



บทที่ 4

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยเรื่องผลของโครงการฝึกสมาธิเบื้องต้นต่อสัจการแห่งตนของมาสโลว์ ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดสัจการแห่งตน (Personal Orientation Inventory: POI) เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล และใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS For Windows Version 12.0 (44) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็น 3 ส่วนดังนี้

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ส่วนที่ 2 การเปรียบเทียบสัจการแห่งตนระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ
- ส่วนที่ 3 ปัจจัยที่มีผลต่อผลต่างของคะแนนสัจการแห่งตนระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ
- ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆกับการเปลี่ยนแปลงของคะแนนสัจการแห่งตนในภาพรวมภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามปัจจัยที่ศึกษา

ปัจจัย	จำนวน (n=291)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	70	24.1
หญิง	221	75.9
ช่วงอายุ		
18-25 ปี	32	11.0
26-35 ปี	66	22.7
36-45 ปี	66	22.7
46-60 ปี	93	32.0
มากกว่า 60 ปี	34	11.6
สถานภาพสมรส		
โสด	133	45.7
สมรส	117	40.2
หย่าร้าง	17	5.8
หม้าย	17	5.8
แยกกันอยู่	7	2.5
ระดับการศึกษาสูงสุด		
ต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย	60	20.6
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปว.ช.	51	17.5
อนุปริญญา/ปว.ส.	27	9.3
ปริญญาตรี	126	43.3
ปริญญาโท	25	8.6
ปริญญาเอก	2	0.7

ตารางที่ 1 (ต่อ) แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามปัจจัยที่ศึกษา

ปัจจัย	จำนวน (n=291)	ร้อยละ
รายได้โดยเฉลี่ยต่อเดือน		
ไม่มีรายได้	44	15.1
5,000-9,999 บาท	67	23.0
10,000-19,999 บาท	67	23.0
20,000-39,999 บาท	58	19.9
40,000-59,999 บาท	31	10.7
60,000-79,999 บาท	10	3.4
80,000 บาทขึ้นไป	14	4.9
อาชีพ		
รับจ้าง	72	24.7
รัฐวิสาหกิจ	12	4.1
รับราชการ	38	13.1
ธุรกิจส่วนตัว	87	29.9
กำลังศึกษา	12	4.1
ว่างงาน	18	6.2
แม่บ้าน	35	12.0
เกษตรกร	2	0.7
เกษียณอายุ	15	5.2
การเคยเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ		
ไม่เคย	142	48.8
1-2 ครั้ง	70	24.1
3 ครั้งขึ้นไป	79	27.1

จากตารางที่ 1 พบว่าจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 291 คน โดยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 75.9 อยู่ในช่วงอายุ 46-60 ปี คิดเป็นร้อยละ 32.0 รองลงมาอยู่ในช่วงอายุ 26-35 ปีและ 36-45 ปี คิดเป็นร้อยละ 22.7 และน้อยที่สุดอยู่ในช่วงอายุ 18-25 ปี คิดเป็นร้อยละ 11.0 มีสถานภาพโสดคิดเป็นร้อยละ 45.7 รองลงมา มีสถานภาพสมรสคู่ คิดเป็นร้อยละ 40.2 โดยสถานภาพสมรสที่แยกกันอยู่มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.5 ส่วนใหญ่มีการศึกษาสูงสุดอยู่ในระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 43.3 รองลงมาอยู่ในระดับต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย คิดเป็นร้อยละ 20.6 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือ ปว.ช. คิดเป็นร้อยละ 17.5 และระดับปริญญาเอกมีจำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 0.7 มีรายได้ต่อเดือนอยู่ในช่วง 5,000-9,999 บาท และ 10,000-19,999 บาท จำนวน คิดเป็นร้อยละ 23.0 รองลงมาอยู่ในช่วง 20,000-39,999 บาท จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 19.9 และผู้ที่มีรายได้ต่อเดือนอยู่ในช่วง 60,000-79,999 บาท น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.4 มีอาชีพทำธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 29.9 รองลงมา มีอาชีพรับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 24.7 และไม่เคยเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ คิดเป็นร้อยละ 48.8 รองลงมาเข้าร่วม 3 ครั้งขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 27.1 และเคยเข้าร่วมโครงการ 1-2 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 24.1

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามความเห็นด้วยสำหรับ เหตุผลที่เข้าร่วมและสิ่งที่คาดหวังในการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ

ความเห็นด้วย	จำนวน (n=291)	ร้อยละ
เหตุผลที่เข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ		
เพื่อผ่อนคลายความเครียด	141	19.7
ต้องการพัฒนาตนเอง	146	20.4
ปฏิบัติธรรมบำเพ็ญเพียร	213	29.7
ต้องการค้นพบตนเอง	77	16.8
ต้องการรักษาโรค	8	1.1
ได้ยินชื่อเสียงของโครงการ	28	3.9
เพื่อสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต	103	14.4
สิ่งที่คาดหวัง		
มีสมาธิมากขึ้น	205	27.8
จิตใจสงบ มีสติในการดำเนินชีวิต	241	32.7
ชีวิตเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น	146	19.8
รู้จักตนเองและเข้าใจชีวิตมากขึ้น	136	18.5
ไม่ได้คาดหวังสิ่งใดไว้ล่วงหน้า	9	1.2

จากตารางที่ 2 พบว่าเหตุผลที่ผู้ตอบแบบสอบถามเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิโดยส่วนใหญ่ คือต้องการปฏิบัติธรรมบำเพ็ญเพียร คิดเป็นร้อยละ 73.2 รองลงมาคือต้องการพัฒนาตนเอง คิดเป็นร้อยละ 50.2 เพื่อผ่อนคลายความเครียด คิดเป็นร้อยละ 48.5 และน้อยที่สุดคือ ต้องการรักษาโรค คิดเป็นร้อยละ 2.7 เมื่อพิจารณาถึงสิ่งที่ผู้ตอบแบบสอบถามคาดหวังจากการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิโดยส่วนใหญ่คือ จิตใจสงบ มีสติในการดำเนินชีวิต คิดเป็นร้อยละ 82.8 รองลงมาคือ มีสมาธิมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 70.4 ชีวิตเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น คิดเป็นร้อยละ 50.2 และน้อยที่สุดคือ ไม่ได้คาดหวังสิ่งใดไว้ล่วงหน้า คิดเป็นร้อยละ 3.1

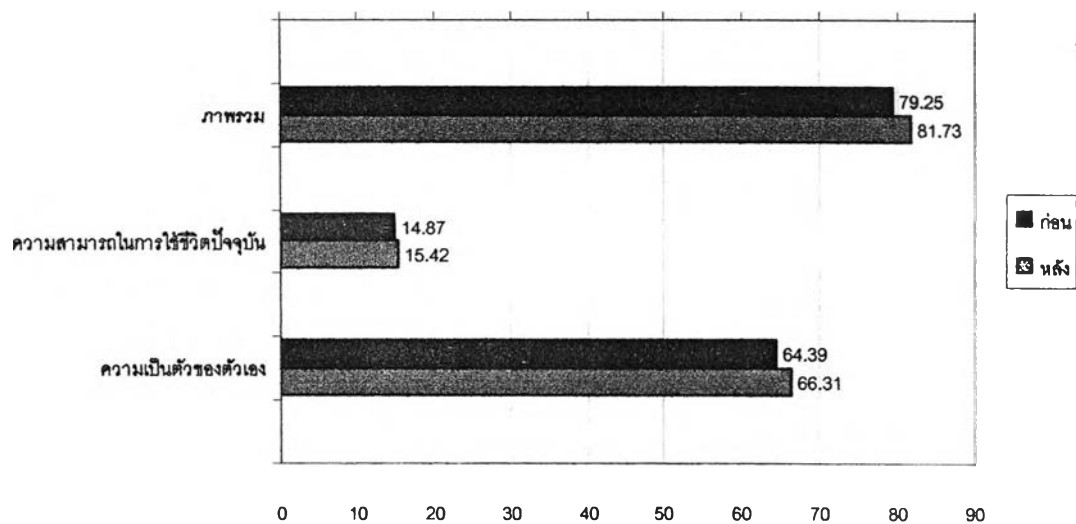
ส่วนที่ 2 การเปรียบเทียบสัจการแห่งตนระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วม โครงการปฏิบัติสมาธิ

