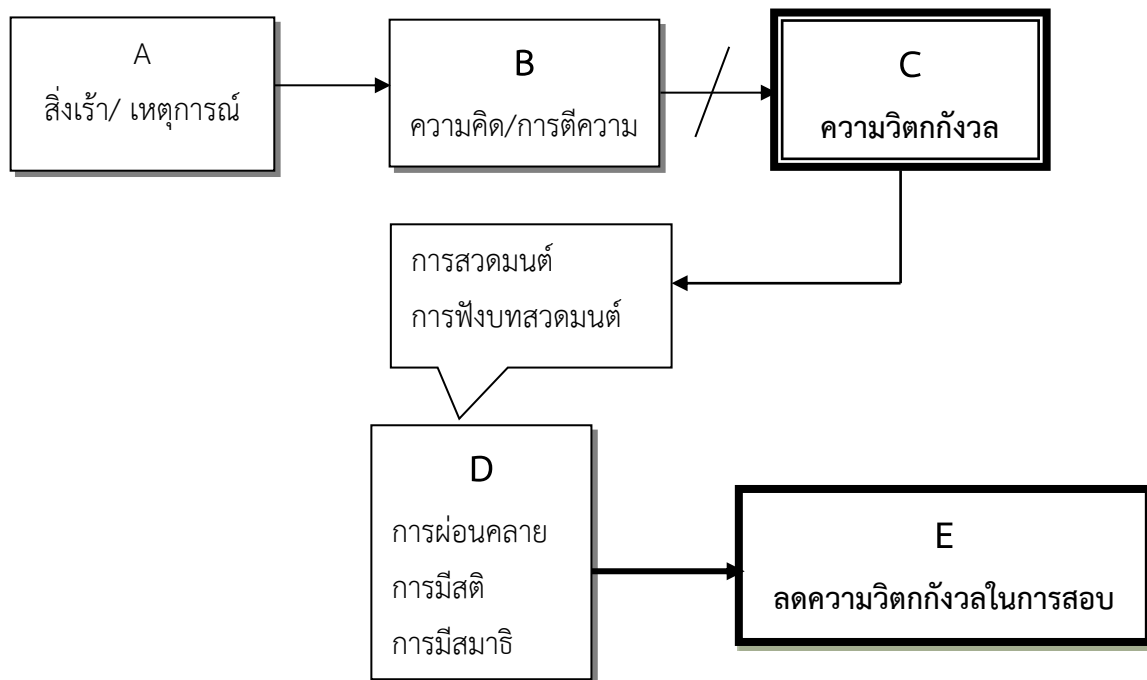
จากรูปที่ 2 ตามสมมติฐาน พบว่า กลุ่มสวดมนต์และกลุ่มฟังบทสวดมนต์ไม่ว่าจะมีศรัทธาในพุทธศาสนาสูงหรือมีศรัทธาในพุทธศาสนาต่ำจะมีความวิตกกังวลในการสอบลดลง ได้มากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางค่าสถิติอยู่ที่ .01

