

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีผลต่อระดับความเครียด เซาว์นอารมณ์ และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค” เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) ซึ่งเป็นการทดลองที่ทำในสภาพธรรมชาติเรียกว่าการทดลองในสนาม (Field Experiment) เพื่อศึกษาผลของการปฏิบัติกรรมฐานที่มีต่อความเครียด เซาว์นอารมณ์ และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค ซึ่งออกแบบการทดลองให้มีกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม โดยมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pre-test – Post-test Group Design) และทดสอบการติดตามผลภายหลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ซึ่งผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ผลและนำเสนอผลการวิจัย โดยแบ่งการนำเสนอเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา

ส่วนที่ 2 การทดสอบสมมติฐาน

การวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา

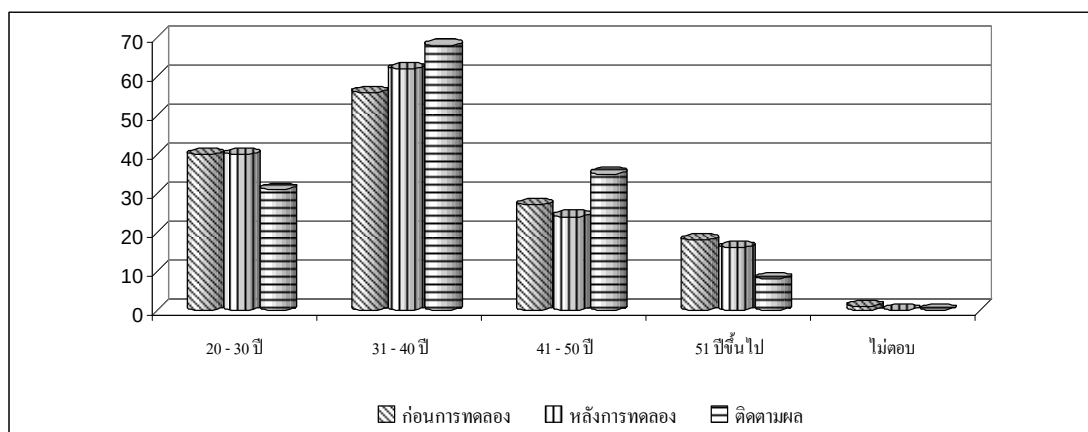
การวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา เป็นการนำเสนอข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งหมายถึง คุณลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และอาชีพ

ตารางที่ 4.1

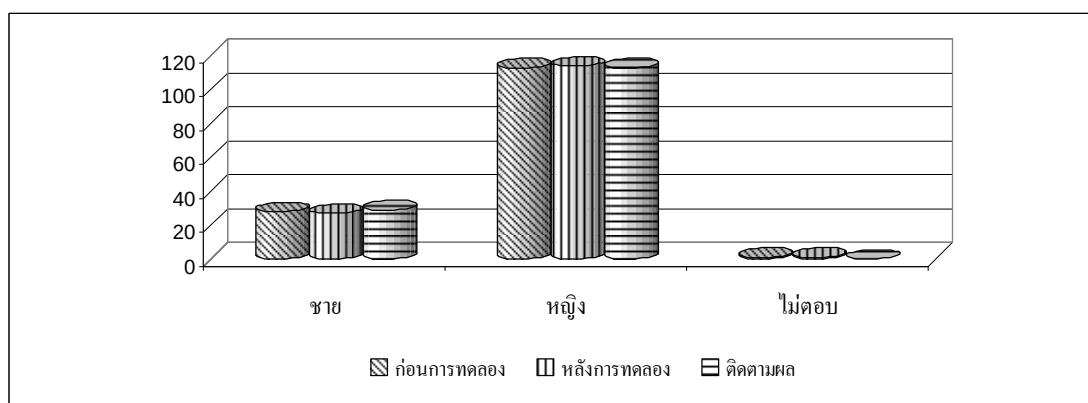
ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคล ของกลุ่มตัวอย่าง	ก่อนการทดลอง (n = 142)		หลังการทดลอง (n = 142)		ติดตามผล (n = 142)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. อายุ						
20 - 30 ปี	40	28.2	40	28.2	31	21.8
31 - 40 ปี	56	39.4	62	43.7	68	47.9
41 - 50 ปี	27	19.0	24	16.9	35	24.6
51 ปีขึ้นไป	18	12.7	16	11.3	8	5.6
ไม่ตอบ	1	0.7	-	-	-	-
2. เพศ						
ชาย	28	19.7	27	19.0	29	20.4
หญิง	113	79.6	114	80.3	113	79.6
ไม่ตอบ	1	0.7	1	0.7	-	-
3. ระดับการศึกษา						
มัธยมศึกษาหรือ ปวช.	23	16.2	17	12.0	19	13.4
อนุปริญญาหรือ ปวส.	7	4.9	9	6.3	10	7.0
ปริญญาตรี	61	43.0	65	45.8	69	48.6
สูงกว่าปริญญาตรี	46	32.4	46	32.4	44	31.0
ไม่ตอบ	5	3.5	5	3.5	-	-
4. อาชีพ						
รับราชการ	18	12.7	23	16.2	18	12.7
พนักงานบริษัทเอกชน	62	43.7	55	38.7	63	44.4
ธุรกิจส่วนตัว	33	23.2	27	19.0	33	23.2
แม่บ้าน	13	9.2	11	7.7	7	4.9
อื่นๆ	16	11.3	25	17.6	21	14.8
ไม่ตอบ	-	-	1	0.7	-	-

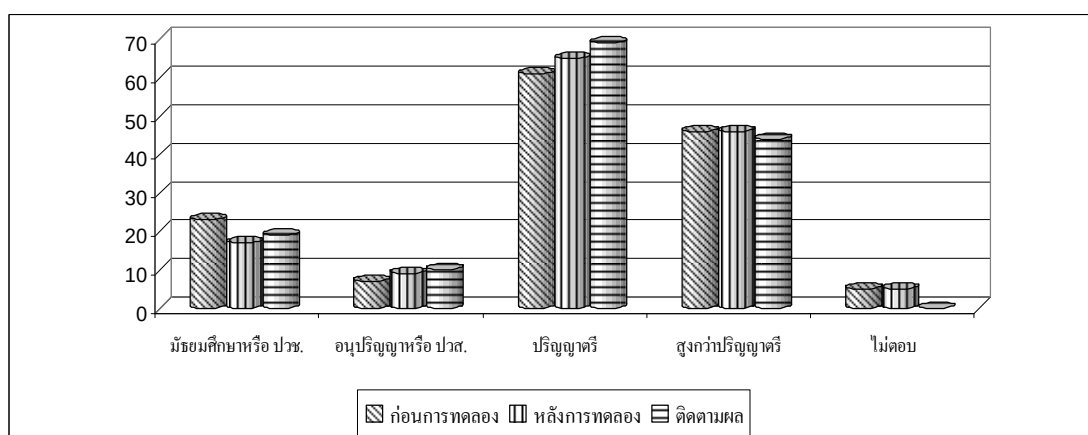
ภาพที่ 4.1 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ



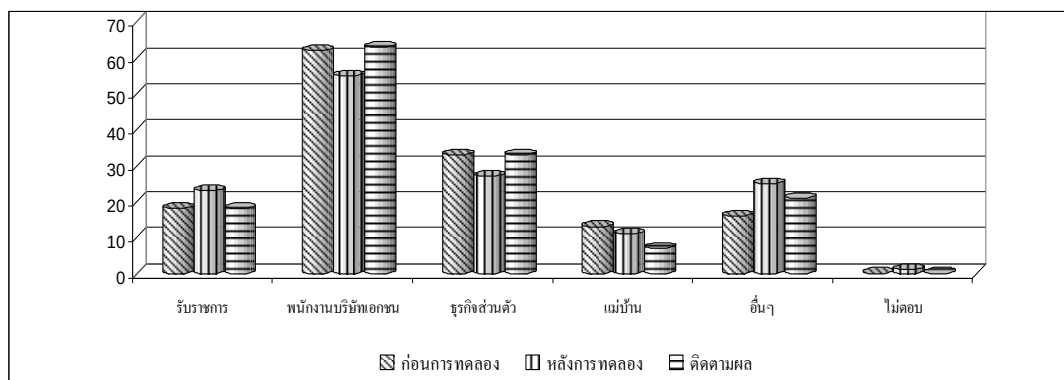
ภาพที่ 4.2 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ



ภาพที่ 4.3 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษา



ภาพที่ 4.4 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอาชีพ



จากตารางที่ 4.1 และภาพที่ 4.1 – ภาพที่ 4.4 สามารถสรุปข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างได้ ดังนี้

ลักษณะทั่วไปด้านอายุของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามมากที่สุดมีอายุระหว่าง 31 – 40 ปี จำนวน 56 คน และ 62 คน คิดเป็นร้อยละ 39.4 และร้อยละ 43.7 ตามลำดับ รองลงมาคืออายุระหว่าง 20 – 30 ปี จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 28.2 เท่ากันทั้งก่อนและหลังการทดลอง ส่วนระยะติดตามผลกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามมากที่สุดมีอายุระหว่าง 31 – 40 ปี จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 47.9 รองลงมาคืออายุระหว่าง 41 – 50 ปี จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 24.6

ลักษณะทั่วไปด้านเพศของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งก่อนและหลังการทดลอง รวมทั้งระยะติดตามผล กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามมีเพศหญิงมากกว่าเพศชาย โดยก่อนการทดลองมีเพศหญิงจำนวน 113 คน คิดเป็นร้อยละ 79.6 เพศชายจำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 19.7 หลังการทดลองมีเพศหญิงจำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 80.3 เพศชายจำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 19 และระยะติดตามผลมีเพศหญิงจำนวน 113 คน คิดเป็นร้อยละ 79.6 เพศชายจำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 20.4

ลักษณะทั่วไปด้านการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งก่อนและหลังการทดลอง รวมทั้งระยะติดตามผล กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามมีการศึกษาระดับปริญญาตรีมากที่สุด รองลงมาคือมีการศึกษาสูงกว่าระดับปริญญาตรี กล่าวคือ ก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีมีจำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 43 และการศึกษาสูงกว่าระดับปริญญาตรีมีจำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 32.4 หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีมีจำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 45.8 และการศึกษาสูงกว่าระดับปริญญาตรีมีจำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 32.4

ลักษณะทั่วไปด้านอาชีพของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งก่อนและหลังการทดลอง รวมทั้งระยะติดตามผลกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามวัดมีอาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชนมากที่สุด รองลงมาคือมีอาชีพประกอบธุรกิจส่วนตัว กล่าวคือ ก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชนมีจำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 43.7 และมีอาชีพประกอบธุรกิจส่วนตัวมีจำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 23.2 หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชนมีจำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 38.7 และมีอาชีพธุรกิจส่วนตัว มีจำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 19 และระยะติดตามผลกลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชนมีจำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 44.4 และมีอาชีพประกอบธุรกิจส่วนตัวมีจำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 23.2

การทดสอบสมมติฐาน

หลังจากศึกษาลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย โดยกำหนดระดับความเชื่อมั่น (Level of Confidence) ที่ .05 .01 และ .001 ดังรายละเอียดต่อไปนี้

สมมติฐานการวิจัยที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1 มีสมมติฐานย่อย 4 ข้อ ดังนี้

สมมติฐานการวิจัยที่ 1.1 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุที่แตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน

สมมติฐานทางสถิติที่ 1.1 คือ

สมมติฐานว่าง (H_0) : ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุที่แตกต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานแย้ง (H_1) : ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุที่แตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน

ตารางที่ 4.2

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance)

ของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดจำแนกตามอายุ

ความเครียด	ค่าเฉลี่ย (Mean)				F	p-value
	20-30 ปี	31-40 ปี	41-50 ปี	51 ปีขึ้นไป		
ความเครียด (ก่อนการทดลอง)						
ด้านลบ	9.64	9.35	8.62	8.53	0.281	0.839
ด้านบวก	24.23	23.47	25.04	23.00	0.329	0.804
ความเครียด (หลังการทดลอง)						
ด้านลบ	5.97	4.93	7.67	5.75	1.787	0.153
ด้านบวก	24.53	23.42	25.17	24.44	0.338	0.798
ความเครียด (ติดตามผล)						
ด้านลบ	4.61	4.94	5.73	6.50	0.544	0.653
ด้านบวก	27.71	25.53	24.71	29.00	1.333	0.266

ตารางที่ 4.2 เป็นการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดโดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ พบว่าความเครียดด้านลบและด้านบวกในระยะก่อนการทดลอง มีค่า $p = 0.839$ และ 0.804 ระยะหลังการทดลองความเครียดด้านลบและด้านบวกมีค่า $p = 0.153$ และ 0.798 และระยะติดตามผลความเครียดด้านลบและด้านบวกมีค่า $p = 0.653$ และ 0.266 เมื่อกำหนดระดับความมีนัยสำคัญ $.05$ พบว่าค่า $p > .05$ หมายถึง ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ จึงปฏิเสธสมมติฐานการวิจัยและยอมรับสมมติฐานว่างทางสถิติ กล่าวคือ ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุที่แตกต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ 1.1

สมมติฐานการวิจัยที่ 1.2 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศที่แตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน

สมมติฐานทางสถิติที่ 1.2 คือ

สมมติฐานว่าง (H_0) : ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศที่แตกต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานแย้ง (H_1) : ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศที่แตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน

ตารางที่ 4.3

ผลการทดสอบค่าที (t-test independent) ของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียด
เกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ

ความเครียด	ชาย		หญิง		t	p-value
	Mean	SD	Mean	SD		
ความเครียด (ก่อนการทดลอง)						
ด้านลบ	10.08	5.01	8.94	5.41	0.970	0.334
ด้านบวก	22.67	7.76	24.18	7.88	0.898	0.371
ความเครียด (หลังการทดลอง)						
ด้านลบ	8.00	5.10	5.26	4.55	2.653	0.059
ด้านบวก	22.22	9.12	24.75	7.44	1.520	0.131
ความเครียด (ติดตามผล)						
ด้านลบ	4.96	4.08	5.19	4.83	0.227	0.821
ด้านบวก	23.72	7.497	26.58	7.68	1.798	0.074

ตารางที่ 4.3 เป็นการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดเพื่อศึกษาความแตกต่างเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศว่ามีผลต่อความเครียดหรือไม่ จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าเพศชายมีค่าเฉลี่ยความเครียดด้านลบสูงกว่าเพศหญิงในระลอกก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ส่วนระยะติดตามผลเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยด้านลบสูงกว่าเพศชาย ส่วนค่าเฉลี่ยความเครียดด้านบวกเพศชายมีค่าเฉลี่ยน้อยกว่าเพศหญิงทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล เมื่อทดสอบด้วยสถิติที (t-test independent) พบว่าก่อนการทดลอง ความเครียดด้านลบมีค่า $t = 0.970$ และค่า $p = 0.334$ (2-tailed) ความเครียดด้านบวก มีค่า $t = 0.898$ และค่า $p = 0.371$ (2-tailed) ระยะหลังการทดลองความเครียดด้านลบมีค่า $t = 2.653$ และค่า $p = 0.059$ (2-tailed) ความเครียดด้านบวกมีค่า $t = 1.520$ และค่า $p = 0.131$ (2-tailed) และระยะติดตามผลความเครียดด้านลบมีค่า $t = 0.227$ และค่า $p = 0.821$ (2-tailed) และความเครียดด้านบวกมีค่า $t = 1.798$ และ

จากการทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 1.2 จึงสรุปผลได้ว่า ปฏิเสธสมมติฐานการวิจัย และยอมรับสมมติฐานว่างทางสถิติ กล่าวคือ ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศที่แตกต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานการวิจัยที่ 1.3 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน

สมมติฐานทางสถิติที่ 1.3 คือ

สมมติฐานว่าง (H_0) : ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานแย้ง (H_1) : ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน

ตารางที่ 4.4

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance)

ของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดจำแนกตามระดับการศึกษา

ความเครียด	ค่าเฉลี่ย (Mean)				F	p-value
	มัธยมศึกษา	อนุปริญญา	ปริญญา	สูงกว่า		
ความเครียด (ก่อนการทดลอง)						
ด้านลบ	10.43	8.00	9.44	8.21	1.037	0.379
ด้านบวก	20.05	21.00	23.78	26.02	3.333	0.052
ความเครียด (หลังการทดลอง)						
ด้านลบ	4.53	7.78	6.13	5.40	1.099	0.352
ด้านบวก	23.35	25.11	22.98	25.46	0.954	0.417
ความเครียด (ติดตามผล)						
ด้านลบ	5.79	7.10	4.95	4.66	0.887	0.450
ด้านบวก	24.53	26.00	26.12	26.45	0.284	0.837

ตารางที่ 4.4 เป็นการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดโดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษา พบว่าความเครียดด้านลบและด้านบวกในระยะก่อนการทดลอง มีค่า $p = 0.379$ และ 0.052 ระยะหลังการทดลองความเครียดด้านลบและด้านบวกมีค่า $p = 0.352$ และ 0.417 และระยะติดตามผลความเครียดด้านลบและด้านบวกมีค่า $p = 0.450$ และ 0.837 เมื่อกำหนดระดับความมีนัยสำคัญ $.05$ พบว่าค่า $p > .05$ หมายถึง ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ จึงปฏิเสธสมมติฐานการวิจัยและยอมรับสมมติฐานว่างทางสถิติ กล่าวคือ ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ 1.3

สมมติฐานการวิจัยที่ 1.4 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอาชีพที่แตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน

สมมติฐานทางสถิติที่ 1.4 คือ

สมมติฐานว่าง (H_0) : ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอาชีพที่แตกต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานแย้ง (H_1) : ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอาชีพที่แตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน

ตารางที่ 4.5

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance)

ของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดจำแนกตามอาชีพ

ความเครียด	ค่าเฉลี่ย (Mean)					F	p-value
	รับราชการ	พนักงาน	ธุรกิจส่วนตัว	แม่บ้าน	อื่นๆ		
ความเครียด (ก่อนการทดลอง)							
ด้านลบ	8.06	9.58	9.00	9.00	9.36	0.277	0.892
ด้านบวก	27.28	22.94	24.44	22.67	23.60	1.199	0.314
ความเครียด (หลังการทดลอง)							
ด้านลบ	5.86	6.48	6.38	2.64	5.00	1.781	0.137
ด้านบวก	24.09	23.80	22.81	25.73	25.20	0.427	0.789
ความเครียด (ติดตามผล)							
ด้านลบ	5.28	4.30	7.15	5.00	4.95	1.806	0.132
ด้านบวก	23.56	28.57	23.15	22.86	25.90	2.931	0.050

ตารางที่ 4.5 เป็นการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดโดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลด้านอาชีพ พบว่าความเครียดด้านลบและด้านบวกในระยะก่อนการทดลอง มีค่า $p = 0.892$ และ 0.314 ระยะหลังการทดลองความเครียดด้านลบและด้านบวกมีค่า $p = 0.137$ และ 0.789 และระยะติดตามผลความเครียดด้านลบและด้านบวกมีค่า $p = 0.132$ และ 0.050 เมื่อกำหนดระดับความมีนัยสำคัญ $.05$ พบว่าค่า $p > .05$ หมายถึง ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ จึงปฏิเสธสมมติฐานการวิจัยและยอมรับสมมติฐานว่างทางสถิติ กล่าวคือ ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอาชีพที่แตกต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ 1.4

สมมติฐานการวิจัยที่ 2 ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันมีเชาวน์อารมณ์โดยรวมแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 2 มีสมมติฐานย่อย 4 ข้อดังนี้

สมมติฐานการวิจัยที่ 2.1 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุที่แตกต่างกันมีเชาวน์อารมณ์โดยรวมแตกต่างกัน