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนสัจการแห่งตนในภาพรวม และองค์ประกอบด้านย่อยจำแนกตามการเปลี่ยนแปลงของคะแนนสัจการแห่งตน ภายหลังจากเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ

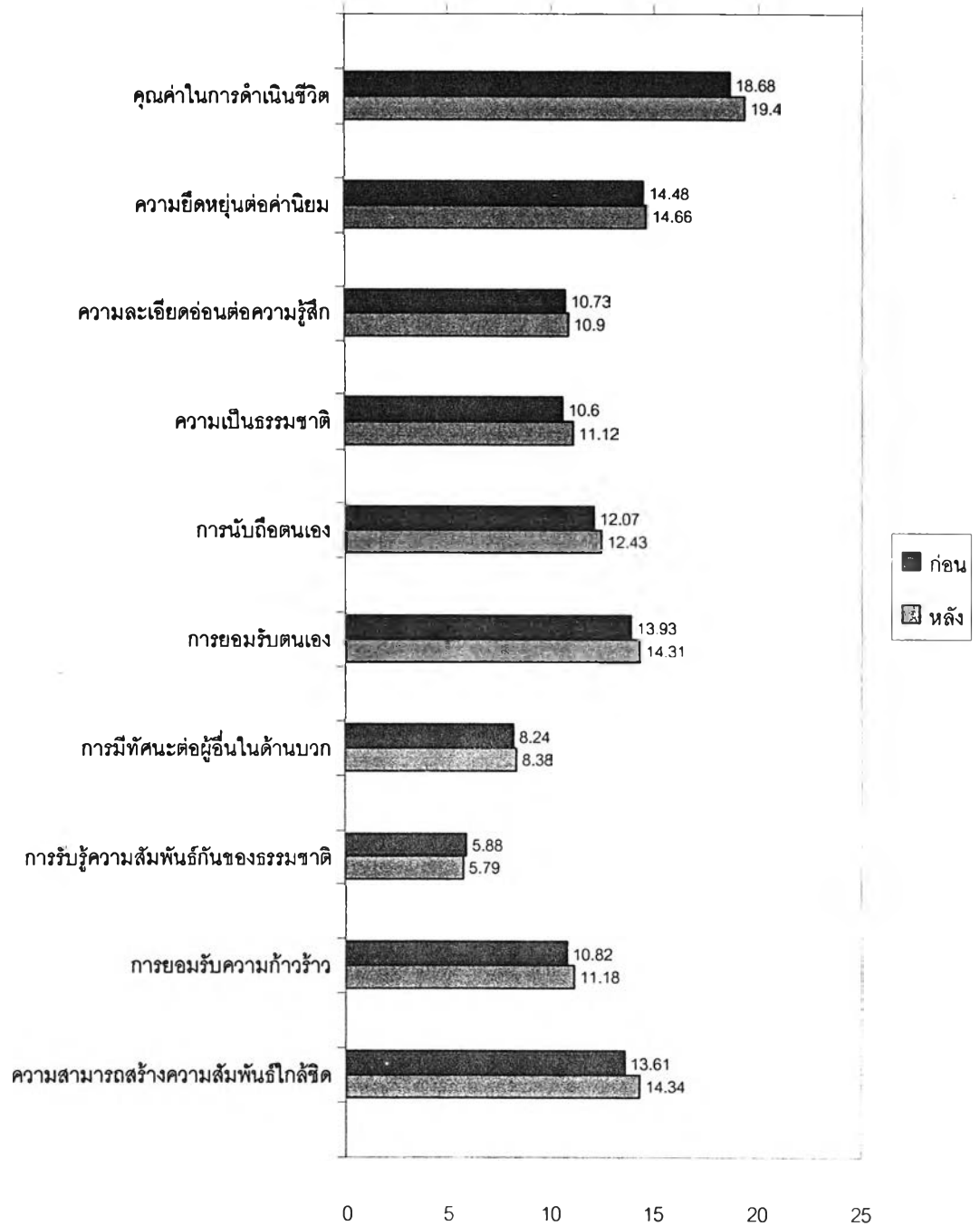
คะแนนสัจการแห่งตน	ก่อน		หลัง		การเปลี่ยนแปลงของ คะแนน (หลัง-ก่อน)	
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
ภาพรวม	79.25	9.799	81.73	10.424	2.464	7.709
ความสามารถในการใช้ชีวิตประจำวัน	14.87	2.957	15.42	3.032	0.546	2.561
ความเป็นตัวของตัวเอง	64.39	8.333	66.31	8.652	1.918	6.709
คุณค่าในการดำเนินชีวิต	18.68	2.707	19.40	2.700	0.711	2.542
ความยืดหยุ่นต่อค่านิยม	14.48	3.796	14.66	4.042	0.186	3.196
ความละเอียดอ่อนต่อความรู้สึก	10.73	2.465	10.90	2.739	0.168	2.529
ความเป็นธรรมชาติ	10.60	2.203	11.12	2.435	0.522	2.087
การนับถือตนเอง	12.07	1.921	12.43	1.900	0.357	1.983
การยอมรับตนเอง	13.93	2.856	14.31	3.054	0.381	2.584
การมีทัศนคติต่อผู้อื่นในด้านบวก	8.24	1.551	8.38	1.493	0.134	1.424
การรับรู้ความสัมพันธ์กันของธรรมชาติ	5.88	1.596	5.79	1.507	0.089	1.567
การยอมรับความก้าวร้าว	10.82	2.552	11.18	2.533	0.354	2.476
ความสามารถสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิด	13.61	3.142	14.34	3.647	0.735	2.933

จากตารางที่ 3 พบว่าโดยส่วนใหญ่ค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงของคะแนนสัจการแห่งตน ในแต่ละด้านภายหลังจากเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ ยกเว้นคะแนนสัจการแห่งตนในด้านการรับรู้ความสัมพันธ์กันของธรรมชาติ

จากคะแนนสัจจการแห่งตนก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ สามารถนำมาเขียนเป็นแผนภูมิแท่งได้ดังภาพที่ 1 และภาพที่ 2 ดังต่อไปนี้



ภาพที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนสัจจการแห่งตนในภาพรวมและองค์ประกอบด้านหลักจำแนกตามการเปลี่ยนแปลงของคะแนนสัจจการแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ



ภาพที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนสัจจการแห่งตนในองค์ประกอบด้านย่อยจำแนกตามการเปลี่ยนแปลงของคะแนนสัจจการแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ

ต้นฉบับ หน้าขาดหาย

ต้นฉบับ หน้าขาดหาย

ต้นฉบับ หน้าขาดหาย

ต้นฉบับ หน้าขาดหาย

ต้นฉบับ หน้าขาดหาย

ต้นฉบับ หน้าขาดหาย

ตารางที่ 8 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพร่างกายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านความสามารถในการใช้ชีวิตปัจจุบัน จำแนกตามปัจจัยต่างๆ โดยวิธี One-way ANOVA

ปัจจัย	n	Mean	SD	F / T	p-value
เพศ					
ชาย	70	0.59	2.268	0.147	0.883
หญิง	221	0.53	2.652		
ช่วงอายุ					
18-25 ปี	32	0.59	2.367	1.145	0.336
26-35 ปี	66	0.59	2.499		
36-45 ปี	66	1.03	2.554		
46-60 ปี	93	0.37	2.746		
มากกว่า 60 ปี	34	-0.03	2.303		
สถานภาพสมรส					
โสด	133	0.94	2.645	1.781	0.133
สมรส	117	0.26	2.540		
หย่าร้าง	17	0.47	2.427		
หม้าย	17	-0.41	1.938		
แยกกันอยู่	7	0.43	2.225		
ระดับการศึกษา					
ต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย	60	0.30	2.842	0.860	0.489
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปว.ช.	51	0.29	2.166		
อนุปริญญา/ปว.ส.	27	0.96	2.328		
ปริญญาตรี	126	0.54	2.588		
สูงกว่าปริญญาตรี	27	1.19	2.704		

