

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติต่อความสงบ ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต และความจริงแท้ของผู้เริ่มฝึก ในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือน ณ ธรรมมาศรม นานาชาติ

สมมติฐานการวิจัย

1. ระยะเวลาหลังการทดลอง ผู้เริ่มฝึกที่ฝึกอานาปานสติจะมีระดับความสงบสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
2. ระยะเวลาหลังการทดลอง ผู้เริ่มฝึกที่ฝึกอานาปานสติจะมีระดับความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
3. ระยะเวลาหลังการทดลอง ผู้เริ่มฝึกที่ฝึกอานาปานสติจะมีระดับความจริงแท้สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
4. ระยะเวลาหลังการทดลอง ผู้เริ่มฝึกที่ฝึกอานาปานสติจะมีระดับความสงบสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึก
5. ระยะเวลาหลังการทดลอง ผู้เริ่มฝึกที่ฝึกอานาปานสติจะมีระดับความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึก
6. ระยะเวลาหลังการทดลอง ผู้เริ่มฝึกที่ฝึกอานาปานสติจะมีระดับความจริงแท้สูงกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึก

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยนี้ ได้แก่ ชาวไทยที่พำนักอยู่ในเขต และรอบบริเวณธรรมมาศรม นานาชาติ ตำบลเลม็ด อำเภอ ไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ระหว่างวันที่ 20 ถึงวันที่ 27 พฤศจิกายน พ.ศ. 2542 รวม 46 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 23 คน ดังนี้

1. คัดเลือกบุคคลเป็นกลุ่มตัวอย่างจากผู้ที่มีคุณสมบัติต่อไปนี้

- 1.1. เป็นชาวไทย
- 1.2. มีอายุ 20 ปีขึ้นไป
- 1.3. นับถือศาสนาพุทธ
- 1.4. สามารถอ่านและเขียนภาษาไทยได้ โดยมีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาขึ้นไป
- 1.5. ไม่เคยฝึกอานาปานสติ รวมทั้งสมาธิ และวิปัสสนาแบบใดมาก่อน
- 1.6. พักอาศัยอยู่ในเขต หรือรอบบริเวณธรรมมาศรมนานาชาติ ตำบลเลม็ด อำเภอ ไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ระหว่างวันที่ 20 ถึงวันที่ 27 พฤศจิกายน พ.ศ. 2542
- 1.7. กลุ่มทดลองเป็นผู้ที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยนี้

2. แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง 23 คน และกลุ่มควบคุม 23 คน ด้วยวิธีการแบ่งกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling)

2.1. กลุ่มทดลอง

ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มทดลอง จากผู้เริ่มฝึกอานาปานสติในโครงการอานาปานสติภาวนา ประจำเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2542 ของธรรมมาศรมนานาชาติ ที่มีอยู่จำนวน 54 คน ด้วยเกณฑ์ 3 ประการ ดังนี้

- 2.1.1 คัดเลือกเฉพาะผู้ที่มีคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างทุกประการเท่านั้น
- 2.1.2 คัดเลือกเฉพาะผู้ที่รายงานว่าตนเองเป็นผู้ฝึกอานาปานสติอย่างถูกต้องเท่านั้น
- 2.1.3 คัดเลือกเฉพาะผู้ที่อยู่ในโปรแกรมการฝึกตลอดรายการ ตั้งแต่เริ่มต้นจนครบกำหนดสิ้นสุด (รวม 7 วัน)

การคัดเลือกนี้พิจารณาจากคำรายงานตน (Self-administration) ที่ผู้เริ่มฝึกอานาปานสติตอบในแบบประเมินตนเองก่อนการฝึกอานาปานสติ และแบบประเมินอานาปานสติหลังการฝึก