สมมติฐานทางสถิติที่ 2.1 คือ

สมมติฐานว่าง (H_0) : ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุที่แตกต่างกันมีเชาวน์อารมณ์โดยรวมไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานแย้ง (H_1) : ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุที่แตกต่างกันมีระดับเชาวน์อารมณ์โดยรวมแตกต่างกัน

ตารางที่ 4.6

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance)

ของค่าเฉลี่ยของคะแนนเชาวน์อารมณ์โดยรวมจำแนกตามอายุ

เชาวน์อารมณ์โดยรวม	ค่าเฉลี่ย (Mean)				F	p-value
	20-30 ปี	31-40 ปี	41-50 ปี	51 ปีขึ้นไป		
EQ (ก่อนการทดลอง)	67.25	63.77	67.04	70.28	1.511	0.215
EQ (หลังการทดลอง)	74.43	73.81	74.71	75.38	0.107	0.956
EQ (ติดตามผล)	77.13	75.50	75.29	75.00	0.198	0.898

ตารางที่ 4.6 เป็นการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนเชาวน์อารมณ์โดยรวมจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ พบว่าเชาวน์อารมณ์โดยรวมในระยะก่อนการทดลอง มีค่า $p = 0.215$ ระยะหลังการทดลองเชาวน์อารมณ์โดยรวมมีค่า $p = 0.956$ และระยะติดตามผลเชาวน์อารมณ์โดยรวมมีค่า $p = 0.898$ เมื่อกำหนดระดับความมีนัยสำคัญ .05 พบว่าค่า $p > .05$ หมายถึง ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ จึงปฏิเสธสมมติฐานการวิจัยและยอมรับสมมติฐานว่างทางสถิติ กล่าวคือ ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุที่แตกต่างกันมีเชาวน์อารมณ์โดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ 2.1

สมมติฐานการวิจัยที่ 2.2 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศที่แตกต่างกันมีเชาวน์อารมณ์โดยรวมแตกต่างกัน

สมมติฐานทางสถิติที่ 2.2 คือ

สมมติฐานว่าง (H_0) : ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศที่แตกต่างกันมีเชาวน์อารมณ์โดยรวมไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานแย้ง (H_1) : ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศที่แตกต่างกันมีเชาวน์อารมณ์โดยรวมแตกต่างกัน

ตารางที่ 4.7

ผลการทดสอบค่าที (t-test independent) ของค่าเฉลี่ยของคะแนนเชาวน์อารมณ์โดยรวมเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ

เชาวน์อารมณ์โดยรวม	ชาย		หญิง		t	p-value
	Mean	SD	Mean	SD		
EQ (ก่อนการทดลอง)	63.82	13.58	66.73	12.18	1.107	0.270
EQ (หลังการทดลอง)	72.26	10.84	75.09	10.37	1.263	0.209
EQ (ติดตามผล)	73.86	11.69	76.27	11.02	1.035	0.303

ตารางที่ 4.7 เป็นการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของเชาวน์อารมณ์โดยรวมเพื่อศึกษาความแตกต่างเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศว่ามีผลต่อเชาวน์อารมณ์โดยรวมหรือไม่ จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนเชาวน์อารมณ์โดยรวมของเพศหญิงสูงกว่าเพศชายทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล และเมื่อทดสอบด้วยสถิติที่ (t-test independent) พบว่าเชาวน์อารมณ์โดยรวมในระยะก่อนการทดลองมีค่า $t = 1.107$ และค่า $p = 0.270$ (2-tailed) เชาวน์อารมณ์โดยรวมในระยะหลังการทดลองมีค่า $t = 1.263$ และค่า $p = 0.209$ (2-tailed) และเชาวน์อารมณ์โดยรวมในระยะติดตามผลมีค่า $t = 1.035$ และค่า $p = 0.303$ (2-tailed) เมื่อกำหนดระดับความมีนัยสำคัญ .05 พบว่าค่า $p > .05$ หมายถึง ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ จึงปฏิเสธสมมติฐานการวิจัยและยอมรับสมมติฐานว่างทางสถิติ กล่าวคือ ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศที่แตกต่างกันมีเชาวน์อารมณ์โดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ 2.2

สมมติฐานการวิจัยที่ 2.3 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมี
 เซาว์อารมณ์โดยรวมแตกต่างกัน

สมมติฐานทางสถิติที่ 2.3 คือ

สมมติฐานว่าง (H_0) : ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีเซาว์
 อารมณ์โดยรวมไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานแย้ง (H_1) : ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีเซาว์
 อารมณ์โดยรวมแตกต่างกัน

ตารางที่ 4.8

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance)

ของค่าเฉลี่ยของคะแนนเซาว์อารมณ์โดยรวมจำแนกตามระดับการศึกษา

เซาว์อารมณ์โดยรวม	ค่าเฉลี่ย (Mean)				F	p-value
	มัธยมศึกษา	อนุปริญญา	ปริญญา	สูงกว่า		
EQ (ก่อนการทดลอง)	61.35	62.00	67.02	67.85	1.791	0.152
EQ (หลังการทดลอง)	73.71	79.33	72.05	76.61	2.297	0.081
EQ (ติดตามผล)	72.00	79.60	74.80	78.07	1.951	0.124

ตารางที่ 4.8 เป็นการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อทดสอบความแตกต่างของ
 ค่าเฉลี่ยของเซาว์อารมณ์โดยรวมจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษา พบว่าเซาว์
 อารมณ์โดยรวมในระยะก่อนการทดลอง มีค่า $p = 0.152$ ระยะหลังการทดลองเซาว์อารมณ์
 โดยรวมมีค่า $p = 0.081$ และระยะติดตามผลเซาว์อารมณ์โดยรวมมีค่า $p = 0.124$ เมื่อกำหนด
 ระดับความมีนัยสำคัญ .05 พบว่าค่า $p > .05$ หมายถึง ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ จึง
 ปฏิเสธสมมติฐานการวิจัยและยอมรับสมมติฐานว่างทางสถิติ กล่าวคือ ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับ
 การศึกษาที่แตกต่างกันมีเซาว์อารมณ์โดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่
 2.3

สมมติฐานการวิจัยที่ 2.4 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอาชีพที่แตกต่างกันมีเชาวน์อารมณ์โดยรวมแตกต่างกัน

สมมติฐานทางสถิติที่ 2.4 คือ

สมมติฐานว่าง (H_0) : ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอาชีพที่แตกต่างกันมีเชาวน์อารมณ์โดยรวมไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานแย้ง (H_1) : ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอาชีพที่แตกต่างกันมีเชาวน์อารมณ์โดยรวมแตกต่างกัน

ตารางที่ 4.9

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance)