ตารางที่ 8 (ต่อ) แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านความสามารถในการใช้ชีวิตปัจจุบัน จำแนกตามปัจจัยต่างๆ โดยวิธี One-way ANOVA

ปัจจัย	n	Mean	SD	F / T	p-value
รายได้โดยเฉลี่ยต่อเดือน					
ไม่มีรายได้	44	0.91	2.523	0.897	0.498
5,000 - 9,999 บาท	67	0.31	2.808		
10,000 - 19,999 บาท	67	0.67	2.476		
20,000 - 39,999 บาท	58	0.52	2.311		
40,000 - 59,999 บาท	31	-0.16	2.634		
60,000 - 79,999 บาท	10	1.10	1.213		
80,000 บาทขึ้นไป	14	1.21	2.190		
อาชีพ					
รับจ้าง	74	0.93	2.518	2.155	0.038*
รัฐวิสาหกิจ	12	1.33	3.676		
รับราชการ	38	0.16	2.073		
ธุรกิจส่วนตัว	87	0.74	2.526		
กำลังศึกษา	12	1.08	2.539		
ว่างงาน	18	0.94	2.1413		
แม่บ้าน	35	-0.74	2.672		
เกษียณอายุ	15	0.00	2.299		
การเคยเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ					
ไม่เคย	142	0.58	2.513	2.688	0.070
1-2 ครั้ง	70	1.03	2.771		
3 ครั้งขึ้นไป	79	0.06	2.561		

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 8 พบว่าค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านความสามารถในการใช้ชีวิตปัจจุบัน จำแนกตามอาชีพ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ $p < 0.05$

ขั้นตอนการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (Post Hoc Analysis)

ตารางที่ 9 แสดงการเปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตน
ในด้านความสามารถในการใช้ชีวิตปัจจุบัน จำแนกตามอาชีพ

ลักษณะที่เปรียบเทียบ	ผลต่างของค่าเฉลี่ย	p-value
รับจ้าง – รัฐวิสาหกิจ	-0.40	0.610
รับจ้าง – รับราชการ	0.78	0.126
รับจ้าง – ธุรกิจส่วนตัว	0.20	0.623
รับจ้าง – กำลังศึกษา	-0.15	0.848
รับจ้าง – ว่างาน	-0.01	0.986
รับจ้าง – แม่บ้าน	1.68	0.001**
รับจ้าง – เกษียณอายุ	0.93	0.193
รัฐวิสาหกิจ – รับราชการ	1.18	0.161
รัฐวิสาหกิจ – ธุรกิจส่วนตัว	0.60	0.443
รัฐวิสาหกิจ – กำลังศึกษา	0.25	0.809
รัฐวิสาหกิจ – ว่างาน	0.39	0.680
รัฐวิสาหกิจ - แม่บ้าน	2.08	0.015*
รัฐวิสาหกิจ - เกษียณอายุ	1.33	0.174
รับราชการ – ธุรกิจส่วนตัว	-0.58	0.241
รับราชการ – กำลังศึกษา	-0.93	0.270
รับราชการ – ว่างาน	-0.79	0.277
รับราชการ – แม่บ้าน	0.90	0.129
รับราชการ – เกษียณอายุ	0.16	0.838
ธุรกิจส่วนตัว – กำลังศึกษา	-0.35	0.655
ธุรกิจส่วนตัว - ว่างาน	-0.21	0.750
ธุรกิจส่วนตัว – แม่บ้าน	1.48	0.004*
ธุรกิจส่วนตัว – เกษียณอายุ	0.74	0.298
กำลังศึกษา – ว่างาน	0.14	0.883

* p < 0.05, ** p < 0.01

ตารางที่ 9 (ต่อ) แสดงการเปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพ
 แห่ตนในด้านความสามารถในการใช้ชีวิตปัจจุบัน จำแนกตามอาชีพ

ลักษณะที่เปรียบเทียบ	ผลต่างของค่าเฉลี่ย	p-value
กำลังศึกษา – แม่บ้าน	1.83	0.032*
กำลังศึกษา – เกษียณอายุ	1.08	0.269
ว่างงาน – แม่บ้าน	1.69	0.022*
ว่างงาน – เกษียณอายุ	0.94	0.286
แม่บ้าน – เกษียณอายุ	-0.74	0.341

* p < 0.05

จากตาราง 9 พบว่าผลต่างของค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพ
 แห่ตนในด้านความสามารถในการใช้ชีวิตปัจจุบัน มีดังต่อไปนี้

- รับจ้าง มีผลต่างของค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพ
 แห่ตนในด้านความสามารถในการใช้ชีวิตปัจจุบัน มากกว่า แม่บ้านอย่างมีนัยสำคัญ p < 0.05
- รัฐวิสาหกิจ มีผลต่างของค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพ
 แห่ตนในด้านความสามารถในการใช้ชีวิตปัจจุบัน มากกว่า แม่บ้านอย่างมีนัยสำคัญ p < 0.05
- ธุรกิจส่วนตัว มีผลต่างของค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพ
 แห่ตนในด้านความสามารถในการใช้ชีวิตปัจจุบัน มากกว่า แม่บ้านอย่างมีนัยสำคัญ p < 0.05
- กำลังศึกษาอยู่ มีผลต่างของค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพ
 แห่ตนในด้านความสามารถในการใช้ชีวิตปัจจุบัน มากกว่า แม่บ้านอย่างมีนัยสำคัญ p < 0.05
- ว่างงาน มีผลต่างของค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพ
 แห่ตนในด้านความสามารถในการใช้ชีวิตปัจจุบัน มากกว่า แม่บ้าน อย่างมีนัยสำคัญ < 0.05 และเมื่อพิจารณา
 คู่อื่นๆ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ตารางที่ 10 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพจิตแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านความเป็นตัวของตัวเอง จำแนกตามปัจจัยต่างๆ โดยวิธี One-way ANOVA

ปัจจัย	n	Mean	SD	F / T	p-value
เพศ					
ชาย	70	-0.04	6.474	2.839	0.005**
หญิง	221	2.54	7.099		
ช่วงอายุ					
18-25 ปี	32	2.72	5.601	1.497	0.203
26-35 ปี	66	3.36	6.149		
36-45 ปี	66	1.47	7.774		
46-60 ปี	93	0.90	6.309		
มากกว่า 60 ปี	34	2.00	7.311		
สถานภาพสมรส					
โสด	133	2.73	6.614	2.083	0.083
สมรส	117	0.62	6.966		
หย่าร้าง	17	4.06	4.670		
หม้าย	17	2.53	5.647		
แยกกันอยู่	7	1.43	8.364		
ระดับการศึกษา					
ต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย	60	3.05	6.836	2.036	0.089
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปว.ช.	51	0.39	6.203		
อนุปริญญา/ปว.ส.	27	4.19	7.307		
ปริญญาตรี	126	1.70	6.298		
สูงกว่าปริญญาตรี	27	1.04	7.998		

** p < 0.01

ตารางที่ 10 (ต่อ) แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านความเป็นตัวของตัวเอง จำแนกตามปัจจัยต่างๆ โดยวิธี One-way ANOVA