อานาปานสติ จากการสำรวจ ผู้วิจัยพบว่า มีผู้เริ่มฝึกอานาปานสติ ที่อยู่ในเกณฑ์เป็นกลุ่มทดลองรวม 28 คน ซึ่งแต่ละคนไม่เคยฝึกอานาปานสติ รวมทั้งสมาธิและวิปัสสนาแบบใดมาก่อนเลย แต่เพื่อจำกัดจำนวนกลุ่มทดลองให้เท่ากับกลุ่มควบคุม 23 คน ผู้วิจัยจึงสุ่มเลือกชุดข้อมูลที่ตอบในครั้งก่อนและหลังการฝึกอานาปานสติจากบุคคล 28 คนนี้อีกครั้ง ด้วยวิธีสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายได้ชุดข้อมูลของกลุ่มทดลองจำนวน 23 ชุด แล้วนำมาวิเคราะห์ผล

2.2. กลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยค้นหากกลุ่มควบคุม ณ พื้นที่การวิจัย เนื่องจากงานวิจัยนี้มุ่งศึกษาในกลุ่มทดลอง ซึ่งเป็นผู้เข้าฝึกอานาปานสติในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2542 ณ ธรรมศรณานาชาติ ซึ่งเป็นผู้ที่แจ้งความจำนงและสมัครเข้าอบรมไว้ล่วงหน้าแล้ว ดังนั้นในการกำหนดกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยจึงเลือกเฉพาะผู้ที่อยู่ในพื้นที่วิจัยในช่วงเวลาการฝึกของกลุ่มทดลองนี้ เพื่อควบคุมสิ่งแวดล้อมของการวิจัย ให้กลุ่มควบคุมอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ใกล้เคียงกับกลุ่มทดลองอย่างเป็นธรรมชาติที่สุด โดยผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (simple random sampling) ในการเข้าติดต่อผู้ที่มีคุณสมบัติเป็นกลุ่มควบคุม ซึ่งได้บุคคลที่มีคุณสมบัติครบถ้วนจำนวน 23 คน ประกอบด้วยพลเมืองท้องถิ่นที่อาศัยอยู่รอบบริเวณธรรมศรณานาชาติ จำนวน 13 คน และอาศัยตึกที่เช่ามาพักในเขตธรรมศรณานาชาติ ระหว่างวันที่ 20 ถึงวันที่ 27 พฤศจิกายน พ.ศ. 2542 จำนวน 10 คน กลุ่มควบคุมนี้ไม่เข้าฝึกอานาปานสติ

การออกแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบมีกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม และมีการทดสอบก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง (the control group pretest-posttest design)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ ประกอบด้วยแบบวัด 3 ชุด ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อใช้วัดกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยนี้ได้แก่

1. แบบวัดความสงบ
2. แบบวัดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต
3. แบบวัดความจริงแท้

ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัย มีขั้นตอนดังนี้

1.ระยะก่อนการทดลอง

1.1.การขออนุญาตทำการวิจัย ณ ธรรมมาศรมานานาชาติ

ผู้วิจัยติดต่อขออนุญาตในการทำวิจัย ณ ธรรมมาศรมานานาชาติ กับเจ้าอาวาส สอนโมกขพลาราม ซึ่งดูแลโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือน ของธรรมมาศรมานานาชาติ โดยเข้าพบและยื่นหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย ซึ่งท่านเจ้าอาวาสได้อนุญาตให้ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยได้

1.2.การขอความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่อาวูโสของธรรมมาศรมานานาชาติ เป็นผู้เก็บข้อมูลการวิจัยจากผู้เข้าฝึกอานาปานสติทุกคน เพื่อลดอคติในการวิจัย