ของค่าเฉลี่ยของคะแนนเชาวน์อารมณ์โดยรวมจำแนกตามอาชีพ

เชาวน์อารมณ์โดยรวม	ค่าเฉลี่ย (Mean)					F	p-value
	รับราชการ	พนักงาน	ธุรกิจส่วนตัว	แม่บ้าน	อื่นๆ		
EQ (ก่อนการทดลอง)	67.50	64.16	67.97	69.38	65.75	0.846	0.498
EQ (หลังการทดลอง)	77.00	73.71	72.70	78.18	72.84	1.010	0.405
EQ (ติดตามผล)	75.50	76.90	74.06	78.29	74.48	0.511	0.727

ตารางที่ 4.9 เป็นการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของเชาวน์อารมณ์โดยรวมจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลด้านอาชีพ พบว่าเชาวน์อารมณ์โดยรวมในระยะก่อนการทดลอง มีค่า $p = 0.498$ ระยะหลังการทดลองเชาวน์อารมณ์โดยรวมมีค่า $p = 0.405$ และระยะติดตามผลเชาวน์อารมณ์โดยรวมมีค่า $p = 0.727$ เมื่อกำหนดระดับความมีนัยสำคัญ .05 พบว่าค่า $p > .05$ หมายถึง ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ จึงปฏิเสธสมมติฐานการวิจัยและยอมรับสมมติฐานว่างทางสถิติ กล่าวคือ ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอาชีพที่แตกต่างกันมีเชาวน์อารมณ์โดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ 2.4

สมมติฐานการวิจัยที่ 3 ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันมีความสามารถในการเผชิญและฟื้น
ฝาคูปลรรคโดยรวมแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 3 มีสมมติฐานย่อย 4 ข้อดังนี้

สมมติฐานการวิจัยที่ 3.1 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุที่แตกต่างกันมีความสามารถในการ
การเผชิญและฟื้นฝาคูปลรรคโดยรวมแตกต่างกัน

สมมติฐานทางสถิติที่ 3.1 คือ

สมมติฐานว่าง (H_0) : ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุที่แตกต่างกันมีความสามารถในการ
เผชิญและฟื้นฝาคูปลรรคโดยรวมไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานแย้ง (H_1) : ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุที่แตกต่างกันมีความสามารถในการ
การเผชิญและฟื้นฝาคูปลรรคโดยรวมแตกต่างกัน

ตารางที่ 4.10

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance) ของค่าเฉลี่ยของ
คะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝาคูปลรรคโดยรวมจำแนกตามอายุ

ความสามารถในการเผชิญ	ค่าเฉลี่ย (Mean)				F	p-value
	20-30 ปี	31-40 ปี	41-50 ปี	51 ปีขึ้นไป		
AQ (ก่อนการทดลอง)	149.10	149.15	155.00	152.17	0.775	0.510
AQ (หลังการทดลอง)	161.80	163.74	165.58	161.19	0.311	0.818
AQ (ติดตามผล)	166.23	161.07	163.51	161.75	0.850	0.469

ตารางที่ 4.10 เป็นการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อทดสอบความแตกต่างของ
ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝาคูปลรรคโดยรวมจำแนกตามปัจจัยส่วน
บุคคลด้านอายุ พบว่าความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝาคูปลรรคโดยรวมในระยะก่อนการทดลอง
มีค่า $p = 0.510$ ระยะหลังการทดลองความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝาคูปลรรคโดยรวมมีค่า p
= 0.818 และระยะติดตามผลความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝาคูปลรรคโดยรวมมีค่า $p = 0.469$
เมื่อกำหนดระดับความมีนัยสำคัญ .05 พบว่าค่า $p > .05$ หมายถึง ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทาง
สถิติ จึงปฏิเสธสมมติฐานการวิจัยและยอมรับสมมติฐานว่างทางสถิติ กล่าวคือ ปัจจัยส่วนบุคคล
ด้านอายุที่แตกต่างกันมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝาคูปลรรคโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่
เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ 3.1

สมมติฐานการวิจัยที่ 3.2 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศที่แตกต่างกันมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมแตกต่างกัน

สมมติฐานทางสถิติที่ 3.2 คือ

สมมติฐานว่าง (H_0) : ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศที่แตกต่างกันมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานแย้ง (H_1) : ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศที่แตกต่างกันมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมแตกต่างกัน

ตารางที่ 4.11

ผลการทดสอบค่าที (t-test independent) ของค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ

ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค	ชาย		หญิง		t	p-value
	Mean	SD	Mean	SD		
AQ (ก่อนการทดลอง)	145.43	18.32	151.96	17.34	1.766	0.080
AQ (หลังการทดลอง)	158.30	21.50	164.71	16.331	1.457	0.154
AQ (ติดตามผล)	159.24	13.04	163.76	15.66	1.431	0.155

ตารางที่ 4.11 เป็นการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมเพื่อศึกษาความแตกต่างเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศว่ามีผลต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมหรือไม่ จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมของเพศหญิงสูงกว่าเพศชายทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล และเมื่อทดสอบด้วยสถิติที (t-test independent) พบว่าความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมก่อนการทดลองมีค่า $t = 1.766$ และค่า $p = 0.080$ (2-tailed) ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมหลังการทดลองมีค่า $t = 1.457$ และค่า $p = 0.154$ (2-tailed) และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมในระยะติดตามผลมีค่า $t = 1.431$ และค่า $p = 0.155$ (2-tailed) เมื่อกำหนดระดับความมีนัยสำคัญ .05 พบว่าค่า $p > .05$ หมายถึง ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ จึงปฏิเสธสมมติฐานการวิจัยและยอมรับสมมติฐานว่างทางสถิติ กล่าวคือ ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศที่แตกต่างกันมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานการวิจัยที่ 3.3 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมแตกต่างกัน

สมมติฐานทางสถิติที่ 3.3 คือ

สมมติฐานว่าง (H_0) : ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานแย้ง (H_1) : ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมแตกต่างกัน

ตารางที่ 4.12

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance) ของค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมจำแนกตามระดับการศึกษา

ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อ	ค่าเฉลี่ย (Mean)				F	p-value
	มัธยมศึกษา	อนุปริญญา	ปริญญา	สูงกว่า		
AQ (ก่อนการทดลอง)	147.83	159.86	149.52	151.67	0.999	0.395
AQ (หลังการทดลอง)	162.12	172.89	159.97	165.57	1.903	0.132
AQ (ติดตามผล)	169.95	168.20	159.80	163.32	1.382	0.054

ตารางที่ 4.12 เป็นการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษา พบว่าความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมในระยะก่อนการทดลอง มีค่า $p = 0.395$ ระยะหลังการทดลองความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมโดยรวมนี้อาจมีค่า $p = 0.132$ และระยะติดตามผลความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมมีค่า $p = 0.054$ เมื่อกำหนดระดับความมีนัยสำคัญ .05 พบว่าค่า $p > .05$ หมายถึง ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ จึงปฏิเสธสมมติฐานการวิจัยและยอมรับสมมติฐานว่างทางสถิติ กล่าวคือ ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ 3.3