ปัจจัย	n	Mean	SD	F / T	p-value
รายได้โดยเฉลี่ยต่อเดือน					
ไม่มีรายได้	44	3.05	6.744	1.271	0.271
5,000 - 9,999 บาท	67	2.84	.648		
10,000 - 19,999 บาท	67	2.48	6.570		
20,000 - 39,999 บาท	58	0.88	6.890		
40,000 - 59,999 บาท	31	0.52	5.353		
60,000 - 79,999 บาท	10	0.00	6.960		
80,000 บาทขึ้นไป	14	0.07	8.713		
อาชีพ					
รับจ้าง	74	2.88	6.782	1.119	0.351
รัฐวิสาหกิจ	12	3.92	5.418		
รับราชการ	38	1.26	6.660		
ธุรกิจส่วนตัว	87	1.01	6.590		
กำลังศึกษา	12	1.83	3.563		
ว่างงาน	18	4.22	8.019		
แม่บ้าน	35	1.80	7.549		
เกษียณอายุ	15	0.07	5.812		
การเคยเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ					
ไม่เคย	142	1.35	6.298	2.893	0.057
1-2 ครั้ง	70	3.59	7.316		
3 ครั้งขึ้นไป	79	1.46	6.708		

จากตารางที่ 10 พบว่าค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนในด้านความเป็นตัวของตัวเอง (I) จำแนกตามเพศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ $p < 0.05$

จากการพิจารณาค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนในด้านความเป็นตัวของตัวเอง (I) จำแนกตามเพศ โดยการทดสอบ T พบว่า เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนในภาพรวมสูงกว่าเพศชาย

ตารางที่ 11 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพร่างกายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านคุณค่าในการดำเนินชีวิต จำแนกตามปัจจัยต่างๆ โดยวิธี One-way ANOVA

ปัจจัย	n	Mean	SD	F / T	p-value
เพศ					
ชาย	70	0.17	2.643	2.050	0.041*
หญิง	221	0.88	2.491		
ช่วงอายุ					
18-25 ปี	32	1.25	2.383	1.464	0.213
26-35 ปี	66	1.02	2.539		
36-45 ปี	66	0.18	2.642		
46-60 ปี	93	0.80	2.150		
มากกว่า 60 ปี	34	0.41	3.313		
สถานภาพสมรส					
โสด	133	0.93	2.472	1.065	0.374
สมรส	117	0.39	2.760		
หย่าร้าง	17	1.41	2.152		
หม้าย	17	0.59	2.033		
แยกกันอยู่	7	0.43	1.618		
ระดับการศึกษา					
ต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย	60	1.13	3.005	0.704	0.590
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปว.ช.	51	0.59	2.229		
อนุปริญญา/ปว.ส.	27	0.93	2.601		
ปริญญาตรี	126	0.60	2.463		
สูงกว่าปริญญาตรี	27	0.33	2.320		

* p < 0.05

ตารางที่ 11 (ต่อ) แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านคุณค่าในการดำเนินชีวิต จำแนกตามปัจจัยต่างๆ โดยวิธี One-way ANOVA

ปัจจัย	n	Mean	SD	F / T	p-value
รายได้โดยเฉลี่ยต่อเดือน					
ไม่มีรายได้	44	1.09	2.361	0.462	0.836
5,000-9,999 บาท	67	0.85	2.835		
10,000-19,999 บาท	67	0.61	2.758		
20,000-39,999 บาท	58	0.72	2.238		
40,000-59,999 บาท	31	0.45	2.392		
60,000-79,999 บาท	10	-0.10	2.378		
80,000 บาทขึ้นไป	14	0.43	2.409		
อาชีพ					
รับจ้าง	74	1.07	2.395	1.787	0.090
รัฐวิสาหกิจ	12	0.08	1.676		
รับราชการ	38	0.11	2.618		
ธุรกิจส่วนตัว	87	0.37	2.655		
กำลังศึกษา	12	.50	1.679		
ว่างงาน	18	2.17	1.823		
แม่บ้าน	35	0.89	2.948		
เกษียณอายุ	15	1.00	2.699		
การเคยเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ					
ไม่เคย	142	0.66	2.349	0.070	0.933
1-2 ครั้ง	70	0.80	2.912		
3 ครั้งขึ้นไป	79	0.72	2.557		

จากตารางที่ 11 พบว่าค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพหลังเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านคุณค่าในการดำเนินชีวิต (Sav) จำแนกตามเพศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ $p < 0.05$ จากการพิจารณาค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพหลังในด้านคุณค่าในการดำเนินชีวิตจำแนกตามเพศ ทดสอบโดยการทดสอบ T พบว่าเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพหลังในด้านคุณค่าในการดำเนินชีวิตสูงกว่าเพศชาย

ตารางที่ 12 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านความยืดหยุ่นต่อค่านิยม จำแนกตามปัจจัยต่างๆ โดยวิธี One-way ANOVA

ปัจจัย	n	Mean	SD	F / T	p-value
เพศ					
ชาย	70	-0.34	3.323	1.592	0.113
หญิง	221	0.35	3.144		
ช่วงอายุ					
18-25 ปี	32	0.00	2.806	0.831	0.506
26-35 ปี	66	0.53	3.352		
36-45 ปี	66	-0.03	3.424		
46-60 ปี	93	-0.09	3.092		
มากกว่า 60 ปี	34	0.85	3.076		
สถานภาพสมรส					
โสด	133	0.02	3.191	1.004	0.406
สมรส	117	0.15	3.323		
หย่าร้าง	17	1.59	2.763		
หม้าย	17	0.53	2.577		
แยกกันอยู่	7	-0.29	3.352		
ระดับการศึกษา					
ต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย	60	0.75	3.219	1.141	0.337
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปว.ช.	51	0.29	2.816		
อนุปริญญา/ปว.ส.	27	0.70	3.160		
ปริญญาตรี	126	-0.13	3.197		
สูงกว่าปริญญาตรี	27	-0.33	3.772		

ตารางที่ 12 (ต่อ) แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านความยึดหยุ่นต่อค่านิยม จำแนกตามปัจจัยต่างๆ โดยวิธี One-way ANOVA

ปัจจัย	n	Mean	SD	F / T	p-value
รายได้โดยเฉลี่ยต่อเดือน					
ไม่มีรายได้	44	1.09	3.198	1.522	0.171
5,000-9,999 บาท	67	0.24	3.005		
10,000-19,999 บาท	67	0.48	3.012		
20,000-39,999 บาท	58	-0.26	3.763		
40,000-59,999 บาท	31	-0.74	2.607		
60,000-79,999 บาท	10	-0.90	2.885		
80,000 บาทขึ้นไป	14	0.36	3.388		
อาชีพ					
รับจ้าง	74	0.32	3.558	1.106	0.360
รัฐวิสาหกิจ	12	2.00	2.132		
รับราชการ	38	-0.24	3.316		
ธุรกิจส่วนตัว	87	-0.11	3.025		
กำลังศึกษา	12	0.58	2.937		
ว่างงาน	18	1.06	2.754		
แม่บ้าน	35	0.20	3.596		
เกษียณอายุ	15	-0.53	1.922		
การเคยเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ					
ไม่เคย	142	-0.06	3.167	0.913	0.402
1-2 ครั้ง	70	0.53	3.646		
3 ครั้งขึ้นไป	79	0.33	2.800		

จากตารางที่ 12 พบว่าค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนภายหลังเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านความยึดหยุ่นต่อค่านิยมจำแนกตามปัจจัยที่ศึกษา **ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ** $p < 0.05$

ตารางที่ 13 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพจิตแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านความละเอียดอ่อนต่อความรู้สึก จำแนกตามปัจจัยต่างๆ โดยวิธี One-way ANOVA

ปัจจัย	n	Mean	SD	F / T	p-value
เพศ					
ชาย	70	-0.37	2.423	2.061	0.040*
หญิง	221	0.34	2.788		
ช่วงอายุ					
18-25 ปี	32	-0.12	2.637	1.797	0.129
26-35 ปี	66	0.71	2.378		
36-45 ปี	66	-0.03	2.695		
46-60 ปี	93	-0.17	2.505		
มากกว่า 60 ปี	34	0.71	2.316		
สถานภาพสมรส					
โสด	133	0.28	2.583	1.386	0.239
สมรส	117	-0.07	2.311		
หย่าร้าง	17	0.94	2.883		
หม้าย	17	0.71	2.229		
แยกกันอยู่	7	-1.14	4.220		
ระดับการศึกษา					
ต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย	60	0.40	2.478	0.641	0.634
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปว.ช.	51	0.37	2.154		
อนุปริญญา/ปว.ส.	27	0.37	2.748		
ปริญญาตรี	126	-0.10	2.647		
สูงกว่าปริญญาตรี	27	0.33	2.572		