อภิปรายผลการวิจัย

ความวิตกกังวลในการสอบ เป็นอาการทางความคิดของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ชั่วคราวเฉพาะอย่าง เช่น สถานการณ์การสอบ ความวิตกกังวลในการสอบตามแนวคิดนี้เกิดจากกระบวนการคิดที่เชื่อมโยงระหว่างภาวะความวิตกกังวลกับสถานการณ์สอบซึ่งบุคคลรับรู้จากประสบการณ์ในอดีตว่า จะก่อให้เกิดความไม่สบายใจต่อบุคคล (Krohne & Laux 1982) ซึ่งความวิตกกังวลมีจะแสดงออกทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความเครียด หรือเผชิญกับสถานการณ์ความเครียด Lazarus & folkman, (1984) มีวิธีการจัดการกับความวิตกกังวลด้วยแนวคิดการเผชิญและการจัดการความเครียด คือ การผ่อนคลายความวิตกกังวล ซึ่งมีวิธีการทำหลากหลายอย่าง แต่ที่ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำคือ การมีสมาธิจากการสวดมนต์เพื่อให้จิตเกิดเป็นสมาธิ และสติ มีความสงบ ผ่อนคลายจากความวิตกกังวล ยังเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมากมาย ทำให้มีการผ่อนคลายทั้งทางกายและทางใจ การสวดบทสวดมนต์ทำนองสรภัญญะ ที่มีลักษณะเป็นเสียงโมนโทน (เสียงสูงต่ำคงที่) แอมพลิจูดของคลื่นในบทสวดนี้จะมีลักษณะที่ราบเรียบ และคงที่ เป็นจังหวะซ้ำ สอดคล้องกับ (Akinsola & Nwajei, 2013) การสวดมนต์ ใช้เวลาโดยประมาณ 10 – 20 นาที ทำซ้ำ ๆ ต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ สอดคล้องกับงานของ (Buzan, 1995) ว่าการทำซ้ำ ๆ เป็นระยะเวลาที่ต่อเนื่องจนเกิดการเปลี่ยนแปลงซึ่งอธิบายได้จากทฤษฎีกระบวนการรับรู้ทางสมองตามที (Akinson & Shiffrin, 1968) ในการประมวลผลข้อมูล, การทำซ้ำ ๆ , ความทรงจำระยะยาว ทำให้มีการจดจำต่อเนื่อง สามารถเปลี่ยนการทำงานของสมองได้ การทำอย่างต่อเนื่องทำให้สามารถอยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่ตีความสิ่งเร้าที่เข้ามา ทำให้หยุดกระแสดความคิด หยุดคิดเรื่องในอดีต หยุดความกังวลในอนาคตทำให้เกิดความสงบเกิดขึ้นในจิตใจ และมีความตระหนักรู้ในตัวเอง (Phongwan, 2016) กล่าวคือมีสติจะยับยั้งกระบวนการปรุงแต่งทำให้บุคคลอยู่กับปัจจุบันขณะทำให้หลุดพ้นจากความวิตกกังวลได้ ไม่ตีความสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ที่เข้ามา สิ่งเร้าหรือเหตุการณ์เหล่านี้ก็จะผ่านกระบวนการผัสสะ ซึ่งมีหน้าที่เก็บข้อมูลต่าง ๆ ไว้เพียงความจำระยะสั้น (Sperling, 1960) และเมื่อเราเผชิญปัญหาหรือเจอกับเหตุการณ์ เราก็จะหาทางออกด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งโดยใช้ กลวิธานในการป้องกันตัวในลักษณะต่าง ๆ เรียกว่า กลวิธานทางจิต (Mental Mechanism) หรือกลวิธานในการป้องกันตนเอง (Self - Defense Mechanism) เพื่อให้ผ่านเหตุการณ์นั้น ๆ ไปได้ และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ สอดคล้องกับ (Chareanphon, 2014) ทำให้มีความสุข และการปรับตัวช่วยให้เรายอมรับสถานการณ์หรือสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น สุดท้ายเมื่อปัญหาลี้คลาย ความรู้สึกของเราก็จะดีขึ้น ผ่อนคลายความวิตกกังวลและความตึงเครียดลงไป ทำให้มีความสุข และการปรับตัวช่วยให้เรายอมรับสถานการณ์หรือสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น สุดท้ายเมื่อปัญหาลี้คลาย ความรู้สึกของเราก็จะดีขึ้น เมื่อสวดมนต์ไปสักระยะหนึ่ง จะทำให้ร่างกายและจิตใจ เกิดการผ่อนคลาย (Chanpo, 2013) ความวิตกกังวลและความตึงเครียดลงไป สบาย ๆ และมีผลทำให้จิตนิ่งราบเรียบมีสมาธิ สติ ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ และคลายความวิตกกังวล แต่การสวดมนต์หรือฟังบทสวดมนต์ ถ้ามีศรัทธา คือเป็นความเชื่อมั่นและเข้าใจในความหมายของบทสวดนั้น ๆ ก็จะทำให้เกิดแรงบันดาลใจให้เกิด

สุขหรือทุกข์ได้ หากกระทำหรือปฏิบัติต่อความเชื่อในทางที่ถูกที่ควร ความสุขก็จะเกิดตามมา ศรัทธาหรือความเชื่อ มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต ศรัทธาที่ผิดจะส่งผลให้ประพฤติดิปฏิบัติผิด พูดผิด คิดผิด ทำผิดไปตามศรัทธาหรือความเชื่อนั้น (Phranawleang, 2013)

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย Model: A B C D E



ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. จากผลการวิจัย การสวดมนต์และการฟังบทสวดมนต์ จะทำให้มีสติและสมาธินั้นเพิ่มขึ้น และจะทำให้ความวิตกกังวลในการสอบนั้นลดลง ควรส่งเสริมให้มีสวดมนต์และการฟังบทสวดมนต์ในทุกๆ สถาบันการศึกษา และควรส่งเสริมให้ความเข้าใจในพุทธศาสนา เพื่อให้มีการศรัทธาในพุทธศาสนาอย่างต่อเนื่อง เพื่อนำไปสู่การเป็นผู้ใหญ่อย่างมีคุณภาพ และนำไปสู่ความสำเร็จในโอกาสต่อไป เพื่อจะได้ใกล้ชิดพระรัตนตรัยมากยิ่งขึ้น และทำให้เป็นเยาวชนคนดีของสังคม

