

บทที่ 5

อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีผลต่อระดับความเครียด เชาว์อารมณ์ และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค” เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) ซึ่งเป็นการทดลองที่ทำในสภาพธรรมชาติเรียกว่าการทดลองในสนาม (Field Experiment) โดยมีการออกแบบการทดลองให้มีกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม มีการทดสอบ 3 ช่วง คือ ก่อนและหลังการทดลอง (Pre-test – Post-test Group Design) และการติดตามผลภายหลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ทั้งนี้เพื่อศึกษาผลของการปฏิบัติกรรมฐานที่มีต่อความเครียด เชาว์อารมณ์ และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค และการวิจัยนี้อาจใช้เป็นแนวทางสำหรับบุคคลทั่วไปและองค์กรต่างๆ ที่จะนำการปฏิบัติกรรมฐานไปใช้ลดความเครียด เพิ่มระดับเชาว์อารมณ์ และเพิ่มระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

การวิจัยนี้ศึกษากับกลุ่มประชากรทั้งสิ้น 200 คน ที่เข้ารับการฝึกปฏิบัติกรรมฐานที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ ระหว่างวันที่ 3 – 10 พฤศจิกายน 2551 รวมทั้งสิ้น 7 วัน กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 142 คน ทั้งในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลหลังจากการปฏิบัติกรรมฐานเสร็จสิ้นเป็นเวลา 4 สัปดาห์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามและแบบสอวัดซึ่งประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล มีข้อความถามจำนวน 6 ข้อ
2. แบบสอวัดความเครียดสำหรับคนไทย มีข้อความถาม 24 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น 0.77
3. แบบสอวัดเชาว์อารมณ์ มีข้อความถาม 47 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น 0.89
4. แบบสอวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค มีข้อความถาม 38 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น 0.90

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากแบบสอบถามและแบบสอวัดมาประมวลผลและแจกแจงลักษณะตัวแปรด้วยค่าความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) จากนั้นได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ผลเพื่อทดสอบสมมติฐานโดยการทดสอบค่าที (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA)

ตารางที่ 5.1

ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย	ผลการทดสอบ สมมติฐานการวิจัย
สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน	ปฏิเสธสมมติฐาน
<u>สมมติฐานที่ 1.1</u> ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุที่แตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน	ปฏิเสธสมมติฐาน
<u>สมมติฐานที่ 1.2</u> ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศที่แตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน	ปฏิเสธสมมติฐาน
<u>สมมติฐานที่ 1.3</u> ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน	ปฏิเสธสมมติฐาน
<u>สมมติฐานที่ 1.4</u> ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอาชีพที่แตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน	ปฏิเสธสมมติฐาน
สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันมีเชาวน์อารมณ์โดยรวมแตกต่างกัน	ปฏิเสธสมมติฐาน
<u>สมมติฐานที่ 2.1</u> ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุที่แตกต่างกันมีเชาวน์อารมณ์โดยรวมแตกต่างกัน	ปฏิเสธสมมติฐาน
<u>สมมติฐานที่ 2.2</u> ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศที่แตกต่างกันมีเชาวน์อารมณ์โดยรวมแตกต่างกัน	ปฏิเสธสมมติฐาน
<u>สมมติฐานที่ 2.3</u> ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีเชาวน์อารมณ์โดยรวมแตกต่างกัน	ปฏิเสธสมมติฐาน
<u>สมมติฐานที่ 2.4</u> ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอาชีพที่แตกต่างกันมีเชาวน์อารมณ์โดยรวมแตกต่างกัน	ปฏิเสธสมมติฐาน

ตารางที่ 5.1 (ต่อ)

สมมติฐานการวิจัย	ผลการทดสอบ สมมติฐานการวิจัย
สมมติฐานที่ 3 ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันมีความสามารถในการ เผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมแตกต่างกัน	ปฏิเสธสมมติฐาน
สมมติฐานที่ 3.1 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุที่แตกต่างกันมีความสามารถในการเผชิญ และฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมแตกต่างกัน	ปฏิเสธสมมติฐาน
สมมติฐานที่ 3.2 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศที่แตกต่างกันมีความสามารถในการเผชิญ และฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมแตกต่างกัน	ปฏิเสธสมมติฐาน
สมมติฐานที่ 3.3 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีความสามารถ ในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมแตกต่างกัน	ปฏิเสธสมมติฐาน
สมมติฐานที่ 3.4 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอาชีพที่แตกต่างกันมีความสามารถในการ เผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมแตกต่างกัน	ปฏิเสธสมมติฐาน
สมมติฐานที่ 4 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความเครียดน้อยกว่า ก่อนการปฏิบัติ	ยอมรับสมมติฐาน
สมมติฐานที่ 5 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมี ความเครียดไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ	ยอมรับสมมติฐาน
สมมติฐานที่ 6 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์โดยรวม สูงกว่าก่อนการปฏิบัติ	ยอมรับสมมติฐาน
สมมติฐานที่ 6.1 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ ในตนเองสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ	ยอมรับสมมติฐาน
สมมติฐานที่ 6.2 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์ด้านการจัดการกับ อารมณ์ของตนเองสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ	ยอมรับสมมติฐาน

ตารางที่ 5.1 (ต่อ)

สมมติฐานการวิจัย	ผลการทดสอบ สมมติฐานการวิจัย
<u>สมมติฐานที่ 6.3</u> หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์ด้านการสร้าง แรงจูงใจให้กับตนเองสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ	ยอมรับสมมติฐาน
<u>สมมติฐานที่ 6.4</u> หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์ด้านการร่วมรู้สึก และเข้าใจผู้อื่นสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ	ปฏิเสธสมมติฐาน
<u>สมมติฐานที่ 6.5</u> หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์ด้านทักษะทาง สังคมสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ	ปฏิเสธสมมติฐาน
สมมติฐานที่ 7 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีเขาวน อารมณ์โดยรวมไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ	ยอมรับสมมติฐาน
<u>สมมติฐานที่ 7.1</u> หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์ด้านการ ตระหนักรู้ในตนเองไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ	ยอมรับสมมติฐาน
<u>สมมติฐานที่ 7.2</u> หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์ด้านการ จัดการกับอารมณ์ของตนเองไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ	ยอมรับสมมติฐาน
<u>สมมติฐานที่ 7.3</u> หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์ด้านการ สร้างแรงจูงใจให้กับตนเองไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ	ยอมรับสมมติฐาน
<u>สมมติฐานที่ 7.4</u> หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์ด้านการ ร่วมรู้สึกและเข้าใจผู้อื่นไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ	ยอมรับสมมติฐาน
<u>สมมติฐานที่ 7.5</u> หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์ด้าน ทักษะทางสังคมไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ	ยอมรับสมมติฐาน

ตารางที่ 5.1 (ต่อ)

สมมติฐานการวิจัย	ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย
สมมติฐานที่ 8 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ	ยอมรับสมมติฐาน
สมมติฐานที่ 8.1 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในมิติการควบคุมสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ	ยอมรับสมมติฐาน
สมมติฐานที่ 8.2 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในมิติสาเหตุและความรับผิดชอบสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ	ยอมรับสมมติฐาน
สมมติฐานที่ 8.3 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในมิติผลกระทบสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ	ยอมรับสมมติฐาน
สมมติฐานที่ 8.4 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในมิติความอดทนสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ	ยอมรับสมมติฐาน
สมมติฐานที่ 9 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ	ยอมรับสมมติฐาน
สมมติฐานที่ 9.1 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในมิติการควบคุมไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ	ยอมรับสมมติฐาน
สมมติฐานที่ 9.2 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในมิติสาเหตุและความรับผิดชอบไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ	ยอมรับสมมติฐาน

ตารางที่ 5.1 (ต่อ)

สมมติฐานการวิจัย	ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย
<u>สมมติฐานที่ 9.3</u> หลังการปฏิบัติการรวม 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในมิติผลกระทบไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ	ยอมรับสมมติฐาน
<u>สมมติฐานที่ 9.4</u> หลังการปฏิบัติการรวม 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในมิติความอดทนไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ	ยอมรับสมมติฐาน

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของงานวิจัยนี้มีทั้งยอมรับและปฏิเสธสมมติฐาน ซึ่งสามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

สมมติฐานที่ 1 – สมมติฐานที่ 3 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ เพศ ระดับการศึกษา และอาชีพที่แตกต่างกันมีความเครียด เซวณอารมณ์โดยรวม และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมแตกต่างกัน สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

จากการทดสอบสมมติฐาน พบว่าปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ เพศ ระดับการศึกษา และอาชีพที่แตกต่างกันมีความเครียด เซวณอารมณ์โดยรวม และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในสังคมปัจจุบันผู้คนมีโอกาสนในการเรียนรู้เท่ากัน มีกิจกรรมทางสังคมเท่ากัน และมีโอกาสในการทำงานเท่ากัน จึงมีโอกาสนำให้มีความเครียด เซวณอารมณ์โดยรวม และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 4 หลังการปฏิบัติการรวม ผู้ปฏิบัติมีความเครียดน้อยกว่าก่อนการปฏิบัติ สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

จากการทดสอบสมมติฐานพบว่าหลังการปฏิบัติการรวม ผู้ปฏิบัติมีความเครียดน้อยกว่าก่อนการปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีความเครียดอยู่