* p < 0.05

ตารางที่ 13 (ต่อ) แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านความละเอียดอ่อนต่อความรู้สึก จำแนกตามปัจจัยต่างๆ โดยวิธี One-way ANOVA

ปัจจัย	n	Mean	SD	F / T	p-value
รายได้โดยเฉลี่ยต่อเดือน					
ไม่มีรายได้	44	0.07	1.993	1.432	0.202
5,000-9,999 บาท	67	0.58	2.559		
10,000-19,999 บาท	67	0.33	2.458		
20,000-39,999 บาท	58	-0.40	2.642		
40,000-59,999 บาท	31	0.68	2.344		
60,000-79,999 บาท	10	-0.90	3.143		
80,000 บาทขึ้นไป	14	-0.29	3.361		
อาชีพ					
รับจ้าง	74	0.32	2.586	0.502	0.832
รัฐวิสาหกิจ	12	0.83	2.918		
รับราชการ	38	-0.13	2.133		
ธุรกิจส่วนตัว	87	0.22	2.617		
กำลังศึกษา	12	-0.75	2.050		
ว่างงาน	18	-0.11	3.288		
แม่บ้าน	35	0.29	2.383		
เกษียณอายุ	15	0.13	2.232		
การเคยเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ					
ไม่เคย	142	0.11	2.415	0.109	0.897
1-2 ครั้ง	70	0.29	2.409		
3 ครั้งขึ้นไป	79	0.16	2.844		

จากตารางที่ 13 พบว่าค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจจการแห่งตนภายหลังเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านความละเอียดอ่อนต่อความรู้สึก จำแนกตามเพศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ $p < 0.05$

จากการพิจารณาค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจจการแห่งตนภายหลังเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านความละเอียดอ่อนต่อความรู้สึก จำแนกตามเพศ โดยการทดสอบ T พบว่า เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจจการแห่งตนภายหลังเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านความละเอียดอ่อนต่อความรู้สึก สูงกว่าเพศชาย



ตารางที่ 14 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจจการแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านความเป็นธรรมชาติ จำแนกตามปัจจัยต่างๆ โดยวิธี One-way ANOVA

ปัจจัย	n	Mean	SD	F / T	p-value
เพศ					
ชาย	70	0.33	2.125	0.891	0.374
หญิง	221	0.58	1.961		
ช่วงอายุ					
18-25 ปี	32	0.13	2.366	0.856	0.491
26-35 ปี	66	0.89	2.585		
36-45 ปี	66	0.44	1.993		
46-60 ปี	93	0.47	1.626		
มากกว่า 60 ปี	34	0.47	2.048		
สถานภาพสมรส					
โสด	133	0.71	2.354	0.684	0.603
สมรส	117	0.31	1.932		
หย่าร้าง	17	0.76	1.348		
หม้าย	17	0.47	1.700		
แยกกันอยู่	7	0.14	1.345		
ระดับการศึกษา					
ต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย	60	0.58	1.994	0.209	0.933
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปว.ช.	51	0.35	1.885		
อนุปริญญา/ปว.ส.	27	0.37	2.151		
ปริญญาตรี	126	0.55	2.338		
สูงกว่าปริญญาตรี	27	0.74	1.289		

ตารางที่ 14 (ต่อ) แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านความเป็นธรรมชาติ จำแนกตามปัจจัยต่างๆ โดยวิธี One-way ANOVA

ปัจจัย	n	Mean	SD	F / T	p-value
รายได้โดยเฉลี่ยต่อเดือน					
ไม่มีรายได้	44	0.84	2.022	0.462	0.836
5,000-9,999 บาท	67	0.49	2.396		
10,000-19,999 บาท	67	0.63	2.159		
20,000-39,999 บาท	58	0.21	1.871		
40,000-59,999 บาท	31	0.58	1.649		
60,000-79,999 บาท	10	0.20	2.486		
80,000 บาทขึ้นไป	14	0.57	1.989		
อาชีพ					
รับจ้าง	74	0.73	2.198	1.595	0.137
รัฐวิสาหกิจ	12	0.25	2.050		
รับราชการ	38	0.13	1.580		
ธุรกิจส่วนตัว	87	0.32	2.310		
กำลังศึกษา	12	0.25	2.221		
ว่างงาน	18	1.89	1.641		
แม่บ้าน	35	0.51	1.560		
เกษียณอายุ	15	0.47	2.416		
การเคยเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ					
ไม่เคย	142	0.48	2.058	0.154	0.857
1-2 ครั้ง	70	0.64	2.328		
3 ครั้งขึ้นไป	79	0.49	1.927		

จากตารางที่ 14 พบว่าค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนภายหลังเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านความเป็นธรรมชาติ จำแนกตามปัจจัยที่ศึกษา ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ $p < 0.05$

ตารางที่ 15 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการนับถือตนเอง จำแนกตามปัจจัยต่างๆ โดยวิธี One-way ANOVA

ปัจจัย	n	Mean	SD	F / T	p-value
เพศ					
ชาย	70	0.03	1.818	1.596	0.112
หญิง	221	0.46	2.420		
ช่วงอายุ					
18-25 ปี	32	0.47	2.355	0.548	0.701
26-35 ปี	66	0.55	2.157		
36-45 ปี	66	0.06	1.830		
46-60 ปี	93	0.38	1.601		
มากกว่า 60 ปี	34	0.41	2.488		
สถานภาพสมรส					
โสด	133	0.47	2.006	1.317	0.264
สมรส	117	0.09	2.051		
หย่าร้าง	17	1.12	1.900		
หม้าย	17	0.35	1.498		
แยกกันอยู่	7	0.71	1.113		
ระดับการศึกษา					
ต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย	60	0.58	2.250	0.998	0.409
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปว.ช.	51	0.14	1.789		
อนุปริญญา/ปว.ส.	27	0.70	1.793		
ปริญญาตรี	126	0.37	1.967		
สูงกว่าปริญญาตรี	27	-0.15	1.955		

ตารางที่ 15 (ต่อ) แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการนับถือตนเอง จำแนกตามปัจจัยต่างๆ โดยวิธี One-way ANOVA

ปัจจัย	n	Mean	SD	F / T	p-value
รายได้โดยเฉลี่ยต่อเดือน					
ไม่มีรายได้	44	0.80	1.773	0.759	0.602
5,000-9,999 บาท	67	0.36	2.108		
10,000-19,999 บาท	67	0.48	2.062		
20,000-39,999 บาท	58	0.21	2.315		
40,000-59,999 บาท	31	-0.10	1.399		
60,000-79,999 บาท	10	0.20	0.919		
80,000 บาทขึ้นไป	14	0.14	1.791		
อาชีพ					
รับจ้าง	74	0.51	2.160	2.322	0.026*
รัฐวิสาหกิจ	12	-0.50	2.023		
รับราชการ	38	-0.03	1.867		
ธุรกิจส่วนตัว	87	0.23	1.605		
กำลังศึกษา	12	0.92	1.929		
ว่างงาน	18	1.28	2.081		
แม่บ้าน	35	-0.09	1.961		
เกษียณอายุ	15	1.47	2.642		
การเคยเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ					
ไม่เคย	142	0.18	1.970	1.442	0.238
1-2 ครั้ง	70	0.67	1.726		
3 ครั้งขึ้นไป	79	0.39	2.198		

* p < 0.05

จากตารางที่ 15 พบว่าค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนภายหลังเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการนับถือตนเอง(Sr) จำแนกตามอาชีพ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ p < 0.05

ขั้นตอนการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (Post Hoc Analysis)

ตารางที่ 16 แสดงการเปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพ
 แหงตนในด้านการนับถือตนเอง (Sr) จำแนกตามอาชีพ