สมมติฐานการวิจัยที่ 3.4 บัณฑิตส่วนบุคคลด้านอาชีพที่แตกต่างกันมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมแตกต่างกัน

สมมติฐานทางสถิติที่ 3.4 คือ

สมมติฐานว่าง (H_0) : บัณฑิตส่วนบุคคลด้านอาชีพที่แตกต่างกันมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานแย้ง (H_1) : บัณฑิตส่วนบุคคลด้านอาชีพที่แตกต่างกันมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมแตกต่างกัน

ตารางที่ 4.13

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance) ของค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมจำแนกตามอาชีพ

ความสามารถในการ	ค่าเฉลี่ย (Mean)					F	p-value
	รับราชการ	พนักงาน	ธุรกิจส่วนตัว	แม่บ้าน	อื่นๆ		
AQ (ก่อนการทดลอง)	151.06	149.06	152.76	154.08	149.50	0.380	0.823
AQ (หลังการทดลอง)	169.09	163.25	157.11	164.55	63.40	1.455	0.219
AQ (ติดตามผล)	158.89	161.52	162.91	163.86	169.71	1.521	0.199

ตารางที่ 4.13 เป็นการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมจำแนกตามบัณฑิตส่วนบุคคลด้านอาชีพ พบว่าความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมในระยะก่อนการทดลอง มีค่า $p = 0.823$ ระยะหลังการทดลองความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวม มีค่า $p = 0.219$ และระยะติดตามผลความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมมีค่า $p = 0.199$ เมื่อกำหนดระดับความมีนัยสำคัญ .05 พบว่าค่า $p > .05$ หมายถึง ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ จึงปฏิเสธสมมติฐานการวิจัยและยอมรับสมมติฐานว่างทางสถิติ กล่าวคือ บัณฑิตส่วนบุคคลด้านอาชีพที่แตกต่างกันมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ 3.4

สมมติฐานการวิจัยที่ 4 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความเครียดน้อยกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานทางสถิติที่ 4 คือ

สมมติฐานว่าง (H_0) : หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความเครียดไม่น้อยกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานแย้ง (H_1) : หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความเครียดน้อยกว่าก่อนการปฏิบัติ

ตารางที่ 4.14

ผลการทดสอบค่าที (t-test independent) ของค่าเฉลี่ยของคะแนน

ความเครียดในระยะก่อนและหลังการทดลอง

ความเครียด	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p-value
	Mean	SD	Mean	SD		
ความเครียดด้านลบ	9.17	5.33	5.75	4.76	5.516	0.000***
ความเครียดด้านบวก	23.89	7.82	24.14	7.82	.264	0.039*

* $p < .05$, *** $p < .001$

จากตารางที่ 4.14 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดในระยะก่อนและหลังการทดลอง พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดด้านลบในระยะหลังการทดลองน้อยกว่าระยะก่อนการทดลอง และค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดด้านบวกในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง เมื่อพิจารณาความเครียดทั้งด้านลบและด้านบวกประกอบกัน จะเห็นได้ว่าระยะหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีความเครียดน้อยกว่าระยะก่อนการทดลอง (หากมีคะแนนความเครียดด้านลบสูงแสดงว่ามีระดับความเครียดมาก และหากมีคะแนนความเครียดด้านบวกสูงแสดงว่ามีระดับสุขภาพจิตดีมาก) หากนำค่าเฉลี่ยนี้ไปเทียบกับตารางที่ 3.3 และ 3.4 เพื่อแปลผลความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ที่มีความเครียดเล็กน้อย กล่าวคือ มีคะแนนรวมของความเครียดด้านลบอยู่ในช่วง 8 – 36 คะแนน และมีคะแนนรวมของความเครียดด้านบวกอยู่ในช่วง 12 – 36 คะแนน ส่วนระยะหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ที่มีสุขภาพจิตปกติ กล่าวคือ มีคะแนนรวมของความเครียดด้าน

สมมติฐานการวิจัยที่ 5 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความเครียดไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานทางสถิติที่ 5 คือ

สมมติฐานว่าง (H_0) : หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความเครียดไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานแย้ง (H_1) : หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความเครียดแตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

ตารางที่ 4.15

ผลการทดสอบค่าที (t-test independent) ของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลหลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์

ความเครียด	หลังการทดลอง		ติดตามผล		t	p-value
	Mean	SD	Mean	SD		
ความเครียดด้านลบ	5.75	4.75	5.15	4.67	1.039	0.300
ความเครียดด้านบวก	24.14	7.94	26.00	7.70	2.002	0.064

จากตารางที่ 4.15 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่าระยะติดตามผล ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดด้านลบลดลงจากระยะหลังการทดลองเล็กน้อย และระยะติดตามผลค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดด้านบวกเพิ่ม

สมมติฐานการวิจัยที่ 6 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์โดยรวมสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานทางสถิติที่ 6 คือ

สมมติฐานว่าง (H_0) : หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์โดยรวมไม่สูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานแย้ง (H_1) : หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์โดยรวมสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 6 มีสมมติฐานย่อย 5 ข้อ ดังนี้

สมมติฐานที่ 6.1 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานทางสถิติที่ 6.1 คือ

สมมติฐานว่าง (H_0) : หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเองไม่สูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานแย้ง (H_1) : หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 6.2 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเองสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานทางสถิติที่ 6.2 คือ

สมมติฐานว่าง (H_0) : หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเองไม่สูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานแย้ง (H_1) : หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเองสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 6.3 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานทางสถิติที่ 6.3 คือ

สมมติฐานว่าง (H_0) : หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองไม่สูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานแย้ง (H_1) : หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 6.4 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์ด้านการร่วมรู้สึกและเข้าใจผู้อื่นสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานทางสถิติที่ 6.4 คือ

สมมติฐานว่าง (H_0) : หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์ด้านการร่วมรู้สึกและเข้าใจผู้อื่นไม่สูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานแย้ง (H_1) : หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์ด้านการร่วมรู้สึกและเข้าใจผู้อื่นสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 6.5 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์ด้านทักษะทางสังคมสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานทางสถิติที่ 6.5 คือ

สมมติฐานว่าง (H_0) : หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์ด้านทักษะทางสังคมไม่สูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานแย้ง (H_1) : หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์ด้านทักษะทางสังคมสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

ตารางที่ 4.16

ผลการทดสอบค่าที (t-test independent) ของค่าเฉลี่ยของคะแนน
เขาวนอารมณ์ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

เขาวนอารมณ์	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p-value
	Mean	SD	Mean	SD		
เขาวนอารมณ์โดยรวม	66.13	12.44	74.31	10.82	5.915	0.000***
- ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง	14.95	4.04	17.06	3.31	4.720	0.000***
- ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง	13.80	3.69	16.47	2.95	6.583	0.000***
- ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง	16.32	3.36	18.13	2.70	4.993	0.000***
- ด้านการร่วมรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น	8.93	2.72	9.05	2.50	0.390	0.348
- ด้านทักษะทางสังคม	13.12	3.04	14.27	2.78	3.220	0.059

*** $p < .001$

จากตารางที่ 4.16 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนเขาวนอารมณ์โดยรวมของกลุ่มตัวอย่างในระยะหลังและก่อนการทดลอง พบว่าหลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนเขาวนอารมณ์โดยรวมสูงกว่าก่อนการทดลอง และเมื่อทดสอบด้วยสถิติที (t-test independent) พบว่าค่า $t = 5.915$ และค่า $p = 0.000$ (1-tailed) เมื่อกำหนดระดับความมีนัยสำคัญ .001 พบว่าเขาวนอารมณ์โดยรวมมีค่า $p < .001$ หมายถึง ความแตกต่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงปฏิเสธสมมติฐานว่างทางสถิติ และยอมรับสมมติฐานการวิจัย กล่าวคือ หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์โดยรวมสูงกว่าก่อนการปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ 6

เมื่อเปรียบเทียบเขาวนอารมณ์ในแต่ละด้านพบว่า ในระยะหลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนเขาวนอารมณ์ในทุกด้านสูงกว่าก่อนการทดลอง เมื่อทดสอบด้วยสถิติที (t-test independent) พบว่าเขาวนอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง มีค่า $t = 4.720$ และค่า $p = 0.000$ (1-tailed) ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเองมีค่า $t = 6.583$ และค่า $p = 0.000$ (1-tailed) และ

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนเชาวน์อารมณ์ด้านการร่วมรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น และด้านทักษะทางสังคม พบว่าหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง เมื่อทดสอบด้วยสถิติที (t-test independent) พบว่าด้านการร่วมรู้สึกและเข้าใจผู้อื่นมีค่า $t = 0.390$ และค่า $p = 0.348$ (1-tailed) และด้านทักษะทางสังคมมีค่า $t = 3.220$ และค่า $p = 0.059$ (1-tailed) เมื่อกำหนดระดับความมีนัยสำคัญ .05 พบว่ามีค่า $p > .05$ หมายถึง ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ จึงปฏิเสธสมมติฐานการวิจัยและยอมรับสมมติฐานว่างทางสถิติ หมายถึง ปฏิเสธสมมติฐานการวิจัยที่ 6.4 นั่นคือ หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเชาวน์อารมณ์ด้านการร่วมรู้สึกและเข้าใจผู้อื่นไม่สูงกว่าก่อนการปฏิบัติ และปฏิเสธสมมติฐานการวิจัยที่ 6.5 นั่นคือ หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเชาวน์อารมณ์ด้านทักษะทางสังคมไม่สูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานการวิจัยที่ 7 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีระดับเชาวน์อารมณ์โดยรวมไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานทางสถิติที่ 7 คือ

สมมติฐานว่าง (H_0) : หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีระดับเชาวน์อารมณ์โดยรวมไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานแย้ง (H_1) : หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีระดับเชาวน์อารมณ์โดยรวมแตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 7 มีสมมติฐานย่อย 5 ข้อ ดังนี้

สมมติฐานที่ 7.1 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีระดับเชาวน์อารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเองไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานทางสถิติที่ 7.1 คือ

สมมติฐานว่าง (H_0) : หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีระดับเขาวรรณ
อารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเองไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานแย้ง (H_1) : หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีระดับเขาวน
อารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเองแตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 7.2 หลังการปฏิบัตินิรโทษกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีระดับเชาวน์อารมณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเองไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานทางสถิติที่ 7.2 คือ

สมมติฐานว่าง (H_0) : หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีระดับเชาวน์
 อารมณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเองไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานแย้ง (H_1) : หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีระดับเชาวน์
 อารมณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเองแตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 7.3 หลังการปฏิบัตินิรณาย 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีระดับเชาวน์อารมณ์
ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานทางสถิติที่ 7.3 คือ

สมมติฐานว่าง (H_0) : หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีระดับเชาวน์
 อารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานแย้ง (H_1) : หลังการปฏิบัตินิรนาม 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีระดับเชาวน์
 อารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองแตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 7.4 หลังการปฏิบัตินิรนาม 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีระดับเชาวน์อารมณ์
ด้านการร่วมรู้สึกและเข้าใจผู้อื่นไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานทางสถิติที่ 7.4 คือ

สมมติฐานว่าง (H_0) : หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีระดับเชาวน์
 อารมณ์ด้านการร่วมรู้สึกและเข้าใจผู้อื่นไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานแย้ง (H_1) : หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีระดับเชาวน์
 อารมณ์ด้านการร่วมรู้สึกและเข้าใจผู้อื่นแตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 7.5 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีระดับเชาวน์อารมณ์ด้านทักษะทางสังคมไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานทางสถิติที่ 7.5 คือ

สมมติฐานว่าง (H_0) : หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีระดับเชาวน์อารมณ์ด้านทักษะทางสังคมไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานแย้ง (H_1) : หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีระดับเชาวน์อารมณ์ด้านทักษะทางสังคมแตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

ตารางที่ 4.17

ผลการทดสอบค่าที (t-test independent) ของค่าเฉลี่ยของคะแนนเชาวน์อารมณ์
ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลหลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์

เชาวน์อารมณ์	หลังการทดลอง		ติดตามผล		t	p-value
	Mean	SD	Mean	SD		
เชาวน์อารมณ์โดยรวม	74.31	10.82	75.77	11.16	1.123	0.262
- ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง	17.06	3.31	17.65	3.26	1.501	0.134
- ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง	16.47	2.95	17.11	3.35	1.666	0.097
- ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง	18.13	2.70	18.01	2.76	0.392	0.696
- ด้านการร่วมรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น	9.05	2.50	9.72	2.31	2.232	0.072
- ด้านทักษะทางสังคม	14.27	2.78	14.01	2.65	0.783	0.435

จากตารางที่ 4.17 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนเชาวน์อารมณ์โดยรวมและเชาวน์อารมณ์แต่ละด้าน พบว่าในระยะติดตามผลค่าเฉลี่ยของคะแนนเชาวน์อารมณ์โดยรวมและเชาวน์อารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และด้านการร่วมรู้สึกและเข้าใจผู้อื่นมีค่าสูงขึ้นจากระยะหลังการทดลอง ส่วนเชาวน์อารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองและด้านทักษะทางสังคมพบว่าระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยน้อยกว่าหลังการทดลอง และเมื่อทดสอบด้วยสถิติที (t-test independent) พบว่าเชาวน์อารมณ์โดยรวมมีค่า $t = 1.123$ และค่า $p = 0.262$ (2-tailed) เชาวน์อารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเองมีค่า $t = 1.501$ และค่า $p = 0.134$ (2-