ผู้วิจัยติดต่อ และเข้าพบเจ้าหน้าที่อาวูโสของธรรมมาศรมานานาชาติ เพื่อขอความร่วมมือ ให้เป็นผู้เก็บข้อมูลการวิจัยจากผู้เข้าฝึกอานาปานสติทุกคน ทั้งในระยะก่อนฝึกและระยะหลังฝึก เพื่อลดอคติของผู้เข้าฝึกในการตอบแบบวัด โดยผู้วิจัยได้แจ้งวัตถุประสงค์และวิธีดำเนินการวิจัย ให้เจ้าหน้าที่อาวูโสของธรรมมาศรมานานาชาติได้ทราบโดยละเอียด รวมทั้งผู้วิจัยได้อธิบายและซักซ้อมความเข้าใจในการกระจายและการตอบชุดแบบวัด จนผู้แทนของโครงการและผู้วิจัยมีความเข้าใจที่ถูกต้องตรงกัน จากนั้นมอบแบบวัด และกำหนดเวลาการเก็บข้อมูลจากผู้เข้าฝึกอานาปานสติ ในระยะก่อนการฝึก ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 59 คน ในวันที่ 20 พฤศจิกายน พ.ศ. 2542 ระหว่างเวลา 7.00-12.00 น. ซึ่งเป็นเวลาก่อนที่โปรแกรมการฝึกอานาปานสติจะเริ่มต้นขึ้น

1.3.การค้นหากลุ่มควบคุม

เนื่องจากงานวิจัยนี้มุ่งศึกษาในกลุ่มทดลอง ซึ่งเป็นผู้เข้าฝึกอานาปานสติในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือนพฤศจิกายน 2542 ณ ธรรมมาศรมานานาชาติ จึงจำเป็นต้องหากลุ่มควบคุม ณ พื้นที่วิจัย เพื่อจัดกลุ่มตัวอย่างให้อยู่ในสิ่งแวดล้อมเดียวกัน โดยผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (simple random sampling) ในการเข้าติดต่อกับกลุ่มควบคุมจากผู้ที่มีคุณสมบัติเป็นกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้ 1) เป็นชาวไทย 2) มีอายุ 20 ปีขึ้นไป 3) นับถือศาสนาพุทธ 4) สามารถอ่านและเขียนภาษาไทยได้ โดยมีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาขึ้นไป 5) ไม่เคยฝึกอานาปานสติ

รวมทั้งสมาธิและวิปัสสนาแบบใดมาก่อน 6) พักอาศัยอยู่ในเขตหรือรอบบริเวณธรรมมาศรมนานาชาติ ตำบลเลม็ด อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ระหว่างวันที่ 20 ถึงวันที่ 27 พฤศจิกายน พ.ศ. 2542 ซึ่งเป็นช่วงเวลาการทดลอง 7) กลุ่มทดลองสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ได้บุคคลที่มีคุณสมบัติครบถ้วนจำนวน 23 คน ประกอบด้วยพลเมืองท้องถิ่นที่อาศัยอยู่รอบบริเวณธรรมมาศรมนานาชาติ จำนวน 13 คน และอาคันตุกะที่เข้ามาพักในเขตและรอบบริเวณธรรมมาศรมนานาชาติ ระหว่างวันที่ 20-27 พฤศจิกายน 2542 จำนวน 10 คน

1.4. การให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัด ระยะเวลาก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยนำแบบวัดความสงบ แบบวัดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต และแบบวัดความจริงแท้ ที่นำมาจัดไว้ด้วยกันเป็น 1 ชุด ให้กลุ่มควบคุมทั้ง 23 คนทำ ในเวลาเดียวกับผู้ฝึกอานาปานสติ ในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2542 ณ ธรรมมาศรมนานาชาติ และเก็บแบบวัดที่ตอบแล้วคืนทันที โดยผู้วิจัยได้รับแบบวัดที่ตอบอย่างสมบูรณ์ ในระยะก่อนการทดลอง จากกลุ่มควบคุมทั้งสิ้น 23 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 ในขณะที่ได้รับแบบวัดที่ตอบอย่างสมบูรณ์จากผู้เข้าฝึกอานาปานสติเป็นจำนวน 40 ชุด คิดเป็นร้อยละ 67.7 เนื่องจากผู้ฝึกอานาปานสติบางคนเป็นผู้สูงอายุ มีข้อจำกัดด้านการอ่านและการเขียน ผู้วิจัยเก็บข้อมูลเฉพาะชุดที่สมบูรณ์ไว้ นอกนั้นคัดออก

