

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตหลักสูตร การพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงบริบท วิธีการ และการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน งานวิจัยครั้งนี้เป็นวิธีการศึกษา วิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพราะลักษณะของข้อมูลส่วนใหญ่จะเป็นข้อมูลทาง พหุธรรมชาติซึ่งเป็นนามธรรมที่ต้องการรายละเอียดของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งมีความเคลื่อนไหว (Dynamic) อยู่ตลอดเวลา ทั้งยังมีความละเอียดอ่อนไปตามสภาพการณ์ของสังคมที่มีการผันแปร ทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจ การศึกษาและการเมือง การวิจัยเชิงคุณภาพจะสามารถอธิบายได้ลึกซึ้ง หลายแง่มุมตามสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลประกอบกับการวิจัย เชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยมีการออกแบบการวิจัย (Research Design) และ ขั้นตอนในการศึกษาวิจัย ดังต่อไปนี้

1. การศึกษาค้นคว้าข้อมูลเบื้องต้น ดังนี้

1.1 ศึกษาจากเอกสาร และสื่ออื่น ๆ เกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับการ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของพระพุทธศาสนา รวมทั้งแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการศึกษาและการเผยแผ่ธรรมะในทางพระพุทธศาสนา และงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

1.2 ศึกษาบริบทเบื้องต้นทั่วไป รวมทั้งวิธีการในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข โดยผู้วิจัยได้เข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักสูตรนี้ที่สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา ระหว่างวันที่ 23-30 พฤษภาคม 2543 เพื่อเป็น รากฐานในการสร้างความรู้และความเข้าใจในเบื้องต้น อันจะเป็นประโยชน์ในการออกแบบ การวิจัยเพื่อศึกษาข้อมูลในเชิงลึกต่อไป

2. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ จำเป็นต้องใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากหลาย ๆ แหล่ง โดยนำมาเชื่อมโยง ประมวล จัดหมวดหมู่ และตรวจสอบ เพื่อตอบคำถามในประเด็นต่าง ๆ ที่ต้องการศึกษา ซึ่งการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้มีขั้นตอนดังนี้

1) ผู้วิจัยขออนุญาตศึกษาข้อมูลตามหลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุข โดยมีหนังสือขออนุญาตอย่างเป็นทางการจากสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

2) ผู้วิจัยสมัครเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุข เป็นการศึกษาข้อมูลด้วยประสบการณ์ตรง ที่บ้านกรีนชัย อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งเป็นบ้านต้นกำเนิดวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุข จำนวน 4 ครั้ง ครั้งละ 8 วัน 7 คืน ดังนี้ คือ

ครั้งที่ 1 ผู้วิจัยเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระหว่างวันที่ 3-10 มีนาคม 2544 ซึ่งในการฝึกปฏิบัติครั้งนี้มีผู้เข้าฝึกปฏิบัติจำนวน 40 คน ผู้วิจัยได้ขออนุญาตประเมินสุขภาพจิตก่อนการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติจากหัวหน้าวิทยากร โดยประเมินสุขภาพจิตในวันที่ 1 ของการฝึกปฏิบัติ และประเมินสุขภาพจิตหลังการปฏิบัติในวันที่ 7 ของการปฏิบัติ รวมทั้งการประเมินความรู้สึกและผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติ

ครั้งที่ 2 ผู้วิจัยเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระหว่างวันที่ 17-24 มีนาคม 2544 ในการปฏิบัติครั้งนี้มีผู้เข้าปฏิบัติจำนวน 124 คน และมีพระภิกษุสงฆ์เข้าปฏิบัติจำนวน 6 รูป ผู้วิจัยได้ประเมินสุขภาพจิตก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติเช่นเดียวกับการเข้าปฏิบัติในครั้งที่ 1 รวมทั้งการประเมินความรู้สึกและผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติ ในการเข้าปฏิบัติครั้งนี้ผู้วิจัยช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกทั่วไปแก่ผู้ปฏิบัติ

