

ตารางที่ ๑ จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
๑. เพศ		
ชาย	๖๘	๒๐.๐๐
หญิง	๒๗๒	๘๐.๐๐
๒. อายุ		
๒๐-๒๙ ปี	๕๖	๑๖.๕๐
๓๐-๓๙ ปี	๕๖	๑๖.๕๐
๔๐-๔๙ ปี	๗๒	๒๑.๒๐
๕๐-๕๙ ปี	๙๖	๒๘.๒๐
๖๐ ปีขึ้นไป	๖๐	๑๗.๖๐
๓. สถานภาพ		
โสด	๑๗๒	๕๐.๖๐
สมรส	๑๔๔	๔๒.๔๐
หย่าร้าง/ม่าย	๒๔	๗.๑๐
๔. ระดับการศึกษา		
มัธยมศึกษา	๒๘	๘.๒๐
อนุปริญญา / ปวส.	๒๐	๕.๙๐
ปริญญาตรี	๑๘๐	๕๒.๙๐
สูงกว่าปริญญาตรี	๑๑๒	๓๒.๙๐
๕. การมาปฏิบัติ		
เคย	๒๔๔	๗๑.๘๐
ไม่เคย	๙๖	๒๘.๒๐
๖. มูลเหตุจูงใจ		
มาด้วยตนเอง	๒๑๖	๖๓.๕๐
มาโดยการชักชวน	๗๖	๒๒.๔๐
ที่ทำงานสนับสนุน	๓๒	๙.๔๐
อื่นๆ.....	๑๖	๔.๗๐

จากตารางที่ ๑ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน ๒๗๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๐.๐๐ มีอายุ ๕๐-๕๙ ปี จำนวน ๙๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘.๒๐ มีสถานะภาพโสด จำนวน ๑๗๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๖๐ มีการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน ๑๘๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๒.๙๐ เคยมาปฏิบัติธรรมจำนวน ๒๔๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๑.๘๐ และมาปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง ๒๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๓.๕๐

ตอนที่ ๒ ผลการวิเคราะห์ความเปลี่ยนแปลงทางเขาวนอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สายพอง ยุบ

ผลการเปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลงทางเขาวนอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สายพอง ยุบ แบ่งเป็น ๓ ด้านตามลักษณะของเขาวนอารมณ์ของกรมสุภาพจิต คือ ดี เก่ง และสุข ดังนี้

๑. เปรียบเทียบผลด้านดี

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลงของเขาวนอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สายพอง ยุบ ด้าน ดี รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ ๒

ตารางที่ ๒ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเปลี่ยนแปลงทางเขาวนอารมณ์ของผู้ปฏิบัติ ธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สายพอง ยุบ ของคะแนนเขาวนอารมณ์ก่อนและหลังปฏิบัติใน ด้าน ดี

คำถาม	ก่อนปฏิบัติ		หลังปฏิบัติ		t	p-value
	ค่าเฉลี่ย	SD.	ค่าเฉลี่ย	SD.		
๑. เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน	๒.๔๒	.๗๙	๒.๙๕	.๘๑	๘.๗๐**	.๐๐
๒. ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ	๓.๐๘	.๘๐	๓.๐๐	๑.๐๑	-๑.๓๑	.๒๒
๓. เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้	๒.๗๘	.๘๒	๓.๐๔	.๘๑	๓.๘๓**	.๐๐
๔. ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ	๒.๔๔	.๘๕	๒.๙๑	.๗๘	๗.๖๙**	.๐๐
๕. ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบอย่างรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย	๓.๐๔	.๘๗	๓.๒๒	.๙๒	๓.๐๖**	.๐๐
๖. เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้	๒.๓๘	.๘๘	๒.๗๓	.๘๙	๕.๒๓**	.๐๐
๗. ฉันสังเกตได้เมื่อคนใกล้ชิดฉันมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง	๒.๖๘	.๘๗	๓.๐๗	.๘๔	๘.๒๐**	.๐๐

คำถาม	ก่อนปฏิบัติ		หลังปฏิบัติ		t	p-value
	ค่าเฉลี่ย	SD.	ค่าเฉลี่ย	SD.		
๘. ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก	๓.๐๒	.๙๑	๓.๓๒	.๘๗	๔.๑๗**	.๐๐
๙. ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากฉันคิด	๓.๒๗	.๗๖	๓.๓๕	.๗๕	๑.๕๙	.๑๑
๑๐. ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน	๒.๘๙	.๙๒	๒.๙๒	.๙๕	.๔๓	.๖๗
๑๑. ฉันรู้สึกว่าคุณอื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป	๒.๘๔	.๗๓	๓.๐๕	.๗๐	๔.๐๒**	.๐๐
๑๒. แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ	๒.๙๐	.๘๔	๓.๑๘	.๘๐	๕.๖๖	.๐๐
๑๓. เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกา	๓.๔๓	.๖๘	๓.๗๒	.๕๒	๖.๔๙**	.๐๐
๑๔. ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน	๓.๓๒	.๗๘	๓.๖๒	.๖๓	๖.๙๖**	.๐๐
๑๕. เมื่อทำผิดฉันสามารถกล่าวคำ “ขอโทษ” ผู้อื่นได้	๓.๓๗	.๗๗	๓.๖๕	.๕๙	๖.๕๒**	.๐๐
๑๖. ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก	๓.๔๓	.๗๐	๓.๕๖	.๗๑	๒.๖๔	.๐๑
๑๗. ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม	๒.๙๔	.๘๕	๓.๔๓	.๗๓	๘.๑๖**	.๐๐
๑๘. ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น	๓.๐๙	.๗๒	๓.๑๙	.๘๘	๑.๘๐	.๐๗
รวม	๒.๙๖	.๓๗	๓.๒๒	๓.๓๔	๑๑.๓๗**	.๐๐

** มีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

จากตารางที่ ๒ พบว่า คะแนนเขาวนอารมณ์ในด้าน ดี โดยรวมของ ก่อน และหลังการอบรมการปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สายพอง ยุบ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้โดยที่คะแนนหลังการอบรมสูงกว่าก่อนการอบรม เมื่อพิจารณาโดยละเอียดพบว่าคะแนนของเขาวนปัญญา ก่อน และหลังการปฏิบัติธรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๑ ทุกเรื่อง ยกเว้นเรื่องฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ เรื่องฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด และในเรื่องฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น

๑. เปรียบเทียบผลด้าน เก่ง

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลงของเขาวนอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สายพอง ยุบ ด้าน เก่ง รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ ๓

ตารางที่ ๓ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเปลี่ยนแปลงทางเขาวนอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สายพอง ยุบ ของคะแนนเขาวนอารมณ์ก่อนและหลังปฏิบัติในด้าน เก่ง

คำถาม	ก่อนปฏิบัติ		หลังปฏิบัติ		t	p-value
	ค่าเฉลี่ย	SD	ค่าเฉลี่ย	SD		
๑๙. ฉันไม่รู้ว่ฉันเก่งเรื่องอะไร	๒.๘๑	.๘๖	๓.๐๑	.๘๘	๔.๐๒**	.๐๐
๒๐. แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้	๒.๙๖	.๙๐	๓.๑๒	.๙๓	๓.๑๐**	.๐๐
๒๑. เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จฉันรู้สึกหมดกำลังใจ	๒.๗๑	.๘๒	๓.๑๑	.๘๔	๖.๓๒**	.๐๐
๒๒. ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ	๓.๒๒	.๘๕	๓.๓๕	.๗๖	๒.๕๓**	.๐๑
๒๓. เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้	๒.๗๗	.๘๔	๓.๒๗	.๗๑	๘.๖๒**	.๐๐
๒๔. เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ	๓.๓๖	.๘๐	๓.๕๕	.๗๐	๔.๗๑**	.๐๐

คำถาม	ก่อนปฏิบัติ		หลังปฏิบัติ		T	p-value
	ค่าเฉลี่ย	SD	ค่าเฉลี่ย	SD		
๒๕. ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ	๒.๖๔	.๘๙	๓.๐๒	.๘๘	๖.๖๖**	.๐๐
๒๖. บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข	๒.๙๗	.๘๔	๓.๑๙	.๘๔	๔.๔๗**	.๐๐
๒๗. ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน	๓.๐๔	.๘๖	๓.๒๗	.๘๑	๔.๘๓**	.๐๐
๒๘. เมื่อต้องการทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง	๒.๘๗	.๘๙	๓.๑๔	.๘๐	๕.๖๗**	.๐๐
๒๙. ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้า	๒.๘๐	.๙๑	๓.๐๒	.๙๕	๓.๙๒**	.๐๐
๓๐. ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน	๓.๑๒	.๘๐	๓.๒๒	.๘๓	๒.๓๔**	.๐๒
๓๑. ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย	๒.๘๗	.๘๗	๓.๐๒	.๘๘	๓.๖๗**	.๐๐
๓๒. ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน	๒.๙๕	๑.๐๒	๓.๐๑	.๙๘	๑.๕๙	.๑๑
๓๓. ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้	๒.๗๗	.๗๘	๒.๘๕	.๗๑	๒.๑๔**	.๐๓
๓๔. ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน	๓.๑๔	.๗๗	๓.๔๖	.๗๓	๖.๓๑**	.๐๐
๓๕. เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ	๒.๙๖	.๘๓	๒.๙๕	.๘๔	-.๒๓	.๘๒
๓๖. เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้	๒.๕๒	.๗๓	๒.๗๓	.๗๕	๔.๔๗**	.๐๐
รวม	๒.๙๑	.๓๖	๓.๑๘	.๓๕	๑๐.๐๖**	.๐๐

**** มีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.๐๑**

จากตารางที่ ๓ พบว่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในด้าน เก่ง โดยรวมของก่อนและหลังการอบรมการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้โดยที่คะแนนหลังการอบรมสูงกว่าก่อนการปฏิบัติธรรม ยกเว้นในเรื่องฉันมีเพื่อนสนิทหลายคน ที่คืบกันมานาน และเรื่องเป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่นแม้จะมีเหตุผลเพียงพอ

