

บทที่ ๕

สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณการวิจัย (Quantitative Research) “ศึกษาผลของการเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติ ที่มีต่อสุขภาพองค์รวม :กรณีศึกษาผู้ที่เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี” มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) เพื่อศึกษาระดับสุขภาพองค์รวมของผู้ปฏิบัติกรรมฐานตามแนวอานาปานสติ ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ ๒) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ที่มีผลต่อสุขภาพองค์รวม ของผู้ปฏิบัติกรรมฐานตามแนวอานาปานสติ ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ และ ๓) เพื่อศึกษาผลการเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติที่มีผลต่อสุขภาพองค์รวม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้สอดคล้องตามวัตถุประสงค์ ตามลำดับต่อไปนี้ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ ผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน ๒๑๗ คน เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัยในครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) เกี่ยวกับการศึกษาผลของการเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติ ที่มีต่อสุขภาพองค์รวม จากคัมภีร์พระพุทธศาสนา ที่ได้ทบทวนทั้งแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้รับการพิจารณาแล้วจากผู้เชี่ยวชาญ ๕ ท่าน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปในการวิเคราะห์ข้อมูล วิธีการทางสถิติที่ใช้คือ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานโดยใช้ค่า t-test, F-test (One-way ANOVA)

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ศึกษาผลของการเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติ ที่มีต่อสุขภาพองค์รวม : กรณีศึกษาผู้ที่เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

๑) ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง จำนวน ๑๓๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๑.๓ เพศชาย จำนวน ๘๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๗ อายุ ๔๐ ปี ขึ้นไป จำนวน ๘๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๑ รองลงมาอายุ ๓๑ – ๔๐ ปี จำนวน ๘๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๒ และอายุที่ตบ่น้อยที่สุดคืออายุต่ำกว่า ๒๐ ปีลงมา จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑.๘ สถานภาพโสด จำนวน ๑๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๑.๖ รองลงมาคือ สมรส จำนวน ๙๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๔ และน้อยที่สุดคือ หม้าย จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๒.๘ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ ระดับปริญญาตรี จำนวน

๑๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๓.๐ รองลงมาคือ ต่ำกว่าระดับปริญญาตรี จำนวน ๖๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๗.๖ และระดับน้อยสุดคือ ต่ำกว่ามัธยม จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๒.๓ อาชีพข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจจำนวน ๑๗๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๘.๘ รองลงมาคือ พนักงานบริษัทเอกชน จำนวน ๑๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๗.๘ และน้อยสุด คือ อื่นๆ ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๒.๓ มีรายได้สูงกว่า ๑๕,๐๐๑ บาท จำนวน ๑๐๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๘.๘ รองลงมาคือ ๑๐,๐๐๑ – ๑๕,๐๐๐ บาท จำนวน ๘๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๑.๑ และน้อยสุดคือ ต่ำกว่า ๖,๐๐๐ บาท จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๒.๘ มีการปฏิบัติธรรมเป็น ครั้งแรก จำนวน ๑๐๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๗.๕ รองลงมาคือ มากกว่า ๓ ครั้ง จำนวน ๗๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๒.๒ และน้อยสุดคือ ๓ ครั้ง จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๔.๖

๒) ผลการวิเคราะห์การเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติ

การวิเคราะห์การเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติ ของผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี

ผลการแสดงระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติ ของผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าการเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงสุด ๒ ข้อ คือได้แก่ ท่านมีความมุ่งมั่นในการทำงาน ($\bar{X} = ๔.๐๐$) และ ท่านได้ตระหนักถึงความรับผิดชอบ ($\bar{X} = ๔.๐๐$) รองลงมาคือ ท่านมีจิตอาสา ได้ถือประโยชน์ส่วนรวมเป็นหลัก ($\bar{X} = ๓.๘๙$) และอยู่ในระดับสุดท้ายคือ ท่านควบคุมใจได้ เมื่อถูกสิ่งอื่นมากระทบ ($\bar{X} = ๓.๓๕$)