ลักษณะที่เปรียบเทียบ	ผลต่างของค่าเฉลี่ย	p-value
รับจ้าง – รัฐวิสาหกิจ	1.01	0.096
รับจ้าง – รับราชการ	0.54	0.167
รับจ้าง – ธุรกิจส่วนตัว	0.28	0.359
รับจ้าง – กำลังศึกษา	-0.40	0.508
รับจ้าง – ว่างงาน	0-.76	0.137
รับจ้าง – แม่บ้าน	0.60	0.136
รับจ้าง – เกษียนอายุ	-0.95	0.086
รัฐวิสาหกิจ – รับราชการ	-0.47	0.464
รัฐวิสาหกิจ – ธุรกิจส่วนตัว	-0.73	0.226
รัฐวิสาหกิจ – กำลังศึกษา	-1.42	0.077
รัฐวิสาหกิจ – ว่างงาน	-1.78	0.015*
รัฐวิสาหกิจ - แม่บ้าน	-0.41	0.526
รัฐวิสาหกิจ - เกษียนอายุ	-1.97	0.010*
รับราชการ – ธุรกิจส่วนตัว	-0.26	0.500
รับราชการ – กำลังศึกษา	-0.94	0.146
รับราชการ – ว่างงาน	-1.30	0.020*
รับราชการ – แม่บ้าน	0.06	0.897
รับราชการ – เกษียนอายุ	-1.49	0.013*
ธุรกิจส่วนตัว – กำลังศึกษา	-0.69	0.254
ธุรกิจส่วนตัว - ว่างงาน	-1.05	0.039*
ธุรกิจส่วนตัว – แม่บ้าน	0.32	0.420
ธุรกิจส่วนตัว – เกษียนอายุ	-1.24	0.024*
กำลังศึกษา – ว่างงาน	-0.36	0.620
กำลังศึกษา – แม่บ้าน	1.00	0.126

* p < 0.05

ตารางที่ 16 (ต่อ) แสดงการเปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพ
 แห่งตนในด้านการนับถือตนเอง (Sr) จำแนกตามอาชีพ

ลักษณะที่เปรียบเทียบ	ผลต่างของค่าเฉลี่ย	p-value
กำลังศึกษา – เกษียณอายุ	-0.55	0.468
ว่างงาน – แม่บ้าน	1.36	0.017*
ว่างงาน – เกษียณอายุ	-0.19	0.782
แม่บ้าน – เกษียณอายุ	-1.55	0.010*

* $p < 0.05$

จากตาราง 4.16 พบว่า มีความแตกต่างกันของค่าเฉลี่ย ดังต่อไปนี้

- รัฐวิสาหกิจ มีผลต่างของค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนในด้านการนับถือตนเองน้อยกว่าว่างงานอย่างมีนัยสำคัญ $p < 0.05$

- รัฐวิสาหกิจ มีผลต่างของค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนในด้านการนับถือตนเองน้อยกว่าเกษียณอายุอย่างมีนัยสำคัญ $p < 0.05$

- ราชการ มีผลต่างของค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนในด้านการนับถือตนเองน้อยกว่าว่างงานอย่างมีนัยสำคัญ $p < 0.05$

- ราชการ มีผลต่างของค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนในด้านการนับถือตนเองน้อยกว่าเกษียณอายุอย่างมีนัยสำคัญ $p < 0.05$

- ธุรกิจส่วนตัว มีผลต่างของค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนในด้านการนับถือตนเองน้อยกว่าว่างงานอย่างมีนัยสำคัญ $p < 0.05$

- ธุรกิจส่วนตัว มีผลต่างของค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนในด้านการนับถือตนเองน้อยกว่าเกษียณอายุอย่างมีนัยสำคัญ $p < 0.05$

- ว่างงาน มีผลต่างของค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนในด้านการนับถือตนเองมากกว่าแม่บ้านอย่างมีนัยสำคัญ $p < 0.05$

- แม่บ้าน มีผลต่างของค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนในด้านการนับถือตนเองน้อยกว่าเกษียณอายุอย่างมีนัยสำคัญ $p < 0.05$

และเมื่อพิจารณาผลต่างของค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนในด้านการนับถือตนเองจำแนกตามอาชีพคู่อื่นๆไม่พบว่ามีผลต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ $p < 0.05$

ตารางที่ 17 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการยอมรับตนเอง จำแนกตามปัจจัยต่างๆ โดยวิธี One-way ANOVA

ปัจจัย	n	Mean	SD	F / T	p-value
เพศ					
ชาย	70	0.13	2.776	0.939	0.348
หญิง	221	0.46	2.522		
ช่วงอายุ					
18-25 ปี	32	0.91	2.374	1.410	0.231
26-35 ปี	66	0.41	2.405		
36-45 ปี	66	0.70	2.757		
46-60 ปี	93	-0.10	2.675		
มากกว่า 60 ปี	34	0.53	2.440		
สถานภาพสมรส					
โสด	133	0.58	2.490	1.194	0.313
สมรส	117	0.01	2.702		
หย่าร้าง	17	0.53	2.452		
หม้าย	17	0.88	2.571		
แยกกันอยู่	7	1.29	2.498		
ระดับการศึกษา					
ต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย	60	0.42	2.936	2.359	0.054
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปว.ช.	51	-0.55	2.301		
อนุปริญญา/ปว.ส.	27	1.07	2.252		
ปริญญาตรี	126	0.55	2.616		
สูงกว่าปริญญาตรี	27	0.59	2.099		

ตารางที่ 17 (ต่อ) แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพร่างกายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการยอมรับตนเอง จำแนกตามปัจจัยต่างๆ โดยวิธี One-way ANOVA

ปัจจัย	n	Mean	SD	F / T	p-value
รายได้โดยเฉลี่ยต่อเดือน					
ไม่มีรายได้	44	0.52	3.000	0.977	0.441
5,000-9,999 บาท	67	0.88	2.550		
10,000-19,999 บาท	67	0.34	2.253		
20,000-39,999 บาท	58	0.24	2.805		
40,000-59,999 บาท	31	-0.39	2.201		
60,000-79,999 บาท	10	0.40	2.119		
80,000 บาทขึ้นไป	14	0.00	2.935		
อาชีพ					
รับจ้าง	74	0.45	2.371	1.109	0.358
รัฐวิสาหกิจ	12	0.92	2.575		
รับราชการ	38	0.87	2.429		
ธุรกิจส่วนตัว	87	0.05	2.905		
กำลังศึกษา	12	0.67	1.826		
ว่างงาน	18	1.28	2.782		
แม่บ้าน	35	0.20	2.564		
เกษียณอายุ	15	-0.53	2.167		
การเคยเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ					
ไม่เคย	142	0.39	2.631	4.913	0.008**
1-2 ครั้ง	70	1.07	2.606		
3 ครั้งขึ้นไป	79	-0.24	2.344		

** p < 0.01

จากตารางที่ 17 พบว่าค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพร่างกายหลังเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการยอมรับตนเอง จำแนกตามการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ p < 0.01

ขั้นตอนการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (Post Hoc Analysis)

ตารางที่ 18 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตน ภายหลังจากเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการยอมรับตนเอง จำแนกตามการเคยเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ

ลักษณะที่เปรียบเทียบ	ผลต่างของค่าเฉลี่ย	p-value
ไม่เคย – เคย1-2ครั้ง	-0.68	0.067
ไม่เคย – เคย3ครั้งขึ้นไป	0.63	0.080
เคย1-2ครั้ง – เคย3ครั้งขึ้นไป	1.31	0.002**

** p < 0.01

จากตาราง 4.18 พบว่า ผลของการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ดังต่อไปนี้

- เคยเข้าร่วมโครงการ 1-2 ครั้งมีผลต่างของค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนในด้านการยอมรับตนเอง มากกว่าเคยเข้าร่วมโครงการ 3 ครั้งขึ้นไปอย่างมีนัยสำคัญ ค่า p-value < 0.01