2. ระยะทดลอง

2.1. กลุ่มทดลอง

ให้ผู้ฝึกอานาปานสติเข้ารับการฝึกอานาปานสติ ตามโปรแกรมของธรรมมาศรมนานาชาติ โดยผู้ฝึกต้องปฏิบัติตามระเบียบและอยู่ร่วมตลอดโปรแกรมอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 7 วัน ดังนี้

2.2. กลุ่มควบคุม

กลุ่มควบคุมไม่เข้าฝึกอานาปานสติ ดำเนินชีวิตตามปกติ

3. ระยะหลังการทดลอง

3.1. ทำการทดสอบระยะหลังการวิจัย (posttest)

ภายหลังการฝึกอานาปานสติ ในวันที่ 27 พฤศจิกายน พ.ศ. 2542 ให้ผู้ฝึกอานาปานสติ และกลุ่มควบคุมทำแบบวัดอีกครั้งและเก็บข้อมูลทันที สำหรับผู้ฝึกอานาปานสติ ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มทดลองจากผู้เริ่มฝึกอานาปานสติในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2542 ของธรรมมาศรมนานาชาติ ที่มีอยู่จำนวน 59 คน โดยคัดเลือกเฉพาะผู้ที่มีคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้ที่ฝึกอานาปานสติอย่างถูกต้อง และอยู่ในโปรแกรมการฝึกตลอดตั้งแต่เริ่มต้นจนครบกำหนดสิ้นสุด (รวม 7 วัน) ซึ่งผู้วิจัยพบว่า ในการฝึกอานาปานสติครั้งนี้มีบุคคลที่อยู่ในเกณฑ์เป็นกลุ่มทดลองรวม 28 คน แต่เพื่อจำกัดจำนวนกลุ่มทดลองให้เท่ากับกลุ่มควบคุม 23 คน

ผู้วิจัยจึงสุ่มเลือกชุดข้อมูลของบุคคล 28 คนนี้ ด้วยวิธีสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย ได้ชุดข้อมูลของกลุ่มทดลองจำนวน 23 ชุด แล้วนำมาวิเคราะห์ผล

3.2. ผู้วิจัยตรวจคะแนนจากแบบวัดทุกฉบับ และวิเคราะห์ข้อมูลสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ ดังนี้

1. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสงบ คะแนนความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต และคะแนนความจริงแท้ ระยะเวลาก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบค่าที่สำหรับกลุ่มเดียวกัน (t-test for dependent group)
2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความจริงแท้ ระยะเวลาก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบค่าที่สำหรับกลุ่มอิสระ (t-test for independent group)
3. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสงบ และคะแนนความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตที่ปรับแล้ว ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (analysis of covariance)

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า ระยะเวลาหลังการทดลอง ผู้เริ่มฝึกที่ฝึกอานาปานสติอย่างถูกต้องมีระดับความสงบ และระดับความจริงแท้ สูงขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ในขณะที่ กลุ่มทดลองมีระดับความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตระยะหลังการทดลองและระยะก่อนการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีระดับความสงบ และระดับความจริงแท้ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ในขณะที่ระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการติดตามผลหลังการวิจัยนี้เป็นระยะๆ เพื่อประเมินความคงทนของความสงบและความจริงแท้ ของผู้เริ่มฝึกอานาปานสติ ในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือน ณ ธรรมาศรมนานาชาติ

2. ควรมีการนำการฝึกอานาปานสติไปประยุกต์ใช้ในโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิต หรือ ประกอบกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา รวมทั้งในการรักษาทางการแพทย์ เนื่องจากผลของการวิจัยในครั้งนี้ปรากฏว่า การฝึกอานาปานสติมีผลทำให้เกิดการเพิ่มระดับของความสงบและความจริงแท้ได้ ซึ่งตรงกับที่ Walsh(1983) แนะนำว่า การฝึกอานาปานสติมีศักยภาพที่จะใช้เป็นเครื่องมือในการฟื้นฟูสภาพร่างกาย และจิตใจให้เป็นปกติได้ดี และ Welwood (1996) ได้เสนอให้นำการฝึกอานาปานสติไปใช้ร่วมกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและงานจิตรักษา



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย