

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาผลของการเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติที่มีต่อสุขภาวะองค์รวม :
กรณีศึกษาผู้ที่เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี

ผู้วิจัย : นางปรีชญา เทพละออง

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (ชีวิตและความตาย)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระเอกภักธ อภินันโท, ผศ.ดร.พธ.บ.(การสอนสังคม),พธ.บ.
(ภาษาอังกฤษ), M.A.,Ph.D. (Psy.)

: ผศ.ดร. เรืองชัย หมื่นชนะ นักธรรมเอก, ป.ธ.๗, พม.,พธ.บ.(ครุศาสตร์),
M.Ed.,Ph.D. (Psy.)

วันสำเร็จการศึกษา :/...../.....

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อ
๑) เพื่อศึกษาระดับสุขภาวะองค์รวม ของผู้ปฏิบัติกรรมฐานตามแนวอานาปานสติ ๒) เพื่อ
เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ที่มีผลต่อสุขภาวะองค์รวม ของผู้เจริญกรรมฐาน
ตามแนวอานาปานสติ และ ๓) เพื่อศึกษาผลการเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติที่มีผลต่อสุขภาวะ
องค์รวม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ
จังหวัดกาญจนบุรี เดือนมีนาคม ๒๕๕๗ ซึ่งได้มาโดยใช้สูตรการคำนวณกลุ่มตัวอย่างสำเร็จรูปของ
R.V.Krejcie & D.W.Morgan ที่ระดับความเชื่อมั่น ๙๕% ค่าความคาดเคลื่อน ๐.๐๕ สุ่มจำนวน
ตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จากประชากรตามขนาดของกลุ่ม
ตัวอย่างที่กำหนดไว้ ได้กลุ่มตัวอย่าง ๒๑๗ คนเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบสอบถาม
(Questionnaire) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และทดสอบสมมติฐานด้วยการทดสอบค่าที (t-test) การทดสอบค่า
เอฟ (f - test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA)

ผลการวิจัยพบว่า

๑) กลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลทั่วไป ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน ๑๓๓
คน คิดเป็นร้อยละ ๖๑.๓ อายุ ๔๐ ปีขึ้นไป จำนวน ๘๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๑ สถานภาพโสด
จำนวน ๑๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๑.๖ การศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี จำนวน ๑๑๕ คน คิดเป็น
ร้อยละ ๕๓.๐ อาชีพข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจจำนวน ๑๗๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๘.๘ มีรายได้สูงกว่า
๑๕,๐๐๑ บาท จำนวน ๑๐๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๘.๘ และมีการปฏิบัติธรรมเป็นครั้งแรก จำนวน
๑๐๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๗.๕

๒) การเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติผู้เข้าปฏิบัติธรรม จำแนกเป็นรายข้อ พบว่า
มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงสุด ๒ ข้อ ได้แก่ การตอบแบบสอบถามข้อที่ว่า ท่านมีความมุ่งมั่นในการ
ทำงาน ($\bar{X} = ๔.๐๐$) และท่านได้ตระหนักถึงความรับผิดชอบ ($\bar{X} = ๔.๐๐$) รองลงมาได้แก่ ท่านมีจิต
อาสา ได้ถือประโยชน์ส่วนรวมเป็นหลัก ($\bar{X} = ๓.๘๙$) และอยู่ในระดับสุดท้ายได้แก่ท่านควบคุมใจได้
เมื่อถูกสิ่งอื่นมากระทบ ($\bar{X} = ๓.๓๕$)

๓) สุขภาวะองค์รวม ผู้เข้าปฏิบัติธรรม ประกอบด้วย ๔ ด้านคือ กาย จิต สังคม และ ปัญญา โดยภาพรวม ($\bar{X} = 3.94$) อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าการเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงสุดมี ๒ ด้าน ได้แก่ ด้านสังคม ($\bar{X} = 4.08$) และด้านจิตใจ ($\bar{X} = 4.08$) รองลงมาคือ ด้านปัญญา ($\bar{X} = 3.97$) และอยู่ในระดับสุดท้ายคือ ด้านกาย ($\bar{X} = 3.66$)

๔) เมื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตามอายุและการศึกษา พบว่ามีระดับสุขภาวะองค์รวมไม่แตกต่างกัน ส่วนเพศ สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และจำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติกรรมฐาน พบว่า มีระดับสุขภาวะองค์รวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ และ ๐.๐๕

๕) การวิเคราะห์เปรียบเทียบ ผลการเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติที่มีผลต่อสุขภาวะองค์รวม กลุ่มตัวอย่างที่เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ มีระดับสุขภาวะองค์รวมทั้ง ๔ ด้าน กาย ด้านจิต ด้านสังคม และด้านปัญญา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