2. ควรจัดตั้งหน่วยงานเฉพาะขึ้นมารับผิดชอบงานนี้เพื่อเป็นแกนนำ ประสาน สนับสนุน และติดตามเพื่อทำให้เกิดความสำเร็จในทุกๆระดับชั้นปีการศึกษา

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวัดผลในเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางสมองที่เป็นรูปธรรมที่เกิดขึ้นจากการเจริญสติและสมาธิ
2. ควรมีการวัดผลทางวิทยาศาสตร์ในเชิงประจักษ์ เช่น การวัดคลื่นสมองด้วยเครื่อง EKG โดยร่วมมือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องที่มีเครื่องมือวัดก่อนทดลอง ระหว่างทดลอง และหลังการทดลอง
3. ควรมีการนำทสวดอื่นๆ มาทำการทดลอง เพื่อดูการเกิดขึ้นของสมาธิ และการเปลี่ยนแปลงทางสมอง
4. นอกจากการทำกิจกรรมการสวดมนต์และการฟังบทสวดมนต์แล้ว ควรมีกิจกรรมหรือแบบการฝึกการเรียนรู้อื่นๆ เพิ่มขึ้นในการทำกิจกรรมควบคู่กันไป

References

- Akinsola, E. F., & Nwajei, A. D., Test anxiety. (2013). Depression and Academic Performance: Assessment and Management Using Relaxation and Cognitive Restructuring Techniques. *Psychology*, 4(6), 18.
- Akinson, R. C., & Shiffrin, R. M. (1968). *Human memory: A proposed system and its control processes*, In K. Spence & J. Spence (Eds.). *The Psychology of Learning and Motivation*. 2. New York: Academic Press.
- Brown, R. P. (2003). Measuring Individual Differences in the Tendency to Forgive: Construct Validity and Links with Depression. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 29(6), 759.
- Buzan, T. (1995). *Use your Head*. London: BBC. Books.
- Chanpo, K. (2013). *Effects of Buddhism Pray and Anapanasati Meditation on Stress in Chulalongkorn University Students*. The Degree of Master of Science Program in Sports Science Faculty of Sports Science. Chulalongkorn University.
- Chareanphon. S. (2014). *A Study of the Relationship between some Factors and Learning Adjustment of Secondary Students in the Demonstration School Rajabath Institute in Bangkok Metrololis*. Theis Master of Education. Srinakharinwirot University. Bangkok, Thailand.
- Craske, M.G; Stein, M.B. (2016). Anxiety. *Seminar*, 388(10063), 3048-3059.

- Krohne, Heinz W. and Laux. (1982). *Lothar Achievement Stress and Anxiety*. New York: Hemisphere Publishing.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Nuibandan, A. (2009). *The Effect of Prayer on Stress of Nursing Students of Prince of Songkla University*. Thesis Master of Art (Nursing Science). Prince Songkla University. Songkla, Thailand.
- Phatihatakorn, V. (2011). *The Effect of Classical Music on Test Performance and Test anxiety of Introverts and Extraverts*. Bangkok: Srinakharinwirot University.
- Phongwan, V. (2016). *Effect of Thai Mantra Meditation on Relaxation: An EEG Study*. Thesis Master of Art (Science in Psychology). Faculty of Psychology. Chulalongkorn University. Bangkok, Thailand.
- Phra Nawleang Tejanya. (2013). *A Comparative Study of Saddhā (Faith) in Theravāda Buddhism and Jainism*. Thesis Master of Arts. Mahachulalongkornrajavidyalaya University. Bangkok, Thailand.
- Puttapitak, P. (2011). The Development of a Clinical Nursing Practice Guideline for Enhancing the Quality of Life of Caregivers Who Cared for the Terminally Ill Cancer Patient in Community. *Journal of Food Health and Bioenvironmental Science*, 4(1), 39-52.
- Sperling, G. (1960). *The Information Available in Brief Visual Presentations*. Psychological Monographs.
- Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety as an Emotional State*. In C.D. Spielberger (ed.) *Anxiety and Behavior*. New York: Academy.
- Sung, Y. T., Chao, T. Y., & Tseng, F., L. (2017). Reexamining the Relationship between Test Anxiety and Learning Achievement: An Individual - Differences Perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 46, 241-252.