๓) ผลการวิเคราะห์สุขภาวะองค์กรรวม ผู้เข้าปฏิบัติธรรม

การวิเคราะห์สุขภาวะองค์กรรวม ผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี ประกอบไปด้วย ๔ ด้าน คือ ด้านกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา ดังนี้

(๑) ผลการแสดงระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรีโดยภาพรวม

ผลการแสดงระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติของผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี โดยภาพรวม ($\bar{X} = ๓.๙๔$) อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าการเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงสุด ๒ ด้าน เท่ากัน ได้แก่ ด้านสังคม และด้านจิตใจ ($\bar{X} = ๔.๐๘$) รองลงมาคือ ด้านปัญญา ($\bar{X} = ๓.๙๗$) และอยู่ในระดับสุดท้ายคือ ด้านกาย ($\bar{X} = ๓.๖๖$)

(๒) วิเคราะห์สุขภาวะองค์กรรวม ผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติจังหวัดกาญจนบุรี ด้านกาย

ผลการแสดงระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติของผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี ด้านกาย เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าการเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติ ของผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ

จังหวัดกาญจนบุรี มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงสุดได้แก่ ท่านมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ($\bar{X} = 3.47$) รองลงมาคือ ท่านมีสภาวะทางเศรษฐกิจอย่างพอเพียง ($\bar{X} = 3.44$) และอยู่ในระดับสุดท้ายคือ ท่านไม่ใส่ใจกับสุขภาพร่างกายของตนเอง ($\bar{X} = 2.40$)

(๓) วิเคราะห์สภาวะองค์รวม ผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี ด้านสังคม

ผลการแสดงระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติของผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี ด้านสังคม เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าการเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติ ของผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงสุด ได้แก่ ท่านมีความกตัญญูผู้มีพระคุณ และ เห็นคุณค่าในน้ำใจของผู้อื่น ($\bar{X} = 4.37$) รองลงมาคือ ท่านช่วยเหลือสงเคราะห์ผู้อื่นตามโอกาสอย่างเต็มใจ ($\bar{X} = 4.14$) และอยู่ในระดับสุดท้ายคือ ท่านชักชวนสมาชิกในบ้าน / ที่ทำงานช่วยกันจัดสภาพแวดล้อมให้น่าอยู่ ($\bar{X} = 3.34$)

(๔) วิเคราะห์สภาวะองค์รวม ของผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี ด้านจิตใจ

ผลการแสดงระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติของผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี ด้านจิตใจ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าการเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติ ของผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงสุด ได้แก่ ท่านมีความสุขที่ได้ทำบุญ ($\bar{X} = 4.44$) รองลงมาคือ ท่านมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือหรือแนะนำผู้อื่นให้ทำสิ่งที่ดีงาม ($\bar{X} = 4.42$) และอยู่ในระดับสุดท้ายคือ ท่านรู้สึกกังวลใจกับปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต ($\bar{X} = 2.52$)

(๕) วิเคราะห์สภาวะองค์รวม ผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี ด้านปัญญา

ผลการแสดงระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติของผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี ด้านปัญญาเมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าการเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติของผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงสุด ได้แก่ ท่านเข้าใจว่าไม่มีสิ่งใดเที่ยงแท้แน่นอน ($\bar{X} = 4.37$) รองลงมาคือ ท่านเข้าใจความจริง เคารพปัญหาและแก้ปัญหาด้วยเหตุผล ($\bar{X} = 4.03$) และอยู่ในระดับสุดท้ายคือ ท่านรู้สึกกังวลใจกับปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต ($\bar{X} = 2.52$)

๔) การเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคล ที่มีผลต่อสภาวะองค์รวม : กรณีศึกษาผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี

(๑) ด้านเพศ

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบ ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ที่มีผลต่อสภาวะองค์รวม : กรณีศึกษาผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี ด้านเพศ กลุ่มตัวอย่างมีเพศ