๓. เปรียบเทียบผลด้าน สุข

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลงของเขาวนอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สายพอง ยุบ ด้าน สุข รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ ๔

ตารางที่ ๔ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเปลี่ยนแปลงทางเขาวนอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สายพอง ยุบ ของคะแนนเขาวนอารมณ์ก่อนและหลังปฏิบัติในด้าน สุข

คำถาม	ก่อนการปฏิบัติ		หลังการปฏิบัติ		T	p-value
	ค่าเฉลี่ย	SD.	ค่าเฉลี่ย	SD.		
๓๗. ฉันรู้สึกดี้อยกว่าผู้อื่น	๓.๔๐	.๘๕	๓.๖๕	.๖๓	๕.๐๙**	.๐๐
๓๘. ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด	๒.๕๖	.๗๑	๒.๔๐	.๗๔	-๓.๘๙**	.๐๐
๓๙. ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด	๒.๗๘	.๗๙	๒.๙๘	.๗๗	๔.๗๑**	.๐๐
๔๐. ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก	๒.๙๒	.๘๑	๒.๙๙	.๘๒	๑.๒๗	.๒๑
๔๑. แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น	๓.๐๒	.๘๑	๓.๒๒	.๗๖	๓.๕๖**	.๐๐
๔๒. ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ	๓.๒๙	.๗๕	๓.๕๔	.๖๑	๔.๔๗**	.๐๐

คำถาม	ก่อนปฏิบัติ		หลังปฏิบัติ		t	p-value
	ค่าเฉลี่ย	SD.	ค่าเฉลี่ย	SD.		
๔๓. เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้	๒.๖๓	.๘๘	๓.๐๒		.๗๕	๗.๑๕**
๔๔. ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน	๒.๗๔	.๙๔	๓.๐๑	.๙๐	๔.๙๖**	.๐๐
๔๕. ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน	๓.๓๗	.๗๒	๓.๖๑	.๖๐	๕.๐๔**	.๐๐
๔๖. ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่	๓.๐๔	.๙๐	๓.๓๔	.๗๙	๕.๖๐**	.๐๐
๔๗. ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำเมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย	๓.๓๙	.๗๓	๓.๕๓	.๖๔	๓.๘๒**	.๐๐
๔๘. เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ	๓.๓๕	.๗๘	๓.๔๘	.๗๒	๓.๗๐**	.๐๐
๔๙. เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้	๓.๐๓	.๗๙	๓.๓๑	.๗๔	๗.๑๒**	.๐๐
๕๐. ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่	๒.๙๖	.๙๕	๓.๒๙	.๗๙	๔.๖๔**	.๐๐
๕๑. ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ	๓.๒๔	.๘๖	๓.๔๐	.๘๖	๒.๔๗**	.๐๑
๕๒. ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ	๒.๙๘	.๙๔	๓.๒๙	.๘๕	๖.๒๘**	.๐๐
รวม	๓.๐๔	.๓๗	๓.๒๕	.๒๙	๘.๑๕**	.๐๐

** มีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.๐๑

จากตารางที่ ๔ พบว่าคะแนนเขาวนอารมณ์ในด้าน สุข คะแนนเขาวนอารมณ์โดยรวมของก่อน และหลังการปฏิบัติธรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ โดยที่คะแนนหลังการปฏิบัติธรรมสูงกว่าก่อนการปฏิบัติธรรม เมื่อพิจารณาโดยละเอียดพบว่า คะแนนของเขาวนอารมณ์ก่อน และหลังแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๑ ทุกเรื่องยกเว้นในเรื่องฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ และในเรื่องฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก

๔.๒ ผลการวิเคราะห์ความเปลี่ยนแปลงทางด้านเชาวน์อารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมสายพอง ยุบ โดยรวม

ตารางที่ ๕ ผลการวิเคราะห์ความเปลี่ยนแปลงทางด้านเชาวน์อารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมสายพอง ยุบ เปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลงของเชาวน์อารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมก่อน และหลังการปฏิบัติธรรม

	Mean	Std. Deviation	N	t	P-value
คะแนนรวมก่อน	๒.๙๘	๐.๓๒	๓๔๐	๑๑.๐๒**	๐.๐๐
คะแนนรวมหลัง	๓.๒๐	๐.๒๙			

๔.๓ ผลการเปรียบเทียบวิเคราะห์ความเปลี่ยนแปลงด้านเชาวน์อารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรม

มีระดับนัยสำคัญ ๐.๐๑ ด้วยการทดสอบแบบ t-test พบว่าคะแนนเชาวน์อารมณ์ก่อนและหลังการปฏิบัติธรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.๐๑ โดยที่คะแนนหลังการปฏิบัติธรรมสูงกว่าก่อนการปฏิบัติธรรม นั้นหมายความว่าภายหลังการปฏิบัติธรรมแล้ว ผู้ที่ปฏิบัติธรรมจะมีเชาวน์อารมณ์สูงกว่าก่อนการปฏิบัติธรรม