

บทที่ 3

ผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดความสงบ แบบวัดความหมาย และความมุ่งหวังในชีวิต และแบบวัดความจริงแท้ ระยะเวลาก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง ผู้วิจัยสามารถแสดงผลการวิจัยเป็น 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ภูมิลักษณ์ของกลุ่มตัวอย่าง และเหตุผลในการเข้าฝึกอานาปานสติของกลุ่มทดลอง ณ ธรรมมาศรมนานาชาติ

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์คะแนนของกลุ่มตัวอย่าง จากการตอบแบบวัดความสงบ แบบวัดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต และแบบวัดความจริงแท้ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลภูมิลักษณ์ของกลุ่มตัวอย่าง

จากการวิเคราะห์ภูมิลักษณ์ แสดงข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นเพศชาย ร้อยละ 41.3 และเพศหญิงร้อยละ 58.7 กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 45.6 มีอายุระหว่าง 20-30 ปี และร้อยละ 39.1 มีอายุระหว่าง 31-40 ปี กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 ช่วงอายุนี้เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ของการวิจัยนี้ กลุ่มตัวอย่างทุกคนเป็นผู้นับถือศาสนาพุทธ โดยร้อยละ 45.6 มีการศึกษาชั้นสูงสุดในระดับมัธยมศึกษา ในขณะที่ร้อยละ 21.7 และร้อยละ 6.5 เป็นผู้มีการศึกษาระดับปริญญาตรี และสูงกว่าระดับปริญญาตรีตามลำดับ ส่วนที่เหลือมีการศึกษาระดับอาชีวศึกษา และการศึกษาระดับอนุปริญญา คิดเป็นร้อยละ 13.1 เท่ากัน โดยร้อยละ 39.2 เป็นเจ้าของกิจการ และร้อยละ 30.4 เป็นข้าราชการ นอกนั้นเป็นนักศึกษา และพนักงานบริษัท ร้อยละ 8.7 เท่ากัน กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 13.0 ไม่ได้ประกอบอาชีพ สำหรับภูมิลำเนาของกลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 50 มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคใต้ ซึ่งเป็นภาคที่ตั้งของธรรมมาศรมนานาชาติ ในขณะที่ร้อยละ 21.7 ร้อยละ 13.0 และร้อยละ 11.0 มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานคร ภาคกลาง และภาคตะวันออกเฉียงเหนือตามลำดับ ส่วนอีกร้อยละ 4.3 มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคเหนือ (ดูรายละเอียดในตารางที่ 14 ในภาคผนวก ค หน้า ที่ 153)

สำหรับกลุ่มทดลอง 23 คน ซึ่งเป็นผู้เข้าฝึกอานาปานสติ ในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2542 ณ ธรรมมาศรมานาชาติ ได้แสดงเหตุผลในการเข้าฝึกอานาปานสติไว้ดังนี้

เหตุผลในการเข้าฝึกอานาปานสติ ณ ธรรมมาศรมานาชาติ เพื่อความสงบใจ คิดเป็นร้อยละ 26.08 ซึ่งเป็นจำนวนร้อยละสูงสุด เพื่อการรู้ตัวหรือเพื่อความมีสติ และเพื่อสร้างเสริมสมาธิ คิดเป็นร้อยละ 17.39 เพื่อนิพพาน คิดเป็นร้อยละ 13.04 เพื่อปฏิบัติธรรมบำเพ็ญเพียรเพื่อผ่อนคลายหรือเพื่อพักผ่อนคลาย และเพื่อรู้วิธีและนำไปฝึกในชีวิตประจำวัน คิดเป็นร้อยละ 17.39 (ดูรายละเอียดในตารางที่ 15 ในภาคผนวก ค หน้า 154)

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์คะแนนของกลุ่มตัวอย่าง จากการตอบแบบวัดความสงบ แบบวัดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต และแบบวัดความจริงแท้

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนความสงบของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง และผลการทดสอบค่าที (t-test)

กลุ่มตัวอย่าง	ระยะการทดลอง				การทดสอบค่าทีสำหรับกลุ่มเดียวกัน (t-test for dependent group)
	ระยะก่อนการทดลอง		ระยะหลังการทดลอง		
	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	
กลุ่มทดลอง (N=23)	94.00	16.11	103.53	13.99	3.17*
กลุ่มควบคุม (N=23)	85.65	13.32	80.43	13.65	-2.24*