ต่างกัน ที่เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี เมื่อทดสอบสมมติฐานโดยใช้ค่า t-test ผลคือ ด้านสังคม $t = 3.32$ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01^{**} พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้เข้าปฏิบัติธรรม มีเพศต่างกัน ที่เข้าร่วม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี มีระดับสุขภาวะองค์รวมแตกต่างกัน จึงสนับสนุนสมมติฐานที่ ๑ ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ มีผลต่อสุขภาวะองค์รวมต่างกัน ด้านเพศ

(๒) ด้านอายุ

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบ ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ที่มีผลต่อสุขภาวะองค์รวม : กรณีศึกษาผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี ด้านอายุ กลุ่มตัวอย่างมีอายุต่างกัน ที่เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี เมื่อทดสอบสมมติฐานโดยใช้ค่า F-test ผลคือ ด้านกาย $F = 0.10$ ด้านจิตใจ $F = 0.36$ ด้านสังคม $F = 0.38$ ด้านปัญญา $F = 0.15$ พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้เข้าปฏิบัติธรรม มีอายุต่างกัน ที่เข้าร่วม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี มีระดับสุขภาวะองค์รวมไม่แตกต่างกัน จึงไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ ๑ ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ปฏิบัติธรรมฐาน มีผลต่อสุขภาวะองค์รวมต่างกัน ด้านอายุ

(๓) ด้านสถานภาพ

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบ ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ที่มีผลต่อสุขภาวะองค์รวม : กรณีศึกษาผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี ด้านสถานภาพ กลุ่มตัวอย่างมีสถานภาพต่างกัน ที่เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี เมื่อทดสอบสมมติฐานโดยใช้ค่า F-test ผลคือ ด้านปัญญา $F = 5.26$ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01^{**} พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้เข้าปฏิบัติธรรม มีสถานภาพต่างกัน ที่เข้าร่วม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี มีระดับสุขภาวะองค์รวมแตกต่างกัน จึงสนับสนุนสมมติฐานที่ ๑ ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ปฏิบัติธรรมฐาน มีผลต่อสุขภาวะองค์รวมต่างกัน ด้านสถานภาพ

(๔) ด้านการศึกษา

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบ ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ที่มีผลต่อสุขภาวะองค์รวม : กรณีศึกษาผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี ด้านการศึกษา กลุ่มตัวอย่างการศึกษาต่างกัน ที่เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี เมื่อทดสอบสมมติฐานโดยใช้ค่า F-test ผลคือ ด้านกาย $F = 0.64$ ด้านจิตใจ $F = 0.57$ ด้านสังคม $F = 2.30$ และด้านปัญญา $F = 0.91$ พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้เข้าปฏิบัติธรรม มีการศึกษาต่างกัน ที่เข้าร่วม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี มีระดับสุขภาวะองค์รวมไม่แตกต่างกัน จึงไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ ๑ ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ปฏิบัติธรรมฐาน มีผลต่อสุขภาวะองค์รวมต่างกันด้านการศึกษา

(๕) ด้านอาชีพ

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบ ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ที่มีผลต่อสุขภาวะองค์รวม : กรณีศึกษาผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี ด้านอาชีพ กลุ่มตัวอย่างมีอาชีพต่างกัน ที่เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี เมื่อทดสอบสมมติฐานโดยใช้ค่า F-test ผลคือ ด้านกาย $F = 2.35$ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.02^{**} และด้านสังคม $F = 3.48$ มี

นัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๐** พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้เข้าปฏิบัติธรรม มีอาชีพต่างกัน ที่เข้าร่วม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี มีระดับสุขภาวะองค์รวมแตกต่างกัน จึงสนับสนุนสมมุติฐานที่ ๑ ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ปฏิบัติธรรมฐาน มีผลต่อสุขภาวะองค์รวมต่างกันด้านอาชีพ