ครั้งที่ 3 ผู้วิจัยเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานระหว่างวันที่ 7-14 เมษายน 2544 ในการปฏิบัติครั้งนี้มีผู้เข้าปฏิบัติจำนวน 130 คน มีพระภิกษุสงฆ์เข้าปฏิบัติจำนวน 8 รูป โดยมีผู้นำปฏิบัติ และ กาบแก้ว ไชยะบุรินทร์ ซึ่งเป็นเจ้าของบ้านกรีนชัยและเป็นบุตรสาวคนโตของผู้นำปฏิบัติ ดำเนินการในการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในช่วงเช้าของวันที่ 13 เมษายน 2544 ซึ่งเป็นวันสงกรานต์ มีการจัดพิธีทำบุญบ้านและรดน้ำดำหัว ผู้วิจัยได้ศึกษาถึงวิธีการและบริบทในการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่บ้านกรีนชัย โดยการสังเกตการณ์ทั่ว ๆ ไป รวมทั้งสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม ตลอดจนการสอบถามข้อมูลต่าง ๆ จากวิทยากร

ครั้งที่ 4 ผู้วิจัยเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานระหว่างวันที่ 12-19 พฤษภาคม 2544 ซึ่งมีผู้เข้าฝึกปฏิบัติจำนวน 144 คน มีพระภิกษุสงฆ์จำนวน 8 รูป และแม่ชี 3 รูป ในการเข้าปฏิบัติครั้งนี้ผู้วิจัยได้เรียนเชิญวิทยากรที่บ้านกรีนชัย ช่วยกรุณาอ่านและตรวจสอบผลการศึกษาจากการศึกษาครั้งที่ 1 - ครั้งที่ 3 เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมในส่วนที่ขาดตกบกพร่องจากการศึกษาของผู้วิจัย

หนึ่งในการศึกษาวิจัยตามหลักสูตรนี้ มีข้อจำกัด คือในการปฏิบัติ ต้องงดการพูดคุยกันระหว่างผู้ปฏิบัติ เพราะจะทำให้ไม่มีสมาธิและเกิดความฟุ้งซ่านได้ง่าย ห้ามออกนอกบริเวณที่พัก ไม่จำเป็นไม่ควรติดต่อสื่อสารกับญาติมิตรหรือบุคคลอื่น ๆ เพราะจะทำให้การปฏิบัติล่าช้าและฟุ้งซ่านง่าย ในขั้นตอนของการประเมินผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจากการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการจากผู้ปฏิบัติ จึงต้องเปลี่ยนมาใช้วิธีการเขียนความรู้สึกและผลที่ได้รับจากการปฏิบัติรวมทั้งรวบรวมข้อมูลจากการเปิดใจของผู้ปฏิบัติแทน ในส่วนของการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกข้อมูลเกี่ยวกับผู้นำปฏิบัติ ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ กาบแก้ว ไชยะบุรินทร์ ซึ่งเป็นบุตรสาวของผู้นำปฏิบัติ รวมทั้งศึกษาข้อมูลจากหนังสือ เทป และวีดีทัศน์ การบรรยายธรรมต่าง ๆ ของผู้นำปฏิบัติ เนื่องจากสุขภาพร่างกายของท่านไม่แข็งแรงนัก จำเป็นต้องพักผ่อนและได้รับการดูแลจากแพทย์และพยาบาลตลอดเวลา

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ มีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

2.1 การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) โดยผู้วิจัยสมัครเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ที่บ้านกรีนชัย ที่จังหวัดนครราชสีมา เข้าฝึกปฏิบัติร่วมกับผู้เข้าอบรมคนอื่น ๆ และสังเกตการณ์อบรมตลอดหลักสูตร 8 วัน 7 คืน เพื่อศึกษาและทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตลอดจนพฤติกรรมและปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ระหว่างวิทยากรและผู้เข้าอบรม รวมทั้งศึกษาสภาพแวดล้อมทั่ว ๆ ไปในการฝึกปฏิบัติ โดยทำหน้าที่ ดังนี้

2.1.1 ประสานกับวิทยากร เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลต่าง ๆ

2.1.2 จัดบันทึกข้อมูลและรายละเอียดต่าง ๆ ของปรากฏการณ์ที่พบทุกขั้นตอนของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

2.1.3 บันทึกเสียงกิจกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะการบรรยายธรรมะ

2.1.4 ถ่ายภาพเหตุการณ์ที่มีความสำคัญเพื่อนำมาใช้ประกอบการรายงาน และสรุปผลข้อมูลการวิจัย โดยพยายามหลีกเลี่ยงการรบกวนสมาธิของผู้เข้าอบรมให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

2.2 การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (Indepth Interview) เป็นการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก กาบแก้ว ไชยะบุรินทร์ บุตรสาวของผู้นำปฏิบัติและเป็นธรรมทนายทในการเผยแพร่ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุข โดยเป็นการ สัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Formal Interview)

