



## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

งานวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงผลของโครงการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นต่อ  
สัจการแห่งตนตามทฤษฎีของมาสโลว์ โดยมีสมมติฐานว่าโครงการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นมีผลต่อ  
สัจการแห่งตน รูปแบบการวิจัยเป็นการศึกษาเชิงพรรณนา ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียวศึกษา  
ไปข้างหน้า (One Group Prospective Descriptive Study) ประชากรเป้าหมาย (Target  
Population) ได้แก่ ผู้ที่เข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมพนาวัฒน์ จังหวัด  
เชียงใหม่ ตัวอย่าง (Sample) ได้แก่ ผู้ที่เข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม  
พนาวัฒน์ อายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป สามารถอ่านและเขียนภาษาไทยได้และเป็นผู้ที่สมัครใจเข้าร่วม  
ในการศึกษาครั้งนี้ โดยทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling ) สุ่มตัวอย่างโดย  
การจับฉลากในเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2547 จากทะเบียนรายชื่อผู้สมัครตามลำดับก่อน หลัง  
การสมัคร ที่ลงทะเบียนไว้ล่วงหน้าเพื่อการสำรองที่พัก ในโครงการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นรุ่นที่ 171  
รุ่นที่ 172 และรุ่นที่173 ประจำเดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2547 จากจำนวนประชากรทั้งหมด 1,072  
คนที่ตรงตามเกณฑ์การคัดเลือกการวิจัยในครั้งนี้ รวบรวมขนาดตัวอย่างได้เท่ากับ 291 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบวัดสัจการ  
แห่งตน ฉบับแปลและดัดแปลงจาก POI ( Personal Orientation Inventory) วิเคราะห์ข้อมูลโดย  
การหาความถี่และร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคล หาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)  
ของคะแนนสัจการแห่งตนจากการวัดก่อนและหลังโครงการปฏิบัติสมาธิในภาพรวมและแต่ละ  
ด้านและวิเคราะห์ดูปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสัจการแห่งตนด้วยวิธี การทดสอบค่าที (Paired T-test )  
วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยสัจการแห่งตน การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว  
ANOVA (F-test) เพื่อเปรียบเทียบวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังเข้าร่วม  
โครงการปฏิบัติสมาธิในภาพรวมและรายด้านทั้ง 12 ด้าน จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลที่แบ่ง  
มากกว่าสองกลุ่มขึ้นไป หากพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบความ  
แตกต่างรายคู่ด้วยวิธีการของ LSD (Least Significant Difference) (44) ในการวิเคราะห์  
ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆกับการเปลี่ยนแปลงของคะแนนสัจการแห่งตนในภาพรวม  
ภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธินี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุ  
(Multiple Linear Regression Analysis) ในการวิเคราะห์ และได้ทำการเลือกตัวแปรอิสระเข้าตัว  
แบบถดถอยเชิงเส้นโดยวิธีขั้นตอน (Stepwise Method)

## สรุปผลการวิจัย

### 1. ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปเกี่ยวกับประชากร สรุปได้ดังนี้

1.1 จากข้อมูลพื้นฐานทั่วไปเกี่ยวกับประชากร พบว่าจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 291 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 75.9 เป็นเพศชายคิดเป็นร้อยละ 24.1 อยู่ในช่วงอายุ 46-60 ปี เป็นจำนวนมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 32.0 รองลงมาอยู่ในช่วงอายุ 26-35 ปี และ 36-45 ปี คิดเป็นร้อยละ 22.7 และน้อยที่สุดอยู่ในช่วงอายุ 18-25 ปี คิดเป็นร้อยละ 11.0 เมื่อพิจารณาถึงสถานภาพสมรสพบว่าสถานภาพโสดคิดเป็นร้อยละ 45.7 รองลงมา มีสถานภาพสมรสคู่ คิดเป็นร้อยละ 40.2 โดยสถานภาพสมรสที่แยกกันอยู่มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.5 ส่วนใหญ่มีการศึกษาสูงสุดอยู่ในระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 43.3 รองลงมาอยู่ในระดับต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย คิดเป็นร้อยละ 20.6 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปว.ช.) คิดเป็นร้อยละ 17.5 และระดับปริญญาเอกมีจำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 0.7 รายได้โดยเฉลี่ยต่อเดือนอยู่ในช่วง 5,000-9,999 บาท และ 10,000-19,999 บาท คิดเป็นร้อยละ 23.0 รองลงมาอยู่ในช่วง 20,000-39,999 บาท คิดเป็นร้อยละ 19.9 และผู้ที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ในช่วง 60,000-79,999 บาท มีจำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.4 ผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 29.9 รองลงมา มีอาชีพรับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 24.7 และอาชีพเกษตรกร มีจำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 0.7 การเคยเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิมาก่อน พบว่า ไม่เคยเข้าร่วมโครงการมาก่อนคิดเป็นร้อยละ 48.8 เคยเข้าร่วมโครงการ 1-2 ครั้งคิดเป็นร้อยละ 24.1 เคยเข้าร่วมโครงการ 3 ครั้งขึ้นไปคิดเป็นร้อยละ 27.1 เหตุผลที่ผู้ตอบแบบสอบถามเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิโดยส่วนใหญ่ คือต้องการปฏิบัติธรรมบำเพ็ญเพียร คิดเป็นร้อยละ 73.2 รองลงมาคือต้องการพัฒนาตนเอง คิดเป็นร้อยละ 50.2 เพื่อผ่อนคลายความเครียด คิดเป็นร้อยละ 48.5 และน้อยที่สุดคือ ต้องการรักษาโรค คิดเป็นร้อยละ 2.7 เมื่อพิจารณาถึงสิ่งที่ผู้ตอบแบบสอบถามคาดหวังจากการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิโดยส่วนใหญ่คือ ต้องการมีจิตใจสงบ มีสติในการดำเนินชีวิต คิดเป็นร้อยละ 82.8 รองลงมาคือ มีสมาธิมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 70.4 ชีวิตเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น คิดเป็นร้อยละ 50.2 และน้อยที่สุดคือ ไม่ได้คาดหวังสิ่งใดไว้ล่วงหน้า คิดเป็นร้อยละ 3.1

### 2. การเปรียบเทียบสัจการแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ

2.1 สัจการแห่งตนในแต่ละด้านภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิพบว่า มีค่าคะแนนสูงขึ้น ยกเว้นคะแนนสัจการแห่งตนในด้านการรับรู้ความสัมพันธ์กันของธรรมชาติ

2.2 ค่าเฉลี่ยคะแนนสัจการแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิมีความแตกต่างกัน ในภาพรวม ด้านความสามารถในการใช้ชีวิตปัจจุบัน ด้านความเป็นตัวของตัวเอง ด้านคุณค่าในการดำเนินชีวิต ด้านความเป็นธรรมชาติ ด้านการนับถือตนเอง ด้านการยอมรับตนเอง ด้านการยอมรับความก้าวร้าวและด้านความสามารถสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดได้อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ  $p < 0.05$

2.3 ค่าเฉลี่ยคะแนนสัจการแห่งตนจำแนกภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ ในด้านความยืดหยุ่นต่อคำนิยาม ด้านความละเอียดอ่อนต่อความรู้สึก ด้านการมีทัศนคติต่อผู้อื่นในด้านบวกและด้านการรับรู้ความสัมพันธ์กันของธรรมชาติ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ  $p < 0.05$

### 3 ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจการแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ

3.1 ค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจการแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในภาพรวม จำแนกตามเพศ สถานภาพสมรสและการเคยเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ  $p\text{-value} < 0.05$

จากการทดสอบ T พบว่า เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจการแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในภาพรวม จำแนกตามเพศ สูงกว่าเพศชาย

สถานภาพโสดมีค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจการแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในภาพรวม มากกว่า สมรส อย่างมีนัยสำคัญ  $p\text{-value} < 0.05$  และเมื่อพิจารณาคู่อื่นๆ พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ  $p\text{-value} < 0.05$

การไม่เคยเข้าร่วมโครงการมาก่อนมีค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจการแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในภาพรวม น้อยกว่าเคยเข้าร่วมโครงการ 1-2 ครั้งอย่างมีนัยสำคัญ  $p\text{-value} < 0.05$

การเคยเข้าร่วมโครงการ 1-2 ครั้ง มีค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจการแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในภาพรวม มากกว่าเคยเข้าร่วมโครงการ 3 ครั้งขึ้นไปอย่างมีนัยสำคัญ  $p\text{-value} < 0.05$

3.2 ค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจการแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิด้านความสามารถในการใช้ชีวิตปัจจุบัน (Time competence) จำแนก

ตามอาชีพ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ  $p\text{-value} < 0.05$  การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (Post Hoc Analysis) พบว่า ผลของการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย มีดังต่อไปนี้

- รับจ้าง มีค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านความสามารถในการใช้ชีวิตปัจจุบัน มากกว่า แม่บ้าน อย่างมีนัยสำคัญ  $p\text{-value} < 0.05$

- รัฐวิสาหกิจ มีค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านความสามารถในการใช้ชีวิตปัจจุบัน มากกว่า แม่บ้าน อย่างมีนัยสำคัญ  $p\text{-value} < 0.05$

- ธุรกิจส่วนตัว มีค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านความสามารถในการใช้ชีวิตปัจจุบัน มากกว่า แม่บ้าน อย่างมีนัยสำคัญ  $p\text{-value} < 0.05$

- กำลังศึกษา มีค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในเรื่องความสามารถในการใช้ชีวิตปัจจุบัน มากกว่า แม่บ้านอย่างมีนัยสำคัญ  $p\text{-value} < 0.05$

- ว่างาน มีค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในเรื่องความสามารถในการใช้ชีวิตปัจจุบัน มากกว่า แม่บ้านอย่างมีนัยสำคัญ  $p\text{-value} < 0.05$  และเมื่อพิจารณาคู่อื่นๆ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ  $p\text{-value} < 0.05$

3.3 ค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านความเป็นตัวของตัวเอง (Inner directedness) จำแนกตามเพศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ  $p\text{-value} < 0.05$  จากการทดสอบ T พบว่า เพศหญิง มีค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านความเป็นตัวของตัวเอง (I) สูงกว่าเพศชาย

3.4 ค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิด้านคุณค่าในการดำเนินชีวิต (Self-actualizing value) จำแนกตามเพศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ  $p\text{-value} < 0.05$  จากการทดสอบ T พบว่า เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ ด้านคุณค่าในการดำเนินชีวิตสูงกว่าเพศชาย

3.5 ค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจการแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านความยึดหยุ่นต่อค่านิยม (Existentiality) จำแนกตามปัจจัยที่ศึกษา ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ  $p\text{-value} < 0.05$

3.6 ค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจการแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านความละเอียดอ่อนต่อความรู้สึก (Feeling reactivity) จำแนกตามเพศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ  $p\text{-value} < 0.05$  จากการทดสอบ T พบว่า เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจการแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านความละเอียดอ่อนต่อความรู้สึกสูงกว่า เพศชาย

3.7 ค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจการแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านความเป็นธรรมชาติ (Spontaneity) จำแนกตามปัจจัยที่ศึกษา ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ  $p\text{-value} < 0.05$

3.8 ค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจการแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในภาพรวมด้านการนับถือตนเอง (Self regard) จำแนกตามอาชีพ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ  $p\text{-value} < 0.05$

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (Post Hoc Analysis) พบว่า

- รัฐวิสาหกิจ มีค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจการแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการนับถือตนเองน้อยกว่า ว่างงานอย่างมีนัยสำคัญ  $p\text{-value} < 0.05$

- รัฐวิสาหกิจ มีค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจการแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการนับถือตนเองน้อยกว่า เกษียณอายุอย่างมีนัยสำคัญ  $p\text{-value} < 0.05$

- รับราชการ มีค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจการแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการนับถือตนเองน้อยกว่าว่างงานอย่างมีนัยสำคัญ  $p\text{-value} < 0.05$

- รับราชการ มีค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจการแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการนับถือตนเองน้อยกว่าเกษียณอายุอย่างมีนัยสำคัญ  $p\text{-value} < 0.05$

- ธุรกิจส่วนตัว มีค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจการแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการนับถือตนเองน้อยกว่าว่างงานอย่างมีนัยสำคัญ  $p\text{-value} < 0.05$

- ธุรกิจส่วนตัว มีค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการนับถือตนเองน้อยกว่าเกษียณอายุอย่างมีนัยสำคัญ  $p\text{-value} < 0.05$
- ว่างาน มีค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการนับถือตนเองมากกว่าแม่บ้านอย่างมีนัยสำคัญ  $p\text{-value} < 0.05$
- แม่บ้าน มีค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการนับถือตนเอง น้อยกว่าเกษียณอายุอย่างมีนัยสำคัญ  $p\text{-value} < 0.05$
- ค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการนับถือตนเองจำแนกตามอาชีพคู่อื่นๆพบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ  $p\text{-value} < 0.05$

3.9 ค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการยอมรับตนเอง (Self acceptance) จำแนกตามการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ  $p\text{-value} < 0.05$

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (Post Hoc Analysis) พบว่า

- เคยเข้าร่วมโครงการ 1-2 ครั้งมีค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการยอมรับตนเอง มากกว่าเคยเข้าร่วมโครงการ 3 ครั้งขึ้นไปอย่างมีนัยสำคัญ  $p\text{-value} < 0.05$
- ไม่เคยเข้าร่วมโครงการ มีค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการยอมรับตนเอง ไม่แตกต่างจากเคยเข้าร่วมโครงการ 1-2 ครั้งอย่างมีนัยสำคัญ  $p\text{-value} < 0.05$
- ไม่เคยเข้าร่วมโครงการ มีค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการยอมรับตนเอง ไม่แตกต่างจากเคยเข้าร่วมโครงการ 3 ครั้งขึ้นไปอย่างมีนัยสำคัญ  $p\text{-value} < 0.05$

3.10 ค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการมีทัศนคติต่อผู้อื่นในด้านบวก (Nature of man constructive) จำแนกตามปัจจัยที่ศึกษา ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ  $p\text{-value} < 0.05$

3.11 ค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการรับรู้ความสัมพันธ์กันของธรรมชาติ (Synergy) จำแนกตามเพศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ  $p\text{-value} < 0.05$  จากการทดสอบ T พบว่า เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในการรับรู้ความสัมพันธ์กันของธรรมชาติ สูงกว่าเพศชาย

3.12 ค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการยอมรับความก้าวร้าว (Acceptance of aggression) จำแนกตามการเคยเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ  $p\text{-value} < 0.05$

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (Post Hoc Analysis) พบว่า

- ไม่เคยเข้าร่วมโครงการมีค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการยอมรับความก้าวร้าวน้อยกว่าเคยเข้าร่วมโครงการ 1-2 ครั้งอย่างมีนัยสำคัญ  $p\text{-value} < 0.05$
- เคยเข้าร่วมโครงการ 1-2 ครั้ง มีค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการยอมรับความก้าวร้าวมากกว่าเคยเข้าร่วมโครงการ 3 ครั้งขึ้นไปอย่างมีนัยสำคัญ  $p\text{-value} < 0.05$
- ไม่เคยเข้าร่วมโครงการมีค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านการยอมรับความก้าวร้าวไม่แตกต่างจากเคยเข้าร่วมโครงการ 3 ครั้งขึ้นไปอย่างมีนัยสำคัญ  $p\text{-value} < 0.05$   $p\text{-value} < 0.05$

3.13 ค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในด้านความสามารถสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิด (Capacity for intimate contact) จำแนกตามปัจจัยที่ศึกษา ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ  $p\text{-value} < 0.05$

#### 4. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆกับการเปลี่ยนแปลงของคะแนนสุขภาพแห่งตนในภาพรวมภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ

การวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุ (Multiple Linear Regression Analysis) ในการวิเคราะห์ และได้ทำการเลือกตัวแปรอิสระเข้าตัวแบบถดถอยเชิงเส้นโดยวิธีขั้นตอน (Stepwise Method) จากตัวแปรอิสระทั้งหมด 7 ตัว มีตัวแปรอิสระจำนวน 3 ตัวที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของคะแนนสุขภาพแห่งตนในภาพรวมภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิได้แก่ เพศ สถานภาพสมรส และระดับการศึกษา ซึ่งเพศและสถานภาพสมรสมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของคะแนนสุขภาพแห่งตนในภาพรวมภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในทิศทางตรงกันข้าม ในขณะที่ ระดับการศึกษามีผลในทิศทางเดียวกัน นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาถึงการทดสอบ t พบว่า

ตัวแปรอิสระทั้ง 3 ตัวมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของคะแนนสัจจการแห่งตนในภาพรวมภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  $p < 0.05$  และ  $p < 0.01$

