

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “คุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่отิณ จิตตสุโก” โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ๑) เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่отิณ จิตตสุโก ๒) เพื่อศึกษาความแตกต่างในระดับคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่отิณ จิตตสุโก การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยกลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือผู้ปฏิบัติธรรม วัดสนามใน นนทบุรี จำนวน ๒๐๐ คน ซึ่งใช้วิธีการสุ่มตัวอย่าง โดยการการใช้สูตรของทาโร่ ยามานะ (Taro Yamane) ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๑๓๔ คน วิเคราะห์ข้อมูลโดย (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ อภิปรายผลการวิจัย

๕.๑.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งเป็นเพศหญิง จำนวน ๗๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๓ เป็นเพศชาย จำนวน ๖๓ คิดเป็นร้อยละ ๔๗ มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป มีจำนวน ๓๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘.๔ เป็นอุบาสิกา ๖๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๕.๕ มีการศึกษาระดับปริญญาตรี มีจำนวน ๖๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๗ ส่วนใหญ่มีอาชีพพนักงานของรัฐ เอกชนและรับจ้าง มีจำนวน ๕๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๗.๓ มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรมมากกว่า ๔ ปี มีจำนวน ๕๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๑.๘

๕.๑.๒ ผลการวิเคราะห์ระดับคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม วัดสนามใน นนทบุรี

ระดับคุณภาพชีวิต พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้ปฏิบัติธรรมวัดสนามใน นนทบุรี มีระดับคุณภาพชีวิตโดยรวมทุกด้าน อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๑๔$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยสามลำดับ ดังนี้

๑) **คุณภาพชีวิตด้านกาย** พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้ปฏิบัติธรรมวัดสนามใน นนทบุรี การพัฒนาชีวิตอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๐๘$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อจากมากไปหาน้อยสามลำดับ ดังนี้ ร่างกายอ่อนคลายเป็นธรรมชาติ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๑๙$) ช่วยให้ท่านอ่อนคลายนอน

หลับสนิท อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๑๘$) มีความรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถย่อยมากขึ้น อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๑๗$)

๒) **คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์** พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้ปฏิบัติธรรมวัดสนามใน นนทบุรีมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๑๗$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อจากมากไปหาน้อยสามลำดับดังนี้ มีความรู้สึกสงบเย็น มีความสุขทางใจ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = ๔.๓๑$) มีความชุ่มชื้นตื่นตัวมากขึ้นอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = ๔.๒๗$) มีจิตใจสดชื่นเบิกบาน อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = ๔.๒๒$)

๓) **คุณภาพชีวิตด้านสังคม** พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้ปฏิบัติธรรมวัดสนามใน นนทบุรีมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๑๘$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อจากมากไปหาน้อยสามลำดับดังนี้ ยินดีเมื่อผู้อื่นสมหวังมีความสุขสบายใจ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = ๔.๒๙$) ท่านพร้อมเผชิญในเหตุการณ์และความเปลี่ยนแปลงในสังคม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = ๔.๒๘$) รู้สึกมีความเห็นอกเห็นใจและเข้าใจผู้อื่น อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = ๔.๒๗$)

๔) **คุณภาพชีวิตด้านรู้จักคิด** พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้ปฏิบัติธรรมวัดสนามใน นนทบุรีมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๑๓$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อจากมากไปหาน้อยสามลำดับดังนี้ ท่านได้พิจารณาเห็นว่า ความสุข ความทุกข์เป็นสิ่งไม่ยั่งยืน อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = ๔.๓๗$) ทำให้มองโลกได้ตามความเป็นจริง อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = ๔.๒๘$) ทำให้เกิดการตระหนักรู้ได้ด้วยตนเอง อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๒๐$)

๕.๑.๓ ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างตามปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคลและระดับคุณภาพชีวิต มีดังนี้

- ๑) เพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศต่างกัน มีคุณภาพชีวิตที่ไม่แตกต่างกัน
- ๒) อายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่างกัน มีคุณภาพชีวิตที่ไม่แตกต่างกัน
- ๓) สถานภาพชาวพุทธ พบว่า คุณภาพชีวิตในทุกด้าน ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม รู้คิด กลุ่มตัวอย่างที่พัฒนาสูงสุดคือ สถานภาพแม่ชี อันดับสองคือพระภิกษุ อันดับสามคืออุบาสิกา อันดับสุดท้ายคืออุบาสก

ในภาพรวม กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพภิกษุและกลุ่มตัวอย่างอุบาสกมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และกลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพแม่ชีและกลุ่มตัวอย่างอุบาสก

มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าแตกต่างกันเพียงสองด้านเท่านั้นคือ ด้านร่างกาย และด้านปัญญาซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพภิกษุมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ กับกลุ่มตัวอย่างอุบาสก

กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพแม่ชี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ กับกลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพอุบาสก

และกลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพภิกษุ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ กับกลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพอุบาสิกา

คุณภาพชีวิตด้านรู้คิด กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพภิกษุมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ กับกลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพอุบาสก

ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพแม่ชี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ กับกลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพอุบาสก

และกลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพแม่ชี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ กับกลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพอุบาสิกา

๔) ระดับการศึกษาสูงสุด กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีคุณภาพชีวิตที่ไม่แตกต่างกัน

๕) อาชีพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่พัฒนาสูงสุดคือ อาชีพนักบวช อันดับสองคือ เจ้าของธุรกิจ/เจ้าของกิจการ อันดับสามคือ พนักงานรัฐ/เอกชน/รับจ้าง อันดับสุดท้ายคือ นิสิต/นักศึกษา

ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพพนักงานรัฐ เอกชน รับจ้างและกลุ่มตัวอย่างอาชีพนักบวชมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ กลุ่มตัวอย่างเจ้าของธุรกิจเจ้าของกิจการและกลุ่มตัวอย่างนักบวชมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย กลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพพนักงานรัฐ/เอกชน/รับจ้างมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ กับกลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพนักบวช

ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพเจ้าของธุรกิจ/ เจ้าของกิจการ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ กับกลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพนักบวช

คุณภาพชีวิตด้านสังคม กลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพพนักงานรัฐ/พนักงานเอกชน/รับจ้างมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ กับกลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพนักบวช

คุณภาพชีวิตด้านรู้คิด กลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพพนักงานรัฐ/พนักงานเอกชน/รับจ้างมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ กับกลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพนักบวช

๖) ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม พบว่า คุณภาพชีวิตในทุกด้าน ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม รู้คิด กลุ่มตัวอย่างที่พัฒนาสูงสุดคือผู้มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรมมากกว่า ๔ ปี อันดับสองคือผู้มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรม ๓-๔ ปี อันดับสามคือผู้มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรม ๑-๒ ปี อันดับสุดท้ายคือ ผู้มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรมน้อยกว่า ๑ ปี

ในภาพรวม กลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรมน้อยกว่า ๑ ปี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ กับกลุ่มตัวอย่าง ที่มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรมมากกว่า ๔ ปี

กลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรมน้อยกว่า ๑ ปี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ กับกลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรม ๓-๔ ปี ส่วนการพิจารณาคุณภาพชีวิตเป็นรายด้าน พบว่าแตกต่างกันทุกด้านทั้งทาง ร่างกาย อารมณ์ สังคม และรู้คิด มีรายละเอียด ดังนี้

คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย กลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรมน้อยกว่า ๑ ปี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑กับกลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรมมากกว่า ๔ ปี

คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรมน้อยกว่า ๑ ปี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑กับกลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรม ๓-๔ ปี

กลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรมน้อยกว่า ๑ปี และกลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรมมากกว่า ๔ ปี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

คุณภาพชีวิตด้านสังคม กลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรมน้อยกว่า ๑ ปี มีคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ กับกลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรมมากกว่า ๔ ปี

คุณภาพชีวิตด้านรู้คิด กลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรมน้อยกว่า ๑ปี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕กับกลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรม ๓-๔ ปี

กลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรมน้อยกว่า ๑ ปี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ กับกลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรมมากกว่า ๔ ปี

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “คุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ” พบว่า

๕.๒.๑ ด้านเพศ ด้านอายุ และด้านระดับการศึกษาสูงสุดต่างกัน มีคุณภาพชีวิตที่ไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระสุวรรณ สุวณโณ (เรื่องเดช)^๑ การเจริญสติตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ มีความเป็นสากล กล่าวคือ ทุกคน ทุกชาติ ทุกภาษา ทุกศาสนา ที่มีความรู้สึกตัวอยู่ และสามารถเคลื่อนไหวอริยาบถต่างๆ ได้ สามารถปฏิบัติให้ได้รับผลจริง หรือแม้แต่คนพิการที่เคลื่อนไหวอวัยวะได้เป็นบางส่วน ก็สามารถเจริญสติให้ได้รับผลคือ ความทุกข์น้อยลง

๕.๒.๒ ส่วนที่ต่างกันคือ สถานภาพชาวพุทธ อาชีพ ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม

๑) ด้านสถานภาพต่างกัน พบว่า มีคุณภาพชีวิตในภาพรวมแตกต่างกัน ดังนี้
กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพภิกษุและกลุ่มตัวอย่างอุบาสกมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพแม่ชีและกลุ่มตัวอย่างอุบาสกมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

เมื่อพิจารณาคูณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่างเป็นรายด้านพบว่า มีคุณภาพชีวิตแตกต่างกันเพียงสองด้านเท่านั้นคือ ด้านร่างกาย และด้านรู้คิดซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพภิกษุมีคุณภาพชีวิตความแตกต่างกับกลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพอุบาสกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพแม่ชี มีคุณภาพชีวิตแตกต่างกับอุบาสกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพภิกษุ มีคุณภาพชีวิตความแตกต่างกับกลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพอุบาสกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

คุณภาพชีวิตด้านรู้คิด กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพภิกษุมีคุณภาพชีวิตความแตกต่างกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นอุบาสกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ คุณภาพชีวิตกลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพแม่ชีมีความแตกต่างกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นอุบาสกมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ คุณภาพชีวิตกลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพแม่ชี มีความแตกต่างกับกลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพอุบาสกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

^๑ พระสุวรรณ สุวณโณ (เรื่องเดช), “ศึกษาผลการเจริญสติปัฏฐานตามแนวทางปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ:กรณีศึกษาสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพหนอง”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยวงจรวงศาวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

สอดคล้องกับงานวิจัยฐิติรัตน์ รักษาใจตรง^๒ การใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของ เภสัชกรรมสถาน ซึ่งสอดคล้องกับพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ที่ท่านได้กล่าวว่า “พระพุทธศาสนายอมรับความแตกต่างหลากหลายในหมู่มนุษย์ โดยสัมพันธ์กับการพัฒนามนุษย์ และให้มีทางเลือกในวิถีชีวิตสำหรับบุคคลที่แตกต่างหลากหลายและอยู่ในระดับการพัฒนาต่าง ๆ กัน นั้น ทั้งนี้มีแกนกลางทั้งหมดอยู่ที่การพัฒนาคน ซึ่งใช้วิธีฝึก ไม่ใช่ใช้วิธีบังคับ แต่ก็ไม่ใช่วิธีปล่อยอย่างไรก็ได้” และยังให้แนวคิดในด้านของการปฏิบัติว่า “จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องยอมรับความจริงแห่งการดำเนินชีวิตตามระดับแห่งการพัฒนาของตน และพยายามปฏิบัติให้มนุษย์มีการพัฒนาที่สูงขึ้น โดยมีความสำนึกหรือตระหนักรู้ว่าตนทำเช่นนั้นเพื่อเป็นการฝึกฝน พัฒนาตน” และยังได้กล่าวว่า “สิ่งทั้งหลายอยู่ในระบบสัมพันธ์ ทั้งมนุษย์และสิ่งแวดล้อม ระบบที่เป็นแกนกลางของการแก้ปัญหา ก็คือระบบพัฒนาคน ซึ่งจะต้องพัฒนาระบบการดำเนินชีวิตทั้ง ๓ ด้านที่สัมพันธ์อิงอาศัย และส่งผลต่อกัน คือพฤติกรรมจิตใจ และปัญญา”

ด้านที่ ๑. พฤติกรรม ได้แก่ วินัย การทำมาหาเลี้ยงชีพ และวิธีปฏิบัติในการผลิตสหบริโภค แบ่งปัน และอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อม

ด้านที่ ๒. จิตใจ ได้แก่ คุณธรรม ความรู้สึก แรงจูงใจ และสภาพจิตใจ เช่น ความสุข ความพอใจ ความสดชื่นเบิกบาน

ด้านที่ ๓. ปัญญา หรือปรีชาญาณ ความรู้ความเข้าใจเหตุผล การเข้าถึงความจริง รวมทั้งความเชื่อถือ ทศนคติค่านิยม และแนวความคิดต่าง ๆ

๒) ด้านอาชีพต่างกัน พบว่า คุณภาพชีวิตในภาพรวม กลุ่มตัวอย่างที่พัฒนาสูงสุดคือ อาชีพนักบวช อันดับสองคือ เจ้าของธุรกิจ/เจ้าของกิจการ อันดับสามคือ พนักงานรัฐ/เอกชน/รับจ้าง อันดับสุดท้ายคือ นิสิต/นักศึกษา

ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพพนักงานรัฐ เอกชน รับจ้างและกลุ่มตัวอย่างอาชีพนักบวชมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ กลุ่มตัวอย่างเจ้าของธุรกิจเจ้าของกิจการและกลุ่มตัวอย่างนักบวชมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย กลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพพนักงานรัฐ/เอกชน/รับจ้างมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ กับกลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพนักบวช

ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพเจ้าของธุรกิจ/ เจ้าของกิจการ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ กับกลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพนักบวช

^๒ ฐิติรัตน์ รักษาใจตรง, ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเภสัชกรรมสถาน, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๒๒.

คุณภาพชีวิตด้านสังคม กลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพพนักงานรัฐ/พนักงานเอกชน/รับจ้างมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ กับกลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพนักบวช

คุณภาพชีวิตด้านปัญญา กลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพพนักงานรัฐ/พนักงานเอกชน/รับจ้างมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ กับกลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพนักบวช

ด้านอาชีพ สอดคล้องกับงานวิจัยของ รัฐิรัตน์ รักษาใจตรง^๓ การศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของ เสาถียรธรรมสถานที่ใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน พบว่า ผู้เข้าอบรมใน โครงการศิลปะเพื่อการพัฒนาชีวิตด้วยอานาปานสติภาวนา มีความแตกต่างหลากหลายในเรื่อง เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ เหตุผล เมื่อได้รับการฝึกอบรม อานาปาสติภาวนา แล้วจะมีทัศนคติ หรือมีศรัทธาต่อพระสงฆ์ หลักธรรม และจะสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น

๓) ด้านประสบการณ์การปฏิบัติธรรมต่างกัน พบว่า คุณภาพชีวิตในทุกด้าน ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม ปัญญา กลุ่มตัวอย่างที่พัฒนาสูงสุดคือผู้มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรมมากกว่า ๔ ปี อันดับสองคือผู้มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรม ๓-๔ ปี อันดับสามคือผู้มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรม ๑-๒ ปี อันดับสุดท้ายคือ ผู้มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรมน้อยกว่า ๑ ปี

ในภาพรวม กลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรมน้อยกว่า ๑ ปี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ กับกลุ่มตัวอย่าง ที่มีประสบการณ์การ ปฏิบัติธรรมมากกว่า ๔ ปี

กลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรมน้อยกว่า ๑ ปี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ กับกลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรม ๓-๔ ปี ส่วนการพิจารณาคุณภาพชีวิตเป็นรายด้าน พบว่าแตกต่างกันทุกด้านทั้งทาง ร่างกาย อารมณ์ สังคม และปัญญา มีรายละเอียด ดังนี้

คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย กลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรมน้อยกว่า ๑ ปี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑กับกลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรมมากกว่า ๔ ปี

คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรมน้อยกว่า ๑ ปี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ กับกลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรม ๓-๔ ปี

^๓ รัฐิรัตน์ รักษาใจตรง, ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสาถียรธรรมสถาน , วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๒๑.

กลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรมน้อยกว่า ๑ ปี และกลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรม มากกว่า ๔ ปี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

คุณภาพชีวิตด้านสังคม กลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรมน้อยกว่า ๑ ปี มีคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ กับกลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรม มากกว่า ๔ ปี

คุณภาพชีวิตด้านรู้จักคิด กลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรมน้อยกว่า ๑ ปี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ กับกลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรม ๓-๔ ปี

กลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรมน้อยกว่า ๑ปี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ กับกลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรม มากกว่า ๔ ปี

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลการวิจัยไปใช้

- ๑) การปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงพ่อเทียนเป็นรูปแบบการเจริญสติที่สามารถปฏิบัติได้กับทุกเพศ ทุกวัย และทุกระดับการศึกษา
- ๒) ผู้ปฏิบัติควรปฏิบัติธรรมติดต่อกันเป็นเวลาอย่างน้อย ๔ ปีขึ้นไปเนื่องจากมีผลต่อคุณภาพชีวิตมากกว่าผู้ที่มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรมน้อยกว่า ๑ ปี
- ๓) สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มอาชีพที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหว เช่น นักกีฬา นักดนตรี จิตรกร หรือผู้ประกอบการอาชีพที่ต้องใช้ทักษะทางมือ ฯลฯ

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

- ๑) ควรทำการวิจัยผลการปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงพ่อเทียนเพื่อคุณภาพชีวิตในรูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ
- ๒) ควรทำการวิจัยเปรียบเทียบผลการปฏิบัติธรรมเพื่อคุณภาพชีวิตในรูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ
- ๓) ควรทำงานวิจัยเรื่องผลการประยุกต์ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในการประกอบอาชีพโดยการปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