

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติกรรมฐานที่มีผลต่อระดับความเครียด เซาว์นอารมณ์ และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปฏิบัติกรรมฐานที่มีต่อความเครียด เซาว์นอารมณ์ และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค เป็นงานวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม มีการทดสอบ 3 ช่วง คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลหลังการทดลอง 4 สัปดาห์

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 142 คน ซึ่งเป็นผู้เข้าร่วมการปฏิบัติกรรมฐานอย่างต่อเนื่องที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ระหว่างวันที่ 3 – 10 พฤศจิกายน 2551 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล มีคำถาม 6 ข้อ ส่วนที่ 2 แบบสอบวัดความเครียดสำหรับคนไทย มีข้อความคำถาม 24 ข้อ ค่าความเชื่อมั่น 0.77 ส่วนที่ 3 แบบสอบวัดเซาว์นอารมณ์ มีข้อความคำถาม 47 ข้อ ค่าความเชื่อมั่น 0.89 และส่วนที่ 4 แบบสอบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค มีข้อความคำถาม 38 ข้อ ค่าความเชื่อมั่น 0.90 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ เพศ ระดับการศึกษา และอาชีพ ที่แตกต่างกัน มีความเครียด เซาว์นอารมณ์โดยรวม และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยรวม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความเครียดน้อยกว่าก่อนการปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยความเครียดด้านลบ และด้านบวก มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .05 ตามลำดับ

3. ระยะติดตามผลหลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความเครียดไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเซาว์นอารมณ์โดยรวมสูงกว่าก่อนการปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และมีเซาว์นอารมณ์สูงขึ้นในด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แต่เซาว์นอารมณ์ด้านการร่วมรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น และด้านทักษะทางสังคมไม่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ระยะติดตามผลหลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีเซาว์นอารมณ์ไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมและความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคทุกมิติสูงกว่าก่อนการปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

7. ระยะติดตามผลหลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05