* $p < .05$ ($t_{0.05, 22} = 1.71$ การทดสอบทางเดียว)

ตารางที่ 5 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความสงบของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง ด้วยค่าทีสรุปผลได้ว่า ระยะหลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสงบของกลุ่มทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 สำหรับกลุ่มควบคุมคะแนนลดลงกว่าเดิม

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนความหมายและความมุ่งมั่นในชีวิตของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง และค่าที (t-test)

กลุ่มตัวอย่าง	ระยะการทดลอง				การทดสอบค่าทีสำหรับกลุ่มเดียวกัน (t-test for dependent group)
	ระยะก่อนการทดลอง		ระยะหลังการทดลอง		
	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	
กลุ่มทดลอง (N=23)	41.53	7.24	43.32	6.45	1.35
กลุ่มควบคุม (N=23)	36.43	7.76	37.95	8.98	0.70

($t_{.05, 22} = 1.71$ การทดสอบทางเดียว)

ตารางที่ 6 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความหมายและความมุ่งมั่นในชีวิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง ได้ผลไม่แตกต่างกันทั้งสองกลุ่ม

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนความจริงแท้ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง และค่าที (t-test)

กลุ่มตัวอย่าง	ระยะการทดลอง				การทดสอบค่าทีสำหรับ กลุ่มเดียวกัน (t-test for dependent group)
	ระยะก่อนการทดลอง		ระยะหลังการทดลอง		
	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	
กลุ่มทดลอง (N=23)	39.39	7.66	43.89	5.45	3.19*
กลุ่มควบคุม (N=23)	36.56	7.63	35.21	7.97	-0.75

* $p < .05$ ($t_{0.05, 22} = 1.71$ การทดสอบทางเดียว)

ตารางที่ 7 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความจริงแท้ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง ด้วยค่าทีสรุปผลได้ว่า ระยะหลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนความจริงแท้ของกลุ่มทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 แต่กลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (analysis of covariance) ของคะแนนความสงบที่ปรับแล้วของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ระหว่างกลุ่มตัวอย่าง (Between)	4218.48	1	4218.48	29.96*
ตัวแปรปรวนร่วม (Covariates)	5156.19	1	5156.19	36.63
ภายในกลุ่ม (Within)	6756.61	43	140.76	-
รวม (Total)	16131.29	45	322.62	-

*p..05 (F1,43 .05 = 4.08)

จากตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม โดยมีคะแนนความสงบที่วัดในครั้งก่อนทดลองเป็นตัวแปรปรวนร่วม พบว่าค่า F มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 นั่นคือ กลุ่มทดลองมีคะแนนความสงบหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (analysis of covariance) ของคะแนนความหมาย และความมุ่งหวังในชีวิตที่ปรับแล้วของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ระหว่างกลุ่มตัวอย่าง (Between)	145.21	1	145.21	2.71
ตัวแปรปรวนร่วม (Covariates)	333.17	1	333.17	6.22
ภายในกลุ่ม (Within)	2569.88	43	53.53	-
รวม (Total)	3266.51	45	65.33	-

($F_{1,43} .05 = 4.08$)

จากตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม โดยมีคะแนนความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตที่วัดในครั้งก่อนทดลองเป็นตัวแปรปรวนร่วม พบว่าค่า F ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ คะแนนหลังการทดลองของสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย (X) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนความจริงแก่ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองและค่าที (t-test)

กลุ่มตัวอย่าง	ระยะการทดลอง			
	ระยะก่อนการทดลอง		ระยะหลังการทดลอง	
	ค่าเฉลี่ย (X)	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	ค่าเฉลี่ย (X)	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
กลุ่มทดลอง (N=23)	39.39	7.66	43.89	5.45
กลุ่มควบคุม (N=23)	36.56	7.63	35.21	7.97
การทดสอบค่าทีสำหรับกลุ่มอิสระ (t-test for independent group)	1.31		4.60*	

* $p < .05$ (1.05, 44 = 1.68 การทดสอบทางเดียว)

ตารางที่ 10 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความจริงแก่ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง ด้วยค่าทีสรุปผลได้ว่า ระยะก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนความจริงแก่ของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน แต่ระยะหลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนความจริงแก่ของกลุ่มทดลองสูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความจริงแก่ของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05