## อภิปรายผลการวิจัย

### 1. จากปัจจัยส่วนบุคคล

1.1 จากปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ พบว่าจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 291 คน เป็นเพศชายคิดเป็นร้อยละ 24.1 เป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 75.9 ซึ่งเพศหญิงมีอัตราส่วนมากกว่าเพศชาย 3 เท่าสอดคล้องกับการศึกษาของ นิตยา จึงเกษมสุข (45) และ สมเกียรติ เรืองอนันต์เลิศ (46) ที่พบว่าเพศหญิงมีความสนใจในการปฏิบัติสมาธิมากกว่าเพศชาย อาจเป็นเพราะการปฏิบัติสมาธินั้นจะต้องมีจิตใจที่ละเอียดอ่อนประณีตเป็นเบื้องต้นจึงพบว่าเพศหญิงเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิเป็นจำนวนมากกว่าเพศชาย โดยปกติเพศชายมีหน้าที่หาเลี้ยงครอบครัวจึงต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการทำงาน การแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในหน้าที่การงานเมื่อมีเวลาว่างก็มักจะใช้เวลาพักผ่อนไปกับการเล่นกีฬา การพบปะเที่ยวเตร่กับครอบครัวเพื่อนฝูงซึ่งมีแนวโน้มทั้งทางด้านสร้างสรรค์และทางด้านอบายมุขทั้งนี้ค่านิยมของการปฏิบัติสมาธิมักจะมีกรอบความคิดอยู่ว่าเป็นเรื่องที่ล้ำสมัย คร่ำครึ การนั่งหลับตาทำสมาธิเป็นการเสียเวลาประกอบอาชีพเนื่องมาจากว่าการที่จะได้รับประสบการณ์ภายใน พบความสุขจากการนั่งสมาธินั้นต้องใช้ความรู้ในการปฏิบัติอย่างถูกวิธี ใช้เวลาและความเพียรในการฝึกฝน บุคคลจึงมองว่าการฝึกสมาธิเป็นเรื่องยากไม่สอดคล้องกับกิจวัตรของชีวิตประจำวัน ก่อให้เกิดความเครียดมากกว่าการพักผ่อน การพักผ่อนด้วยการประกอบกิจกรรมด้านอื่นได้รับผลเป็นรูปธรรมชัดเจนกว่า เพศชายจึงมีแนวโน้มที่จะไม่สนใจการปฏิบัติสมาธิ แตกต่างจากเพศหญิงซึ่งโดยส่วนใหญ่เป็นเพศที่จะให้ความสนใจเรื่องของจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกมากกว่าเรื่องของวัตถุ การปฏิบัติสมาธิเป็นงานทางใจที่ต้องใช้ความละเอียดอ่อน ความรู้สึกที่อ่อนโยน จึงเป็นการง่ายที่เพศหญิงจะมีแนวโน้มต่อการทำความเข้าใจและน้อมใจทดลองปฏิบัติสมาธิได้ง่ายกว่าเพศชาย

1.2 จากปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ พบว่าผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 46-60 ปี คิดเป็นร้อยละ 32.0 สอดคล้องกับ ศรีเรือน แก้วกังวาน (47) ที่กล่าวไว้ในจิตวิทยา พัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัยถึงลักษณะพัฒนาการที่สำคัญในช่วงอายุ 40 - 60 ปีคือ มุ่งแสวงหาความหมายของชีวิต เป็นช่วงอายุที่บุคคลมีความพร้อมในปัจจัยความต้องการด้านพื้นฐาน มีความมั่นคงทั้งในหน้าที่การงาน เศรษฐฐานะ ได้รับการนับถือและศักดิ์ศรีแห่งตนจึงเกิดแรงจูงใจที่จะพัฒนาศักยภาพสูงสุดภายในตนเอง ซึ่งเป็นลำดับขั้นสูงสุดของความต้องการตามทฤษฎี



แรงจูงใจที่เป็นไปตามลำดับชั้นความต้องการ (Hierarchical Theory of Motivation) (25) ของ มาสโลว์

1.3 จากข้อมูลพื้นฐานทั่วไปเกี่ยวกับประชากรด้านสถานภาพ พบว่าผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่มีสถานภาพโสดคิดเป็นร้อยละ 45.7 สถานภาพ โสด จัดเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญต่อการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิทั้งนี้ก็เพราะบุคคลที่มีสถานภาพโสดจะมีพันธะ ภาระผูกพัน น้อยกว่าในสถานภาพอื่นๆ เช่นในกรณีที่บุคคลแต่งงานมีครอบครัว เวลาในชีวิตส่วนใหญ่จะใช้หมดไปกับการดูแลคู่ครองและบุตร เวลาที่จะใช้เพื่อศึกษาเรื่องราวของตนเองย่อมจะน้อยลงตาม ส่วน

1.4 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอาชีพ เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญต่อการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิทั้งนี้ก็เพราะการประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัวจะสามารถบริหารจัดการกับเวลาได้ค่อนข้างอิสระ สามารถตัดสินใจบริหารเวลาได้ด้วยตนเอง จากข้อมูลพื้นฐานทั่วไปเกี่ยวกับประชากรของผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 29.9

1.5 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านความคาดหวังจากการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ โดยส่วนใหญ่คือ ต้องการมีจิตใจสงบ มีสติในการดำเนินชีวิต คิดเป็นร้อยละ 82.8 สอดคล้องกับการศึกษาของ นิตยา จึงเกษมสุข (45) และ ณัฐนันท์ ประกายสันติสุข (48) ที่พบว่ามูลเหตุจูงใจที่สำคัญในการปฏิบัติสมาธิก็คือ ผลจากการปฏิบัติสมาธิที่ทำให้ใจสงบซึ่งจะเกิดขึ้นได้โดยการปฏิบัติด้วยตนเองเท่านั้น

## 2. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจจการแห่งตน ภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ

ค่าเฉลี่ยคะแนนสัจจการแห่งตนจำแนกตามก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ มีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ได้แก่ ในภาพรวม ด้านความสามารถในการใช้ชีวิตปัจจุบัน (Tc) คะแนนที่เพิ่มขึ้นหมายถึงความสามารถในการผสมผสานประสบการณ์ในอดีตกับความหวังในอนาคตมาสู่การดำเนินชีวิตปัจจุบันและ การใช้ชีวิตปัจจุบันอย่างมีประสิทธิภาพ ด้านความเป็นตัวของตัวเอง (I) คะแนนที่เพิ่มขึ้น หมายถึง สามารถเผชิญสิ่งต่างๆ ด้วยความเป็นตัวของตัวเอง ด้านคุณค่าในการดำเนินชีวิต (Sav) คะแนนที่เพิ่มขึ้นหมายถึง บุคคลมีความสามารถใช้ศักยภาพ (Potential) ของตนอย่างเต็มที่ ด้านความเป็นธรรมชาติ (S) คะแนนที่เพิ่มขึ้นหมายถึง การกล้าแสดงความรู้สึกต่างๆอย่างตรงไปตรง ด้านการนับถือตนเอง (Sr) คะแนนที่เพิ่มขึ้นหมายถึง ความสามารถที่จะชอบตนเองเนื่องจากมองเห็นคุณค่าหรือจุดที่ดีของตน ด้านการยอมรับตนเอง(Sa) คะแนนที่เพิ่มขึ้นชี้ให้เห็นถึงการยอมรับตัวเองได้แม้ว่าจะมี

ข้อบกพร่อง ด้านการยอมรับความก้าวร้าว (A) คะแนนที่เพิ่มขึ้น หมายถึง สามารถยอมรับธรรมชาติส่วนหนึ่งของตนเองว่ามีความก้าวร้าว ด้านความสามารถสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิด(C) คะแนนที่เพิ่มขึ้นหมายถึง สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่อบอุ่นลึกซึ้งกับผู้อื่นโดยไม่กังวลถึงความคาดหวังหรือควบคุมบังคับผู้อื่น ซึ่งมีความแตกต่าง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ  $p < 0.05$  กล่าวได้ว่าโครงการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นมีผลต่อการเพิ่มขึ้นของสัจจะแห่งตนตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ เกจกนก เอื้อวงศ์ (12) ที่ศึกษาผลของการปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของสิริ กรินชัย ต่อภาวะสัจจะแห่งตน พบว่าภาวะสัจจะแห่งตนของกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการอบรมในโครงการปฏิบัติธรรมของสิริ กรินชัย เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับพรเทพ รุ่งคุณากร (31) ที่ศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติต่อความสงบ ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตและความจริงแท้ของผู้เริ่มฝึกในโครงการอานาปานสติ ผลการวิจัย พบว่าหลังการทดลองผู้ที่ฝึกอานาปานสติมีคะแนนความสงบเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับดวงใจ กสานติกุล จิระภา สุทธิพันธ์ และพวงสร้อย วรกุล (34) ที่ทำการวิจัยเรื่องผลของการฝึกสมาธิต่อสุขภาพจิต ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดอารมณ์เศร้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญภายหลังโปรแกรมการฝึก มีผลทำให้สุขภาพจิต และความรู้สึกต่อชีวิตดีขึ้น สอดคล้องกับพริ้มเพรา ดิษยวาณิช และ จำลอง ดิษยวาณิช (1) ผลการศึกษาพบว่าผู้เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นและระดับมาตร้อยยั้ง 4 ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ( $P < 0.05$ ) ระดับการศึกษาเป็นตัวแปรตัวเดียวที่มีผลต่อการฝึกอบรม วิปัสสนากรรมฐาน สอดคล้องกับการศึกษาของ Lesh (22) ที่ทำการศึกษาในนักศึกษาจิตบำบัด 16 คนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบ Zazen เป็นเวลา 4 สัปดาห์เปรียบเทียบกับกลุ่มนักศึกษาที่ไม่ได้มีความสนใจต่อการปฏิบัติสมาธิ ผลการวิจัยพบว่าคะแนนสัจจะแห่งตนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มที่ทำการฝึกสมาธิแบบ Zazen สอดคล้องกับงานวิจัยของ Seeman, Nidich and Banta (37) ที่ศึกษาถึงผลการฝึกสมาธิแบบล่องพัน (Transcendental Meditation) ต่อสัจจะแห่งตน (Self-Actualization) ผลการทดลองปรากฏว่า คะแนนของกลุ่มทดลองที่ได้เข้ารับการฝึกสมาธิกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.02 คะแนนในมาตร้อยยั้งด้านความเป็นตัวของตัวเอง (I) และมาตร้อยยั้งด้านคุณค่าในการดำเนินชีวิต (Sav) และด้านการสร้างความสัมพันธ์ที่อบอุ่น (C) มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ส่วนคะแนนในมาตร้อยยั้งด้านการนับถือตนเอง (Sr) และการยอมรับความก้าวร้าว (A) มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.02 และคะแนนในมาตร้อยยั้งด้าน ความเป็นธรรมชาติ (S) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 สอดคล้องกับ