- ไม่เคยเข้าร่วมโครงการ มีผลต่างของค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนในด้านการยอมรับตนเอง ไม่แตกต่างจากเคยเข้าร่วมโครงการ 1-2 ครั้งอย่างมีนัยสำคัญ ค่า p-value < 0.05

- ไม่เคยเข้าร่วมโครงการ มีผลต่างของค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนในด้านการยอมรับตนเอง ไม่แตกต่างจากเคยเข้าร่วมโครงการ 3 ครั้งขึ้นไปอย่างมีนัยสำคัญค่า p-value < 0.05

ตารางที่ 19 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการมีทัศนคติต่อผู้อื่นในด้านบวก จำแนกตามปัจจัยต่างๆ โดยวิธี One-way ANOVA

ปัจจัย	n	Mean	SD	F / T	p-value
เพศ					
ชาย	70	-0.07	1.355	1.388	0.166
หญิง	221	0.20	1.442		
ช่วงอายุ					
18-25 ปี	32	0.16	1.322	1.234	0.296
26-35 ปี	66	0.15	1.46		
36-45 ปี	66	-0.05	1.364		
46-60 ปี	93	0.35	1.457		
มากกว่า 60 ปี	34	-0.18	1.445		
สถานภาพสมรส					
โสด	133	0.02	1.328	0.671	0.612
สมรส	117	0.23	1.528		
หย่าร้าง	17	0.41	1.064		
หม้าย	17	0.24	1.855		
แยกกันอยู่	7	-0.29	0.951		
ระดับการศึกษา					
ต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย	60	0.38	1.451	1.940	0.104
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปว.ช.	51	-0.14	1.265		
อนุปริญญา/ปว.ส.	27	0.63	1.497		
ปริญญาตรี	126	0.03	1.475		
สูงกว่าปริญญาตรี	27	0.07	1.207		

ตารางที่ 19 (ต่อ) แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบ F / T ของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพจิตแห่งตนภายหลังเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการมีทักษะต่อผู้อื่นในด้านบวก จำแนกตามปัจจัยต่างๆ

ปัจจัย	n	Mean	SD	F / T	p-value
รายได้โดยเฉลี่ยต่อเดือน					
ไม่มีรายได้	44	0.43	1.404	0.837	0.542
5,000-9,999 บาท	67	0.01	1.492		
10,000-19,999 บาท	67	0.21	1.377		
20,000-39,999 บาท	58	0.02	1.628		
40,000-59,999 บาท	31	-0.16	1.098		
60,000-79,999 บาท	10	0.30	0.823		
80,000 บาทขึ้นไป	14	0.43	1.453		
อาชีพ					
รับจ้าง	74	0.16	1.508	0.612	0.746
รัฐวิสาหกิจ	12	0.08	0.900		
รับราชการ	38	-0.13	1.379		
ธุรกิจส่วนตัว	87	0.15	1.360		
กำลังศึกษา	12	-0.17	1.528		
ว่างงาน	18	0.50	1.150		
แม่บ้าน	35	.009	1.704		
เกษียณอายุ	15	0.53	1.407		
การเคยเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ					
ไม่เคย	142	0.08	1.399	0.284	0.753
1-2 ครั้ง	70	0.14	1.524		
3 ครั้งขึ้นไป	79	0.23	1.358		

จากตารางที่ 19 พบว่าค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพจิตแห่งตนภายหลังเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการมีทักษะต่อผู้อื่นในด้านบวก จำแนกตามปัจจัยที่ศึกษา ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ $p < 0.05$

ตารางที่ 20 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพจิตแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการรับรู้ความสัมพันธ์กันของธรรมชาติ จำแนกตามปัจจัยต่างๆ โดยวิธี One-way ANOVA

ปัจจัย	n	Mean	SD	F / T	p-value
เพศ					
ชาย	70	-0.47	1.597	2.360	0.019*
หญิง	221	0.03	1.411		
ช่วงอายุ					
18-25 ปี	32	-0.06	1.740	0.405	0.805
26-35 ปี	66	-0.05	1.650		
36-45 ปี	66	-0.05	1.602		
46-60 ปี	93	-0.04	1.334		
มากกว่า 60 ปี	34	-0.41	1.794		
สถานภาพสมรส					
โสด	133	-0.01	1.495	0.996	0.410
สมรส	117	-0.28	1.670		
หย่าร้าง	17	0.18	1.425		
หม้าย	17	0.35	1.618		
แยกกันอยู่	7	-0.14	1.215		
ระดับการศึกษา					
ต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย	60	0.17	1.440	0.712	0.584
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปว.ช.	51	-0.14	1.744		
อนุปริญญา/ปว.ส.	27	0.07	1.591		
ปริญญาตรี	126	-0.18	1.607		
สูงกว่าปริญญาตรี	27	-0.30	1.265		

* p < 0.05

ตารางที่ 20 (ต่อ) แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสำรวจการแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการรับรู้ความสัมพันธ์กันของธรรมชาติ จำแนกตามปัจจัยต่างๆ โดยวิธี One-way ANOVA

ปัจจัย	n	Mean	SD	F / T	p-value
รายได้โดยเฉลี่ยต่อเดือน					
ไม่มีรายได้	44	0.34	1.493	0.727	0.628
5,000-9,999 บาท	67	-0.09	1.545		
10,000-19,999 บาท	67	-0.24	1.767		
20,000-39,999 บาท	58	-0.16	1.335		
40,000-59,999 บาท	31	-0.23	1.783		
60,000-79,999 บาท	10	0.00	0.943		
80,000 บาทขึ้นไป	14	-0.21	1.672		
อาชีพ					
รับจ้าง	74	-0.08	1.515	0.433	0.881
รัฐวิสาหกิจ	12	-0.33	1.371		
รับราชการ	38	-0.13	1.417		
ธุรกิจส่วนตัว	87	-0.14	1.686		
กำลังศึกษา	12	-0.42	1.564		
ว่างงาน	18	0.44	1.423		
แม่บ้าน	35	-0.03	1.823		
เกษียณอายุ	15	-0.07	1.280		
การเคยเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ					
ไม่เคย	142	-0.03	1.419	0.366	0.694
1-2 ครั้ง	70	-0.07	1.582		
3 ครั้งขึ้นไป	79	-0.22	1.802		

จากตารางที่ 4.20 พบว่าค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจจการแห่งตนภายหลังเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการรับรู้ความสัมพันธ์กันของธรรมชาติ จำแนกตามเพศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ $p < 0.05$

โดยการทดสอบ T พบว่า เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจจการแห่งตนภายหลังเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการรับรู้ความสัมพันธ์กันของธรรมชาติสูงกว่าเพศชาย

ตารางที่ 21 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพจิตแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการยอมรับความก้าวร้าว จำแนกตามปัจจัยต่างๆ โดยวิธี One-way ANOVA

ปัจจัย	n	Mean	SD	F / T	p-value
เพศ					
ชาย	70	0.10	2.530	0.984	0.326
หญิง	221	0.43	2.298		
ช่วงอายุ					
18-25 ปี	32	0.03	2.508	0.580	0.677
26-35 ปี	66	0.52	2.679		
36-45 ปี	66	0.65	2.527		
46-60 ปี	93	0.23	2.299		
มากกว่า 60 ปี	34	0.12	2.471		
สถานภาพสมรส					
โสด	133	0.32	2.584	0.117	0.977
สมรส	117	0.38	2.562		
หย่าร้าง	17	0.35	2.029		
หม้าย	17	0.59	1.770		
แยกกันอยู่	7	-0.14	1.676		
ระดับการศึกษา					
ต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย	60	0.68	2.404	0.977	0.421
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปว.ช.	51	0.22	2.361		
อนุปริญญา/ปว.ส.	27	0.93	2.601		
ปริญญาตรี	126	0.11	2.568		
สูงกว่าปริญญาตรี	27	0.44	2.276		

ตารางที่ 21 (ต่อ) แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการยอมรับความก้าวร้าว จำแนกตามปัจจัยต่างๆ โดยวิธี One-way ANOVA