สมมติฐานการวิจัยที่ 8 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญ
และฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานทางสถิติที่ 8 คือ

สมมติฐานว่าง (H_0) : หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญ
และฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมไม่สูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานแย้ง (H_1) : หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญ
และฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 8 มีสมมติฐานย่อย 4 ข้อ ดังนี้

สมมติฐานที่ 8.1 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญ
และฟันฝ่าอุปสรรคในมิติการควบคุมสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

ตารางที่ 4.18

ผลการทดสอบค่าที (t-test independent) ของค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถ
ในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคในระยะก่อนและหลังการทดลอง

ความสามารถในการเผชิญ และฟื้นฝ่าอุปสรรค	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p-value
	Mean	SD	Mean	SD		
ความสามารถในการเผชิญและ ฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยรวม	150.68	17.60	163.22	17.74	5.976	0.000***
- มิติการควบคุม	35.12	5.22	39.16	5.14	6.526	0.000***
- มิติสาเหตุและความรับผิดชอบ	55.21	6.22	58.59	5.98	4.599	0.000***
- มิติผลกระทบ	21.71	2.88	22.95	2.71	3.705	0.000***
- มิติความอดทน	39.87	5.22	42.71	6.04	4.183	0.000***

***p<.001

จากตารางที่ 4.18 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยรวมและความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคแต่ละมิติ พบว่าในระยะหลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยรวมและในแต่ละมิติสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง และเมื่อทดสอบด้วยสถิติที (t-test independent) พบว่าความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยรวม มีค่า $t = 5.976$ และค่า $p = 0.000$ (1-tailed) ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคมิติการควบคุม มีค่า $t = 6.526$ และค่า $p = 0.000$ (1-tailed) มิติสาเหตุและความรับผิดชอบมีค่า $t = 4.599$ และค่า $p = 0.000$ (1-tailed) มิติผลกระทบมีค่า $t = 3.705$ และค่า $p = 0.000$ (1-tailed) และมิติความอดทนมีค่า $t = 4.183$ และค่า $p = 0.000$ (1-tailed) เมื่อกำหนดระดับความมีนัยสำคัญ .001 พบว่ามีค่า $p < .001$ หมายถึง ความแตกต่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงปฏิเสธสมมติฐานว่างทางสถิติและยอมรับสมมติฐานการวิจัย โดยยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 8 นั่นคือ หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยรวมสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ ยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 8.1 นั่นคือ หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคในมิติการควบคุมสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ ยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 8.2 นั่นคือ หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคในมิติสาเหตุและความรับผิดชอบสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ ยอมรับ

สมมติฐานการวิจัยที่ 9 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานทางสถิติที่ 9 คือ

สมมติฐานว่าง (H_0) : หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานแย้ง (H_1) : หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมแตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 9 มีสมมติฐานย่อย 4 ข้อ ดังนี้

สมมติฐานที่ 9.1 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในมิติการควบคุมไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานทางสถิติที่ 9.1 คือ

สมมติฐานว่าง (H_0) : หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในมิติการควบคุมไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานแย้ง (H_1) : หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในมิติการควบคุมแตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 9.2 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในมิติสาเหตุและความรับผิดชอบไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานทางสถิติที่ 9.2 คือ

สมมติฐานว่าง (H_0) : หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในมิติสาเหตุและความรับผิดชอบไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานแย้ง (H_1) : หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในมิติสาเหตุและความรับผิดชอบแตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 9.3 หลังการปฏิบัติกรรม 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในมิติผลกระทบไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานทางสถิติที่ 9.3 คือ

สมมติฐานว่าง (H_0) : หลังการปฏิบัติกรรม 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในมิติผลกระทบไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานแย้ง (H_1) : หลังการปฏิบัติกรรม 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในมิติผลกระทบแตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานที่ 9.4 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในมิติความอดทนไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานทางสถิติที่ 9.4 คือ

สมมติฐานว่าง (H_0) : หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในมิติความอดทนไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

สมมติฐานแย้ง (H_1) : หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในมิติความอดทนแตกต่างจากหลังการปฏิบัติ

ตารางที่ 4.19

ผลการทดสอบค่าที (t-test independent) ของค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถ

ในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

หลังหลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์

ความสามารถในการเผชิญ และฟื้นฟ้อุปสรรค	หลังการทดลอง		ติดตามผล		t	p- value
	Mean	SD	Mean	SD		
ความสามารถในการเผชิญและ ฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวม	163.22	17.74	162.84	15.23	0.194	0.846
- มิติการควบคุม	39.16	5.13	39.41	4.46	0.436	0.663
- มิติสาเหตุและความรับผิดชอบ	58.59	5.98	58.72	5.10	0.191	0.848
- มิติผลกระทบ	22.95	2.71	22.65	2.33	1.007	0.315
- มิติความอดทน	42.71	6.04	42.88	5.20	0.259	0.796

จากตารางที่ 4.19 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมและความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในมิติผลกระทบ พบว่าในระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยลดลงเล็กน้อยจากระยะหลังการทดลอง ส่วนมิติการควบคุม มิติสาเหตุและความรับผิดชอบ และมิติความอดทน พบว่าในระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเล็กน้อยจากระยะหลังการทดลอง และเมื่อทดสอบด้วยสถิติที่ (t-test independent) พบว่าความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมมีค่า $t = 0.194$ และค่า $p = 0.846$ (2-tailed) มิติการควบคุมมีค่า $t = 0.436$ และค่า $p = 0.663$ (2-tailed) มิติสาเหตุและความรับผิดชอบมีค่า $t = 0.191$ และค่า $p = 0.848$ (2-tailed) มิติผลกระทบมีค่า $t = 1.007$ และค่า $p = 0.315$ (2-tailed) มิติความอดทนมีค่า $t = 0.259$ และค่า $p = 0.796$ (2-tailed) เมื่อกำหนดระดับความมีนัยสำคัญ .05 พบว่ามีค่า $p > .05$ หมายถึง ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ จึงยอมรับสมมติฐานว่างทางสถิติและยอมรับสมมติฐานการวิจัย โดยยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 9 นั่นคือ หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 9.1 นั่นคือ หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในมิติการควบคุมไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 9.2 นั่นคือ หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในมิติสาเหตุและความรับผิดชอบไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 9.3 นั่นคือ หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในมิติผลกระทบไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ และยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 9.4 นั่นคือ หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในมิติความอดทนไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