การศึกษาของ Dick (12) ที่ศึกษาถึงผลของการปฏิบัติสมาธิในระหว่างการบริการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อ ความสามารถในการจัดเวลา ( $T_c$ ) และการควบคุมตนเอง (I) กลุ่มตัวอย่างได้รับการเลือกแบบสุ่มตัวอย่างจากผู้รับการปรึกษาในศูนย์การให้คำปรึกษาของมหาวิทยาลัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความสามารถในการจัดเวลา ( $T_c$ ) และการควบคุมตนเอง (I) ซึ่งเป็นมาตรย่อยในแบบวัดพีโอไอ (POI) ผลปรากฏว่าจากการทำแบบทดสอบเบื้องต้นของทั้ง 3 กลุ่ม พบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิจะมีการเปลี่ยนแปลงในทางบวกมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกฝนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาของ Scott (12) ที่ศึกษาถึงผลของการฝึกสมาธิแบบล่วงพ้น (Transcendental Meditation) ต่อการเปลี่ยนแปลงสัจการแห่งตน มีรูปแบบการวิจัยเป็นแบบการทดสอบเบื้องต้นและทดสอบภายหลัง กลุ่มตัวอย่างเข้ารับการทดลองจำนวน 43 คน โดยได้รับการสอนและฝึกสมาธิเป็นเวลา 2 เดือน เครื่องมือที่ใช้วัดคือ แบบวัดสัจการแห่งตน (POI : Personal Orientation Inventory) ผลการศึกษาพบว่าระดับคะแนนของกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการฝึกสมาธิมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 มาตรย่อยที่มีการเปลี่ยนแปลงสูงสุดคือ ด้านความเป็นตัวของตัวเอง (I) และด้านการรับรู้ความสัมพันธ์ของธรรมชาติ (Sy) การเปลี่ยนแปลงในระดับรองลงมาคือ ด้านความเป็นธรรมชาติ (S) การสร้างความสัมพันธ์ที่อบอุ่น (C) และด้านการยอมรับตนเอง (Sa) สอดคล้องกับการศึกษาของ Joscelyn (12) ที่ศึกษาถึงผลของการฝึกสมาธิต่อสัจการแห่งตน (Self-Actualization) คะแนนการทดสอบเบื้องต้นและภายหลังแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจากมาตรย่อย 8 ด้านของแบบวัด POI ส่วนกลุ่มควบคุมที่จัดกิจกรรมเท่านั้นมีคะแนนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในมาตรย่อย 4 ด้านของแบบวัด POI และในกลุ่มที่มีได้จัดกิจกรรมมีความแตกต่างกันในมาตรย่อย 1 ด้านของแบบวัด POI สอดคล้องกับการศึกษาของ Combtom and Becker (1983) (36) ซึ่งทดสอบสมมติฐานเกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่ไม่คงที่ระหว่างการปฏิบัติสมาธิแบบเซน (Zen Meditation) กับสัจการแห่งตนโดยทำการทดสอบนักศึกษาของ Soto Zen จำนวน 36 คน และนักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 34 คน ที่ไม่เคยปฏิบัติสมาธิมาก่อน การศึกษาใช้เวลาประมาณ 12 เดือน ไม่พบว่ามีเพิ่มขึ้นของสัจการแห่งตนในกลุ่มทดลอง แต่หลังจากการศึกษาสิ้นสุดลงพบว่าในกลุ่มทดลองมีสัจการแห่งตนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาของ Alexander และคณะ (1991) (39) ที่ทำการศึกษาถึงผลของปฏิบัติสมาธิแบบล่วงพ้น (Transcendental Meditation) และการปฏิบัติสมาธิแบบอื่นๆที่มีต่อสัจการแห่งตน ระยะเวลาโครงการ 12 สัปดาห์ พบว่าคะแนนของผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติสมาธิแบบล่วงพ้น มีการปรับตัวเพิ่มขึ้นจากก่อนการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิถึง 30% และ 22% ในองค์ประกอบ 2

ด้านหลักของแบบวัด POI อันได้แก่ ความเป็นตัวของตัวเอง (I) และ ความสามารถจัดการกับเวลา (Tc) แต่ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ Walder (1975) (12) ที่ศึกษาถึงผลของการเพิ่มโปรแกรมการฝึกสมาธิในกลุ่มการฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึก (Sensitivity Group) ที่มีผลต่อสัจการแห่งตนโดยใช้การฝึกสมาธิ 2 แบบ คือ 1) การฝึกให้ใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง 2) การฝึกการรับรู้ทางประสาทสัมผัส กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งสิ้น 31 คน ซึ่งถูกแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม การทดลองนี้ใช้เวลาทั้งหมด 3 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้คือแบบวัดPOI โดยเลือกมาตรัยย่อย 3 ด้าน คือ ด้านความเป็นตัวของตัวเอง (I) ด้านความสามารถในการจัดเวลา (Tc) และด้านความยืดหยุ่นต่อคำนิยาม (Ex) ผลการทดลองปรากฏว่า คะแนนที่ได้จากการทดสอบเบื้องต้นมีคะแนนสูง แม้ว่าคะแนนจากการทดสอบภายหลังจะเพิ่มขึ้นก็ตาม แต่คะแนนที่เพิ่มขึ้นไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### 3. ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจการแห่งตนภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ

ปัจจัยด้านเพศมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจการแห่งตนในด้านความเป็นตัวของตัวเอง (I) ด้านคุณค่าในการดำเนินชีวิต(Sav) จากการทดสอบ Tพบว่า เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจการแห่งตนในด้านคุณค่าในการดำเนินชีวิต(Sav)และในด้านความเป็นตัวของตัวเอง (I) สูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญ  $p\text{-value} < 0.05$  ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของHandmacher(1978) (12) ที่ศึกษาในเรื่องเวลาที่ใช้ในการฝึกสมาธิและความแตกต่างด้านเพศ ผลปรากฏว่าในด้านความแตกต่างของคะแนนระหว่างกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงและเพศชายภายในกลุ่มไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของพริ้มเพรา ดิษยวาณิช และ จำลอง ดิษยวาณิช (1) ที่ศึกษาการเปลี่ยนแปลงของภาวะสุขภาพจิตภายหลังการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานและผลของ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพและประสบการณ์ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ผลการศึกษาพบว่า ระดับการศึกษาเป็นตัวแปรตัวเดียวที่มีผลต่อการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน

เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจการแห่งตนในด้านความละเอียดอ่อนต่อความรู้สึก (FR) แตกต่างกับเพศชายอย่างมีนัยสำคัญ  $p\text{-value} < 0.05$  อธิบายได้ว่าเพศหญิงมีความละเอียดอ่อนต่อความรู้สึก หรือการตอบสนองต่อความรู้สึกและความต้องการของตนเองได้ดีกว่าเพศชาย

เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจการแห่งตนในการรับรู้ความสัมพันธ์กันของธรรมชาติ (Synergy : Sy) แตกต่างกับเพศชายอย่างมีนัยสำคัญ  $p\text{-value} < 0.05$  แสดงให้เห็นว่าเพศหญิงมีการรับรู้ความสัมพันธ์กันของธรรมชาติ มีความสามารถ

ในการมองเห็นความเกี่ยวข้องของสิ่งตรงกันข้ามที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ความสำเร็จ-ความล้มเหลวว่าไม่ใช่เป็นสิ่งตรงกันข้ามโดยสิ้นเชิง มีความเข้าใจและมองเห็นความเกี่ยวเนื่องของสิ่งตรงกันข้ามต่าง ๆ ได้ดีกว่าเพศชายแตกต่างกับเพศชายอย่างมีนัยสำคัญ  $p\text{-value} < 0.05$

**สถานภาพสมรส มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพจิตในภาพรวม** อย่างมีระดับนัยสำคัญ ที่ระดับ  $p < 0.05$  และพบว่าสถานภาพ โสด มีค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงของคะแนนสุขภาพจิตในภาพรวม มากกว่า สมรส อย่างมีนัยสำคัญ  $p < 0.05$  และเมื่อพิจารณาผู้อื่น พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ  $p < 0.05$  อธิบายได้ว่า สถานภาพโสดเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญต่อการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิทั้งนี้ก็เพราะบุคคลที่มีสถานภาพโสดจะมีพันธะ ภาระผูกพันน้อยกว่าในสถานภาพอื่นๆ

**อาชีพมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของคะแนนสุขภาพจิตในด้านความสามารถ** ในการใช้ชีวิตปัจจุบัน (Tc) และด้านการนับถือตนเอง (Sr) อย่างมีระดับนัยสำคัญ  $p < 0.05$  จากผลการวิจัย พบว่าแม่บ้านมีการเปลี่ยนแปลงคะแนนสุขภาพจิตในด้านความสามารถในการใช้ชีวิตปัจจุบัน (Tc) และด้านการนับถือตนเอง (Sr) น้อยกว่าอาชีพอื่นๆ ด้วยเหตุที่ว่าแม่บ้านจะต้องดูแลความเป็นอยู่ของคนในบ้านเป็นส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพนอกบ้าน เวลาที่จะสนใจเรื่องราวของตนเองมีค่อนข้างน้อยและมีแนวโน้มที่จะมีภาพลักษณ์ต่อตนเองในเชิงลบและอาจจะมีความกังวลในเรื่องของฐานะทางสังคมและเศรษฐกิจส่วนบุคคลส่วนหนึ่งนำมาสู่ความวิตกกังวลถึงอนาคตมากกว่าที่จะอยู่กับความจริงของปัจจุบัน คะแนนสุขภาพจิตในด้านความสามารถในการใช้ชีวิตปัจจุบัน (Tc) และด้านการนับถือตนเอง (Sr) ของแม่บ้านจึงมีค่าน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับอาชีพอื่นซึ่ง ศรีเรือน แก้วกังวาน (49) กล่าวว่า การประกอบอาชีพ เป็นพฤติกรรมที่จำเป็นและสำคัญในวัยทำงานเพราะเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงความเป็นผู้ใหญ่ นอกจากจะทำให้มีความรู้สึกว่ามีฐานะทางการเงินแล้วยังทำให้เกิดความรู้สึกอิสระเสรี มีหน้ามีตา มีความมั่นคงทางจิตใจ การตั้งตัวได้เป็นหลักฐาน ได้รับการยอมรับในสังคม เป็นการสร้างฐานะทางครอบครัว ความสำเร็จมากน้อยในการประกอบอาชีพมีอิทธิพลต่อความสุข ความทุกข์ ความเจริญก้าวหน้าในชีวิต จึงอาจสรุปได้ว่าการประกอบอาชีพเป็นปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่งต่อค่าเฉลี่ยของผลต่างของคะแนนสุขภาพจิตในด้านความสามารถในการใช้ชีวิตปัจจุบัน และด้านการนับถือตนเอง

**การเคยเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิมีผลต่อค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงของคะแนนสุขภาพจิตในภาพรวม** ในด้านการยอมรับตนเอง (Sa) และการยอมรับความก้าวร้าว (A) มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ  $p < 0.05$

กลุ่มตัวอย่างที่ไม่เคยเข้าร่วมโครงการมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนสุขภาพจิตในภาพรวมและในด้านการยอมรับความก้าวร้าว (A) น้อยกว่า กลุ่มตัวอย่างที่เคยเข้าร่วม

โครงการ 1-2 ครั้ง อย่างมีนัยสำคัญ  $p < 0.05$  แสดงให้เห็นว่าโครงการปฏิบัติสมาธิมีผลต่อคะแนน  
 สัจจการแห่งตนในภาพรวม การเปลี่ยนแปลงคะแนนสัจจการแห่งตนที่เพิ่มขึ้นเป็นผลมาจาก  
 โครงการปฏิบัติสมาธิ ส่วนการเคยเข้าร่วมโครงการ 1-2 ครั้ง มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนสัจจการ  
 แห่งตนในภาพรวมและในด้านการยอมรับความก้าวร้าว (A) มากกว่า เคยเข้าร่วมโครงการ 3 ครั้ง  
 ขึ้นไปอย่างมีนัยสำคัญ  $p < 0.05$  อธิบายได้ว่าการเปลี่ยนแปลงสัจจการแห่งตนเกิดขึ้นในระดับ  
 หนึ่งไปแล้วแม้ว่าจะมีการเข้าร่วมในโครงการอีกหลายครั้งก็ตาม การเปลี่ยนแปลงสัจจการแห่งตน  
 จะอยู่ในสถานะคงที่สอดคล้องกับการศึกษาของ Roth B, Creaser T. (50) ที่ศึกษาเกี่ยวกับ  
 โครงการปฏิบัติวิปัสสนา (Mindfulness meditation) บนหลักการเพื่อการลดความเครียด ผล  
 การศึกษาพบว่าการเปลี่ยนแปลงของ ทศนคติ ความเชื่อ อุปนิสัย และพฤติกรรม

กลุ่มตัวอย่างที่เคยเข้าร่วมโครงการ 3 ครั้งขึ้นไปมีค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงของ  
 คะแนนสัจจการแห่งตนในภาพรวม และในด้านการยอมรับความก้าวร้าว ไม่แตกต่างจากกลุ่ม  
 ตัวอย่างที่ไม่เคยเข้าร่วมโครงการมาก่อนอย่างมีนัยสำคัญ  $p < 0.05$  อธิบายได้ว่ามีการ  
 เปลี่ยนแปลงสัจจการแห่งตนในระดับหนึ่งไปแล้วจากการเข้าร่วมโครงการ 1-2 ครั้ง ในกรณีที่มีการ  
 เข้าร่วมในโครงการอีกหลายครั้ง ช่วงห่างของการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิก็เป็นประเด็นสำคัญ  
 อีกประการหนึ่งที่ไม่อาจมองข้ามไปได้ ยกตัวอย่างในกรณีบุคคลที่เคยเข้าร่วมโครงการ 7 ครั้งแต่  
 ละครั้งห่างกัน 2 ปี การปฏิบัติหากขาดความสม่ำเสมอต่อเนื่องอาจทำให้ค่าเฉลี่ยของการ  
 เปลี่ยนแปลงคะแนนสัจจการแห่งตนไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญ เนื่องจากการปฏิบัติ  
 สมาธิให้ได้ผลดีนั้นจะต้องประกอบไปด้วย สติ สบาย และสม่ำเสมอ ซึ่งจัดเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้  
 กลุ่มตัวอย่างที่เคยเข้าร่วมโครงการ 3 ครั้งขึ้นไปเป็นไปได้ที่จะมีค่าเฉลี่ยผลต่างของคะแนนสัจจการ  
 แห่งตนในภาพรวม ไม่แตกต่างจากกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เคยเข้าร่วมโครงการมาก่อน

กลุ่มตัวอย่างที่ไม่เคยเข้าร่วมโครงการ มีค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงคะแนน  
 สัจจการแห่งตนในด้านการยอมรับตนเอง ไม่แตกต่างจากกลุ่มตัวอย่างที่เคยเข้าร่วม  
 โครงการ 1-2 ครั้งอย่างมีนัยสำคัญ  $p < 0.05$  จากการตรวจสอบข้อมูลพื้นฐานของประชากรของ  
 ทั้ง 2 กลุ่มไม่พบความแตกต่างของข้อมูลอย่างชัดเจน อาจเป็นสาเหตุมาจากปัจจัยต้นบางด้านที่  
 ไม่ได้นำเข้ามาร่วมในการศึกษาครั้งนี้ เช่น รูปแบบการใช้กลไกป้องกันทางจิต ระดับสติปัญญา ว่า  
 มีความสัมพันธ์กับกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโครงการครั้งนี้ อันอาจจะทำให้ค่าเฉลี่ยของการ  
 เปลี่ยนแปลงคะแนนสัจจการแห่งตนในด้านการยอมรับตนเอง ไม่แตกต่างกัน

## อุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการวิจัยและมาตรการในการแก้ไข

งานวิจัยฉบับนี้มีข้อจำกัดเกี่ยวกับเวลาและงบประมาณในการเก็บข้อมูลของผู้วิจัยเอง ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างประชากรจึงได้รับการคัดเลือกจากช่วงระยะเวลาเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2547 ในโครงการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น รุ่นที่ 171,172,173 และข้อจำกัดของศูนย์ปฏิบัติธรรมและเจ้าหน้าที่ที่เลี้ยงที่ต้องดูแลรับผิดชอบผู้เข้าร่วมโครงการให้มีความสะดวกสบายมีความเป็นส่วนตัว ปลอดภัยจากการถูกรบกวนในระดับหนึ่งการกรอกข้อคำถามซึ่งมีจำนวนข้อคำถามถึง 142 ข้อ อาจจะไปรบกวนผู้เข้าร่วมโครงการฯได้ ผู้วิจัยจึงต้องชี้แจงทำความเข้าใจให้ผู้เข้าร่วมการวิจัย มองเห็นความสำคัญและประโยชน์ของงานวิจัยที่จะเกิดขึ้น

### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ควรจะทำการศึกษาผลของการปฏิบัติสมาธิรูปแบบวิธีการอื่นๆต่อสังขการแห่งตน เปรียบเทียบกับผลของการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น
2. ควรจะทำการศึกษาเปรียบเทียบผลที่เกิดขึ้นทั้งด้านสรีระวิทยาและจิตสังคมว่ามีผล สอดคล้องหรือแตกต่างกับการเปลี่ยนแปลงสังขการแห่งตนอย่างไร
3. ควรจะทำการศึกษาสังขการแห่งตนด้วยแบบวัดสังขการแห่งตนที่ได้รับการพัฒนาขึ้นมาภายหลังบนพื้นฐานของแบบวัด POI (51) ศึกษาเปรียบเทียบกัน