2.3 การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ (Informal Interview) เป็นการศึกษาข้อมูล จากวิทยากรเกี่ยวกับข้อมูลในส่วนของบริบท และวิธีการต่าง ๆ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

2.4 แบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นแบบประเมินสุขภาพจิตของผู้เข้าปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุข ที่บ้านกรีนชัย จำนวน 150 คน การเก็บข้อมูลโดยแบบสอบถามเพื่อประเมินสุขภาพจิตนี้ จะเก็บก่อนและวันสุดท้าย ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยใช้แบบประเมินสุขภาพจิตที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานผ่านการตรวจสอบและการให้คำปรึกษาของผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง ดังนี้

1. จำลอง ดิษยวณิช ซึ่งเป็นศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ (จิตแพทย์) เป็นผู้เชี่ยวชาญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และเป็นวิปัสสนาจารย์ในการฝึกปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน

2. พริ้มเพรา ดิษยวณิช ซึ่งเป็นผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จากภาควิชา จิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ซึ่งแบบประเมินทางสุขภาพจิตในการวิจัยครั้งนี้เป็นชนิด Self- Report Symptom Inventory Revised หรือ SCL-90-R เป็นแบบทดสอบที่สะท้อนถึงกลุ่มอาการทาง จิตพยาธิวิทยา หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) 2 วิธี คือ (Derogatis,1992)

1) วิธีการหาความเป็นเอกพันธ์ภายใน (Internal Consistency Method) มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .77 - .90

2) วิธีการสอบซ้ำ (Test-Retest Method) มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .08 - .90 ซึ่งแบบทดสอบนี้มี 9 องค์ประกอบ ดังนี้

- 1) อาการทางร่างกาย
- 2) อาการย้ำคิดย้ำทำ
- 3) ความไหวเร็วในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
- 4) อาการซึมเศร้า

- 5) อาการวิตกกังวล
- 6) ความรู้สึกไม่เป็นมิตร
- 7) อาการกลัวกังวล
- 8) ความคิดหวาดระแวง
- 9) อาการโรคจิต

แบบทดสอบนี้ประกอบด้วยคำถาม 90 ข้อ โดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) สำหรับเลือกตอบในแต่ละข้อ

เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถาม

- 0 หมายถึง ไม่เลย
- 1 หมายถึง เล็กน้อย
- 2 หมายถึง ปานกลาง
- 3 หมายถึง ค่อนข้างมาก
- 4 หมายถึง มาก

3. ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informant)

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุขนั้น ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้ที่รอบรู้ข้อมูลและเรื่องราวที่ต้องการศึกษาดี ทำให้ได้ข้อมูลเพียงพอและมีประสิทธิภาพ ซึ่งผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลัก ดังนี้

- 3.1 กาบแก้ว ไชยะบุรินทร์
- 3.2 วิทยากร
- 3.3 ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

4. วิธีการเข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย

การเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ ผู้วิจัยเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานร่วมกับคนอื่น ๆ ซึ่งจะทำให้ได้สัมผัส รับรู้ อารมณ์ ความรู้สึก ประสบการณ์ และความรู้ความเข้าใจต่าง ๆ เช่นเดียวกับผู้ปฏิบัติคนอื่น ๆ ตลอดจนเป็นการสร้างความคุ้นเคย สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ร่วมปฏิบัติ บางช่วงผู้วิจัยทำหน้าที่เพิ่ม คือช่วยดูแลและอำนวยความสะดวกต่าง ๆ แก่ผู้ปฏิบัติ

จากบทบาทของผู้วิจัยที่เข้าไปศึกษาข้อมูลในลักษณะของผู้ร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน รวมทั้งประสบการณ์ในการเป็นผู้เคยปฏิบัติทำให้เกิดความใกล้ชิด คั่นเคย ได้รับความเมตตาจากผู้นำปฏิบัติ และคณะวิทยากร ส่งผลให้การศึกษาข้อมูลเป็นไปด้วยดี ไม่ว่าจะเป็นการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ หรือการศึกษาด้วยวิธีอื่น ๆ ก็ตาม ด้วยบุคลิกลักษณะพิเศษของผู้นำปฏิบัติ ซึ่งเปี่ยมไปด้วยคุณธรรม ปราบปรามที่จะช่วยให้มนุษย์พ้นจากความทุกข์ รวมทั้งคณะวิทยากรที่มีปณิธานแน่วแน่ ปราบปรามตัวเองเป็นกัลยาณมิตรเพื่อสร้างคุณประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ โดยการเสียสละ ให้ธรรมทาน รวมทั้งข้อมูลต่าง ๆ เป็นวิทยาทานแก่ผู้วิจัยได้อย่างมีคุณภาพบรรลุตามวัตถุประสงค์

5. เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

5.1 ตัวผู้วิจัย เป็นเครื่องมือที่สำคัญ เพราะการวิจัยในแนวนี้นี้ เป็นการเน้นการใช้คนสัมผัสกับคน ผู้วิจัยต้องสร้างความคุ้นเคยกับผู้ให้ข้อมูล เพื่อให้ได้ข้อมูลที่แท้จริง ในการเก็บรวบรวมข้อมูลนั้น ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์และการสังเกตสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ และปฏิกิริยาของผู้ให้ข้อมูลตลอดเวลา เพื่อเก็บภาพอารมณ์ของผู้ให้ข้อมูล เพื่อนำมาใช้วิเคราะห์ประกอบกับข้อมูลด้านต่าง ๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องมากที่สุด ในการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม โดยทำหน้าที่เป็นผู้สังเกต ผู้สัมภาษณ์ ผู้จดบันทึก และวิเคราะห์ข้อมูล

5.2 แบบสัมภาษณ์ แบบทดสอบ SCL-90-R และแบบบันทึกต่าง ๆ

5.3 กล้องถ่ายรูป

5.4 เทปบันทึกเสียง

6. การตรวจสอบข้อมูล

นำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาตรวจสอบ โดยการตรวจสอบข้อมูลที่เป็นประเด็นเดียวกันจากหลายแหล่ง คือ จากผู้นำปฏิบัติ จากคณะวิทยากร จากผู้เข้าอบรม และจากการสังเกตของผู้วิจัยเอง โดยการตรวจสอบแบบสามเส้า คือ ตรวจสอบว่าข้อมูลที่รวบรวมได้ต่างเวลาต่างบุคคล และต่างสถานที่ที่มีความสอดคล้องกันหรือไม่ อย่างไร ในกรณีที่ข้อมูลไม่สอดคล้องกันให้ตรวจสอบกับแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ แล้วนำไปตรวจสอบกับกลุ่มเป้าหมายที่ให้ข้อมูลอีกครั้งหนึ่งเพื่อเปรียบเทียบยืนยันและหาเหตุผลในการอธิบายข้อมูลให้ถูกต้องและครบถ้วน นอกจากนี้ผู้วิจัยได้เรียนเชิญวิทยากรที่บำนาญช่วยกรุณาตรวจสอบผลการศึกษา

7. การวิเคราะห์ข้อมูล

7.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจะทำได้ตลอดเวลาพร้อม ๆ กับขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ตรวจสอบดูความถูกต้องและครบถ้วนของข้อมูล เพื่อวางแผนในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งต่อไป นำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลในแต่ละครั้งมาจัดหมวดหมู่โยงใยถึงความสัมพันธ์ ความน่าเชื่อถือของปัจจัยต่าง ๆ ตลอดเวลาตามประเด็นให้ครอบคลุมตามกรอบแนวคิดที่ต้องการศึกษา และตอบสนองวัตถุประสงค์ของการศึกษา ได้ครบถ้วนตามขอบเขตที่ต้องการศึกษา คือ

7.1.1 บริบทของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต
หลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุข ได้แก่ ผู้นำวิทยากร ผู้เข้าอบรม สิ่งแวดล้อม และการบริหารจัดการต่าง ๆ

7.1.2 วิธีการในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต
หลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุข ได้แก่ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดอิริยาบถ การบรรยายธรรม ศิลปปฏิบัติ และการสอบอารมณ์

7.1.3 ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้สึกละและผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
จากการเขียนประเมินผลรวมทั้งการกล่าวแสดงความรู้สึกของผู้ปฏิบัติ

7.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ข้อมูลในส่วนของการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุขส่วนหนึ่งเป็นข้อมูลเชิงปริมาณวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows (Statistical Package for the Social Science) โดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลแต่ละส่วน ดังนี้

7.2.1 ข้อมูลทั่วไปวิเคราะห์ด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

7.2.2 ข้อมูลการประเมินสุขภาพจิตตามแบบประเมิน SCL-90-R เปรียบเทียบดูความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน