

## บทที่ 5

### สรุปการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### วัตถุประสงค์ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของคุณแม่สิริ กรินชัย ต่อภาวะลี้จจะแห่งตน

#### สมมติฐานการวิจัย

ผู้ปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของคุณแม่สิริ กรินชัย จะมีภาวะลี้จจะแห่งตนเพิ่มขึ้น

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ที่เข้าปฏิบัติธรรมในโครงการปฏิบัติธรรมของคุณแม่สิริ กรินชัย ซึ่งประจำอยู่ ณ บ้านวังน้ำบึง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นเวลา 7 วัน ระหว่างวันที่ 1-8 พฤศจิกายน 2531 จำนวน 51 คน ประกอบด้วยผู้ปฏิบัติธรรมที่เป็นชายจำนวน 15 คน เป็นหญิงจำนวน 36 คน มีอายุสูงสุด 79 ปี อายุต่ำสุด 17 ปี อายุโดยเฉลี่ย 43 ปี 2 เดือน สำเร็จการศึกษาตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จนถึงระดับดุษฎีบัณฑิต

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดภาวะลี้จจะแห่งตนของ สุปราณี วัลลันทชาติ

#### การดำเนินการวิจัย

1. ติดต่อขออนุญาตทำการวิจัยโดยตรงจากคุณแม่สิริ กรินชัย และผู้จัดโครงการปฏิบัติธรรมในครั้งนี้ คือ เจ้าสุโร ศุภระจันทร
2. เตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดภาวะลี้จจะแห่งตน เทปบันทึกเสียงพร้อมเครื่องเล่นเทป
3. ดำเนินการวิจัย โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้
  - 3.1 ผู้ปฏิบัติธรรมตอบแบบวัดภาวะลี้จจะแห่งตนในวันแรกก่อนเริ่มการปฏิบัติธรรม (Pretest)
  - 3.2 ผู้ปฏิบัติธรรมเข้ารับการอบรมปฏิบัติธรรมตั้งแต่วันที่ 1 พฤศจิกายน 2531 เวลา 16.00 น. ถึงวันที่ 8 พฤศจิกายน 2531 เวลา 8.00 น. รวมเวลาปฏิบัติธรรมทั้งสิ้น 7 วัน

3.3 ผู้วิจัยเข้าสังเกตการณ์ บันทึกเหตุการณ์โดยทั่วไปและบันทึกเทปในระหว่างมีการปฏิบัติธรรม

3.4 ภายหลังจากเสร็จสิ้นการปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติธรรมตอบแบบวัดภาวะสัจจะแห่งตน (Posttest) และแบบบันทึกความรู้สึกของผู้ปฏิบัติธรรม

3.5 เก็บรวบรวมข้อมูล ตรวจสอบให้คะแนนคำตอบจากแบบวัดภาวะสัจจะแห่งตน

### วิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ยของผลต่างของคะแนนภาวะสัจจะแห่งตน ( $\bar{D}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลต่างของคะแนนภาวะสัจจะแห่งตน (S.D.) จากการทดสอบก่อน (pretest) และการทดสอบหลัง (posttest) การปฏิบัติธรรม

2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากการทดสอบก่อน (pretest) และการทดสอบหลัง (posttest) การปฏิบัติธรรม โดยใช้ค่าที (t-test)

### ผลการวิจัย

ผลการวิจัยปรากฏว่า ภาวะสัจจะแห่งตนของกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการอบรมในโครงการปฏิบัติธรรมของคุณแม่สิริ กรินชัย เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของคุณแม่สิริ กรินชัย มีผลต่อภาวะสัจจะแห่งตนของผู้ปฏิบัติธรรม

### ข้อเสนอแนะ

1. ควรศึกษาถึงผลการปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของคุณแม่สิริ กรินชัยที่มีผลต่อตัวแปรทางจิตวิทยาอื่น ๆ เช่น ความวิตกกังวล ด้านอัตลัษิต-ปรลัษิต หรือ การควบคุมตนเอง เป็นต้น

2. ควรศึกษาติดตามผลผู้ปฏิบัติธรรมที่ได้รับการอบรมในโครงการปฏิบัติธรรมของคุณแม่สิริ เพื่อศึกษาว่าผู้ปฏิบัติธรรมมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างไรหรือสามารถปรับตนเองอย่างเหมาะสมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างไร

3. ควรศึกษาผลการปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของคุณแม่สิริ กรินชัย ในลักษณะการศึกษาปรากฏการณ์ภายในตามรูปแบบการวิจัยเชิงบรรยาย เพื่อศึกษาถึงการเปลี่ยนแปลงด้านการรับรู้และความงอกงามภายในได้ละเอียดชัดเจนขึ้น