(๖) ด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบ ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ที่มีผลต่อสุขภาวะองค์รวม : กรณีศึกษาผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี ด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือน กลุ่มตัวอย่างมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกัน ที่เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี เมื่อทดสอบสมมติฐานโดยใช้ค่า F-test ผลคือ ด้านกาย $F=๔.๒๙$ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑** พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้เข้าปฏิบัติธรรม มีการศึกษาต่างกัน ที่เข้าร่วม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี มีระดับสุขภาวะองค์รวมแตกต่างกัน จึงสนับสนุนสมมุติฐานที่ ๑ ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ปฏิบัติธรรมฐาน มีผลต่อสุขภาวะองค์รวมต่างกันด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

(๗) ด้านจำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติธรรมฐาน

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบ ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ที่มีผลต่อสุขภาวะองค์รวม : กรณีศึกษาผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี ด้านจำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติธรรมฐาน กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติธรรมฐาน ต่างกัน ที่เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์

เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี เมื่อทดสอบสมมติฐานโดยใช้ค่า F-test ผลคือ ด้านจิตใจ $F=๕.๕๕$ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑** พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้เข้าปฏิบัติธรรม มีการจำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติธรรมฐานต่างกัน ที่เข้าร่วม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี มีระดับสุขภาวะองค์รวมแตกต่างกัน จึงสนับสนุนสมมุติฐานที่ ๑ ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ปฏิบัติธรรมฐาน มีผลต่อสุขภาวะองค์รวมต่างกันด้านจำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติธรรมฐาน

๕) ผลการเปรียบเทียบการเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปณสติ ที่มีผลต่อสุขภาวะองค์รวม : กรณีศึกษาผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบ การเจริญกรรมฐานตาม แนวอานาปณสติที่มีผลต่อสุขภาวะองค์รวม : กรณีศึกษาผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับปฏิบัติธรรมฐานแนวอานาปณสติ ต่างกัน เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี เมื่อทดสอบสมมติฐานโดยใช้ค่า F-test ผลคือ ด้านกาย $F=๖.๗๒$ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑** ด้านจิตใจ $F=๔.๘๕$ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑** ด้านสังคม $F=๕.๗๓$ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑** ด้านปัญญา $F=๕.๑๔$ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑** พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีระดับปฏิบัติธรรมฐานแนวอานาปณสติ ต่างกัน ที่เข้าร่วม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี มีระดับสุขภาวะองค์รวมแตกต่างกัน จึงสนับสนุนสมมุติฐานที่ ๒ การเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปณสติที่มีผลต่อสุขภาวะองค์รวมต่างกัน

๕.๒ การอภิปรายผล

จากการศึกษาเรื่อง “ศึกษาผลของการเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติที่มีต่อสุขภาพองค์รวม :กรณีศึกษาผู้ที่เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี” ผู้วิจัยขออภิปรายผลตามสมมุติฐาน ดังนี้

๑) สมมุติฐานที่ ๑ ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้เจริญกรรมฐาน มีผลต่อสุขภาพะองค์รวมต่างกัน

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ที่มีผลต่อสุขภาพะองค์รวม : กรณีศึกษาผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี ที่สนับสนุนสมมุติฐานที่ ๑ ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ มีผลต่อสุขภาพะองค์รวมต่างกัน ประกอบด้วย ด้านเพศ ด้านสถานภาพ ด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือน และ ด้านจำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติกรรมฐาน

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบ ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ที่มีผลต่อสุขภาพะองค์รวม : กรณีศึกษาผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี ที่สนับสนุนสมมุติฐานที่ ๑ ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้เจริญกรรมฐาน มีผลต่อสุขภาพะองค์รวมไม่ต่างกัน คือ ด้านอายุ เพียงด้านเดียว สอดคล้องบางส่วนกับงานวิจัยของ **เสาวนีย์ ฤดี^๑** "สุขภาพะองค์รวมแนวพุทธ :กรณีศึกษาผู้ป่วยคลินิกโรคเบาหวาน โรงพยาบาล ราชวิถี" มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) ศึกษาระดับพฤติกรรมและการรู้คิดเกี่ยวกับสุขภาพะองค์รวมแนวพุทธของผู้ป่วยคลินิกโรคเบาหวาน โรงพยาบาลราชวิถี ๒) ศึกษาความแตกต่างในระดับสุขภาพะองค์รวมแนวพุทธของผู้ป่วยคลินิกโรคเบาหวาน โรงพยาบาลราชวิถี จำแนกตามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม และ ๓) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับสุขภาพะองค์รวมด้านต่างๆ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน คลินิกโรคเบาหวาน โรงพยาบาลราชวิถี จำนวน ๒๕๒ คน พบว่า ความแตกต่างในระดับสุขภาพะองค์รวม พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกันในเรื่อง เพศ อายุ อาชีพ การศึกษา รายได้ มี/ไม่มีโรคแทรกซ้อน เคยนอนพักรักษาที่โรงพยาบาลระยะเวลาที่แพทย์นัด ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดทางการแพทย์ ควบคุมระดับน้ำตาลด้วยวิธีอื่น มีความแตกต่างในระดับการรับรู้สุขภาพะองค์รวมแนวพุทธโดยทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่างในเรื่อง น้ำหนัก ส่วนสูงสถานภาพสมรส ระยะเวลาที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวานเคย/ไม่เคยนอนพักรักษาที่โรงพยาบาล และระดับของอาการแทรกซ้อน ไม่มีความแตกต่างในระดับการรับรู้สุขภาพะองค์รวม

๒) สมมุติฐานที่ ๒ การเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติ ที่มีผลต่อสุขภาพะองค์รวมต่างกัน

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบ การเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติ ที่มีผลต่อสุขภาพะองค์รวม :กรณีศึกษาผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี กลุ่มตัวอย่างที่มี

^๑ เสาวนีย์ ฤดี, “สุขภาพะองค์รวมแนวพุทธ :กรณีศึกษาผู้ป่วยคลินิกโรคเบาหวาน โรงพยาบาล ราชวิถี”, **พุทธศาสนคณาภิธานิต (สาขาชีวิตและความตาย)**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

ระดับปฏิบัติการฐานแนวอานาปานสติ ต่างกัน เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี เมื่อทดสอบสมมติฐานโดยใช้ค่า F-test ผลคือ ด้านกาย $F=๖.๗๒$ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑^{**} ด้านจิตใจ $F=๔.๘๕$ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑^{**} ด้านสังคม $F=๕.๗๓$ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑^{**} ด้านปัญญา $F=๕.๑๔$ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑^{**} พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีระดับปฏิบัติการฐานแนวอานาปานสติ ต่างกัน ที่เข้าร่วม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี มีระดับสุขภาวะองค์รวมแตกต่างกัน จึงสมมติฐานที่ ๒ การเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติที่มีผลต่อสุขภาวะองค์รวมต่างกัน มีความเห็นของการเจริญกรรมฐานที่สอดคล้องกับงานวิจัยของ **บัวครองชัยปราบ**^๒ “การศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยัติผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ – ๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก” มีวัตถุประสงค์ (๑) เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลัก อานาปานสติสอนโดยยัติผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก อำเภอนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น (๒) เพื่อศึกษาการนำผลการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติไปพัฒนาพฤติกรรมเชิงคุณธรรมจริยธรรม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก (๓) เพื่อศึกษาความเชื่อ ความศรัทธาต่อการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก ผลการวิจัยพบว่า การฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติเป็นแนวทางหนึ่งที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาจิตใจของนักเรียนให้มีสติมั่นคงไม่หวั่นไหวกับสิ่งที่มากระทบ เพราะมีหลักในการควบคุมจิตใจและยังเป็นการจัดระเบียบความคิดของตนเอง สามารถนำไปใช้ในการดำรงชีวิต เช่น การศึกษาการทำงาน และการตัดสินใจปัญหาต่างๆ เป็นต้น รูปแบบการสอนโดยยัติผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา เป็นกระบวนการจัดการเรียนการสอนที่เน้นให้นักเรียนมีบทบาทสำคัญในการเรียนรู้ทั้งทางร่างกายสติปัญญา อารมณ์ ซึ่งเน้นให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งแวดล้อม โดยภาพรวม การจัดกิจกรรมด้วยวิธีดังกล่าวทำให้นักเรียนมีโอกาสสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง

พัฒนาการพฤติกรรมเชิงคุณธรรม จริยธรรมของนักเรียนหลังการปฏิบัติอานาปานสติด้านการตอบแทนพระคุณต่อบิดามารดา ร้อยละ ๑๐๐ การให้อภัยผู้อื่น ร้อยละ ๙๑.๕๕ ความสำรวมในกิริยามารยาท ร้อยละ ๘๕.๙๒ ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ร้อยละ ๘๓.๑๐ และการเสพสิ่งเสพติด เช่น บุหรี่ ยาบ้า ร้อยละ ๗๓.๒๔ ตามลำดับ ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุดทุกข้อ

ส่วนความเชื่อศรัทธาต่อการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ หลังการฝึกปฏิบัติสมาธิ นักเรียนเชื่อในกฎแห่งกรรม ความคิดในการทำความดี ร้อยละ ๙๑.๕๕ เท่ากัน ความอดทนในการทำกิจกรรมต่างๆ คิดเป็นร้อยละ ๘๕.๙๒ มีความสุขกายสุขใจ ร้อยละ ๘๔.๕๑ ศรัทธาต่ออันิสส์ การเจริญอานาปานสติอย่างสม่ำเสมอ และการให้ความสำคัญของการควบคุมสติ ร้อยละ ๘๑.๖๙ เท่ากัน ความศรัทธาต่อพระสงฆ์ ร้อยละ ๘๐.๒๘ การปฏิบัติธรรมสามารถช่วยให้มีสติหรือแก้ปัญหา

^๒ บัวครอง ชัยปราบ “การศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยัติผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ – ๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก” **พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), บทคัดย่อ.

ชีวิตได้ ร้อยละ ๗๘.๘๗ ศรัทธาต่อหลักธรรม ร้อยละ ๗๖.๒๔ ตามลำดับ ซึ่งจัดอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุดทุกข้อ

๕.๓ ข้อเสนอแนะ.

๑) ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ในการศึกษาการปฏิบัติอานาปานสติที่มีผลต่อสุขภาวะองค์รวมของผู้ปฏิบัติกรรมฐาน ทำให้ทราบ ข้อมูลปัจจัยส่วนเบื้องต้นว่ามีผู้ปฏิบัติธรรมนั้นเป็นเช่นไรบ้าง ทราบถึงผลการเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติเข้าปฏิบัติธรรม และทราบสุขภาวะองค์รวม อันประกอบด้วย ๔ ด้าน คือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา ของผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี และผลของการปฏิบัติกรรมฐานนั้น มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของสุขภาวะองค์รวมทั้ง ๔ ด้าน เป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น และส่งผลให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคมอย่างดี

๒) ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

(๑) ควรมีการทำวิจัยเชิงทดลอง เกี่ยวกับการนำหลักการปฏิบัติอานาปานสติ มาทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่ควบคุมได้ เพื่อการเปรียบเทียบกับผลของสุขภาวะองค์รวม

(๒) ควรมีการศึกษาวิจัยว่าการปฏิบัติอานาปานสตินั้น เป็นประโยชน์ที่ชี้ชัดมากขึ้น ในการเพิ่มประสิทธิภาพของสุขภาวะองค์รวม

(๓) ควรมีการศึกษากการปฏิบัติกรรมฐานด้านอื่นๆในพระพุทธศาสนา เพื่อส่งผลต่อสุขภาวะองค์รวม ต่อไป