

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องความเปลี่ยนแปลงทางเขาวนอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สายพอง ยุบ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และเพื่อศึกษาความเปลี่ยนแปลงทางเขาวนอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สายพอง ยุบ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สถานปฏิบัติธรรมสายพอง ยุบ จำนวน ๔๐๐ คน (โดยประมาณ) เป็นเวลา ๗ วัน

เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดความเปลี่ยนแปลงทางเขาวนอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมสายพอง ยุบที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) และแบบทดสอบ (Test) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งเป็น ๒ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ แบบทดสอบข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้เข้ารับการฝึกอบรมโครงการปฏิบัติธรรมเกี่ยวกับเพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา ประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม เหตุจูงใจที่มาปฏิบัติธรรมในครั้งนี้ ซึ่งมีลักษณะการถามแบบปลายปิด มีคำตอบให้เลือก (Check List) มีทั้งหมด ๖ ข้อ

ตอนที่ ๒ แบบทดสอบระดับความเปลี่ยนแปลงทางเขาวนอารมณ์ของผู้เข้าปฏิบัติธรรมเป็นลักษณะปลายปิด ซึ่งมีคำถามทั้งหมด ๕๒ ข้อ โดยใช้ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิตเป็นต้นแบบ

วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t-test)

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๑. ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน ๒๗๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๐.๐๐ มีอายุ ๕๐-๕๙ ปี จำนวน ๙๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๔.๒๐ มีสถานะภาพโสด จำนวน ๑๗๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๖๐ มีการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน ๑๘๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๒.๕๐ เคยมาปฏิบัติธรรมจำนวน ๒๔๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๑.๘๐ และมาปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง ๒๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๓.๕๐