ปัจจัย	n	Mean	SD	F / T	p-value
รายได้โดยเฉลี่ยต่อเดือน					
ไม่มีรายได้	44	0.75	2.201	0.767	0.596
5,000-9,999 บาท	67	.34	2.550		
10,000-19,999 บาท	67	0.33	2.782		
20,000-39,999 บาท	58	0.34	2.244		
40,000-59,999 บาท	31	0.55	2.593		
60,000-79,999 บาท	10	-0.90	1.853		
80,000 บาทขึ้นไป	14	-0.21	2.517		
อาชีพ					
รับจ้าง	74	0.64	2.567	1.264	0.268
รัฐวิสาหกิจ	12	0.08	3.315		
รับราชการ	38	0.05	2.313		
ธุรกิจส่วนตัว	87	0.23	2.419		
กำลังศึกษา	12	-0.58	2.275		
ว่างงาน	18	1.11	2.447		
แม่บ้าน	35	0.83	2.382		
เกษียณอายุ	15	-0.60	2.230		
การเคยเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ					
ไม่เคย	142	0.27	2.343	4.487	0.012*
1-2 ครั้ง	70	1.06	2.502		
3 ครั้งขึ้นไป	79	-0.13	2.579		

* p < 0.05

จากตารางที่ 21 พบว่าค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนภายหลังเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการยอมรับความก้าวร้าว(A)จำแนกตามการเคยเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ p < 0.05

ขั้นตอนการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (Post Hoc Analysis)

ตารางที่ 22 แสดงการเปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนภายหลังเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการยอมรับความก้าวร้าว(A) จำแนกตามการเคยเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ

ลักษณะที่เปรียบเทียบ	ผลต่างของค่าเฉลี่ย	p-value
ไม่เคย – เคย1-2ครั้ง	-0.78	0.029*
ไม่เคย – เคย3ครั้งขึ้นไป	0.40	0.244
เคย1-2ครั้ง – เคย3ครั้งขึ้นไป	1.18	0.003**

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

จากตาราง 4.22 พบว่า ผลของการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย มีดังต่อไปนี้

- ไม่เคยเข้าร่วมโครงการมีผลต่างของค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนในด้านการยอมรับความก้าวร้าวน้อยกว่าเคยเข้าร่วมโครงการ 1-2 ครั้งอย่างมีนัยสำคัญ $p < 0.05$
- เคยเข้าร่วมโครงการ 1-2 ครั้ง มีผลต่างของค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนในด้านการยอมรับความก้าวร้าวมากกว่าเคยเข้าร่วมโครงการ 3 ครั้งขึ้นไปอย่างมีนัยสำคัญ $p < 0.01$
- ไม่เคยเข้าร่วมโครงการมีผลต่างของค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนในด้านการยอมรับความก้าวร้าวไม่แตกต่างจาก เคยเข้าร่วมโครงการ 3 ครั้งขึ้นไปอย่างมีนัยสำคัญ $p < 0.05$

ตารางที่ 23 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านความสามารถสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับญาติต่างๆ โดยวิธี One-way ANOVA

ปัจจัย	n	Mean	SD	F / T	p-value
เพศ					
ชาย	70	0.30	3.155	1.428	0.154
หญิง	221	0.87	2.853		
ช่วงอายุ					
18-25 ปี	32	1.44	2.675	2.302	0.059
26-35 ปี	66	1.08	2.691		
36-45 ปี	66	1.06	3.290		
46-60 ปี	93	0.02	2.889		
มากกว่า 60 ปี	34	0.74	2.767		
สถานภาพสมรส					
โสด	133	1.07	2.926	0.875	0.479
สมรส	117	0.43	3.066		
หย่าร้าง	17	0.82	2.243		
หม้าย	17	0.41	2.210		
แยกกันอยู่	7	0.14	3.761		
ระดับการศึกษา					
ต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย	60	0.82	2.771	0.444	0.777
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปว.ช.	51	0.49	2.485		
อนุปริญญา/ปว.ส.	27	1.33	3.541		
ปริญญาตรี	126	0.73	2.973		
สูงกว่าปริญญาตรี	27	0.44	3.320		

ตารางที่ 23 (ต่อ) แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านความสามารถสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิด จำแนกตามปัจจัยต่างๆ โดยวิธี One-way ANOVA

ปัจจัย	n	Mean	SD	F / T	p-value
รายได้โดยเฉลี่ยต่อเดือน					
ไม่มีรายได้	44	1.00	2.615	0.230	0.967
5,000-9,999 บาท	67	0.88	3.077		
10,000-19,999 บาท	67	0.69	2.709		
20,000-39,999 บาท	58	0.74	3.198		
40,000-59,999 บาท	31	0.48	2.920		
60,000-79,999 บาท	10	0.50	3.408		
80,000 บาทขึ้นไป	14	0.14	3.231		
อาชีพ					
รับจ้าง	74	0.92	2.932	1.483	0.173
รัฐวิสาหกิจ	12	2.50	2.844		
รับราชการ	38	0.29	3.246		
ธุรกิจส่วนตัว	87	0.66	2.618		
กำลังศึกษา	12	1.00	1.537		
ว่างงาน	18	1.44	3.698		
แม่บ้าน	35	0.57	3.051		
เกษียณอายุ	15	-0.67	3.109		
การเคยเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ					
ไม่เคย	142	0.68	2.842	0.121	0.886
1-2 ครั้ง	70	0.89	3.091		
3 ครั้งขึ้นไป	79	0.70	2.984		

จากตารางที่ 23 พบว่าค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพหลังเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านความสามารถสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดจำแนกตามปัจจัยที่ศึกษา ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ $p < 0.05$

ส่วนที่ 4 ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของคะแนนสุขภาพจิต

ในภาพรวมภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ

ในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆกับการเปลี่ยนแปลงของคะแนนสุขภาพจิตในภาพรวมภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธินี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุ (Multiple Linear Regression Analysis) ในการวิเคราะห์ และได้ทำการเลือกตัวแปรอิสระเข้าตัวแบบถดถอยเชิงเส้นโดยวิธีขั้นตอน (Stepwise Method) ซึ่งตัวแปรที่ใช้ในการวิเคราะห์นั้นมีดังต่อไปนี้

Y : การเปลี่ยนแปลงของคะแนนสุขภาพจิตในภาพรวมภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ

X_1 : อายุ

X_2 : เพศ

X_3 : สถานภาพสมรส

X_4 : ระดับการศึกษา

X_5 : รายได้จากการทำงาน

X_6 : อาชีพ

X_7 : การเคยเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ

ตารางที่ 24 แสดงเทคนิคการวิเคราะห์ความถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ปัจจัย	R	R ²	B	t	p - value
(ค่าคงที่)	-	-	3.796	6.200	0.000**
เพศ	-0.140	0.0196	-2.252	-2.180	0.030*
สถานภาพสมรส	-0.070	0.0049	-2.852	-0.182	0.002**
ระดับการศึกษา	0.019	0.0003	3.837	0.145	0.013*

$$F = 6.582 , p - value = 0.000**$$

$$R^2 = 0.064$$

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

จากตารางที่ 24 แสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน จากตัวแปรอิสระทั้งหมด 7 ตัว มีตัวแปรอิสระจำนวน 3 ตัวที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของคะแนนสุขภาพจิตในภาพรวมภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิได้แก่ เพศ สถานภาพสมรส และระดับการศึกษา ซึ่งเพศและสถานภาพสมรสมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของคะแนนสุขภาพจิตในภาพรวมภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในทิศทางตรงกันข้าม ในขณะที่ระดับการศึกษามีผลในทิศทางเดียวกัน นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาถึงการทดสอบ t พบว่าตัวแปรอิสระทั้ง

3 ตัวมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของคะแนนสัจการแห่งตนในภาพรวมภายหลังจากเข้าร่วมโครงการ
ปฏิบัติสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.05$ และ $p < 0.01$