จากคำจำกัดความของกรรมฐานที่ผู้วิจัยกล่าวไว้ว่า กรรมฐาน หมายถึง สิ่งที่เหนี่ยวนำสมาธิ หรือสิ่งที่เอามาให้จิตกำหนด เพื่อเป็นที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต ให้จิตมีความสงบ ตั้งมั่นแน่วแน่อยู่กับที่ได้ ทำให้จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียวอย่างสม่ำเสมอ ไม่เลื่อนลอยฟุ้งซ่านไปอย่างไร้จุดหมาย ดังนั้นการปฏิบัติกรรมฐานจึงเป็นการฝึกให้จิตมีสติสัมปชัญญะอยู่กับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ทำให้บุคคลสามารถตอบสนองต่อภาวะของอารมณ์ทั้งด้านบวกและด้านลบได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับคำจำกัดความของความเครียดที่ผู้วิจัยได้กล่าวไว้ว่า ความเครียด หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่ตอบสนองต่อภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกทางลบทางบวก และก่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองทั้งทางร่างกายและจิตใจ

นอกจากนี้ผลการทดสอบสมมติฐานนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ โฮลเดรจและคณะ (1980) การฝึกสมาธิแบบ Transcendental Meditation เป็นวิธีที่ผ่อนคลายและลดความเครียดได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ แพทยา อุดมคำ (2541) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกอานาปานสติที่มีผลต่อความเครียดของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ พบว่าหลังการฝึกอานาปานสติกลุ่มตัวอย่างมีความเครียดลดลง สอดคล้องกับการศึกษาของ สร้อยสุดา อิมอรุณรักษ์ (2543) ที่ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกอานาปานสติภาวนาต่อสุขภาพจิต พบว่าหลังการฝึกอานาปานสติกลุ่มตัวอย่างมีสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุจิรา จรัสศิลป์ (2545) ที่ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกวิปัสสนาที่มีผลต่อความเครียด พบว่าหลังการฝึกวิปัสสนากลุ่มตัวอย่างมีความเครียดลดลง สอดคล้องกับงานวิจัยของ วรลักษณ์ วิรัชกุล (2546) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับความเครียดของผู้มาปฏิบัติธรรม ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม พุทธศรัทธา จังหวัดสระบุรี พบว่า การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติช่วยให้กลุ่มตัวอย่างสามารถเผชิญกับภาวะความเครียดต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ประเมศร์ กลิ่นหอม (2547) ที่ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกวิปัสสนาแบบปัญญาอบรมใจที่มีผลต่อการลดความเครียด กรณีศึกษาเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลศรีสะเกษ พบว่าหลังการฝึกวิปัสสนากลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดลดลง

สมมติฐานที่ 5 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความเครียดไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ สามารถอธิบายผลการวิจัยได้ดังนี้

จากการทดสอบสมมติฐานพบว่าหลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความเครียดไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือทั้งในระยะหลังการ

สมมติฐานที่ 6 และสมมติฐานที่ 6.1 – 6.5 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเชาวน์
 อารมณ์โดยรวมและเชาวน์อารมณ์รายด้านทุกด้านสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

จากการทดสอบสมมติฐาน พบว่าหลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเชาวน์อารมณ์
 โดยรวม และเชาวน์อารมณ์ในส่วนบุคคล (Personal Competence) สูงกว่าก่อน
 การทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่าหลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเชาวน์อารมณ์ใน
 ส่วนความสามารถทางสังคม (Social Competence) ไม่สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทาง
 สถิติ สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเชาวน์อารมณ์โดยรวมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมี
 นัยสำคัญทางสถิติ ผลการทดสอบสมมติฐานนี้สอดคล้องกับความเชื่อของโกลแมน (1995) ที่เชื่อว่า
 เชาวน์อารมณ์เป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ อีกทั้งยังสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาเชาวน์
 อารมณ์ที่ โกลแมน (1995) ได้กล่าวไว้ว่า พื้นฐานที่สำคัญของการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ คือ การรู้จัก
 อารมณ์ของตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญเบื้องต้นที่จะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการ
 แสดงออกที่เหมาะสม โดยการเริ่มต้นจากการรู้ตัวหรือการมีสติอยู่เสมอ ซึ่งสอดคล้องกับคำจำกัด
 ความของกรรมฐานที่ผู้วิจัยกล่าวไว้ว่า กรรมฐาน หมายถึง สิ่งที่เหนี่ยวนำสมาธิ หรือสิ่งที่เอามาให้จิต
 กำหนด เพื่อเป็นที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต ให้จิตมีความสงบ ตั้งมั่น แน่วแน้อยู่กับที่ได้ ทำให้จิตมี
 อารมณ์หนึ่งเดียวอย่างสม่ำเสมอ ไม่เลื่อนลอยฟุ้งซ่านไปอย่างไร้จุดหมาย ดังนั้นการปฏิบัติกรรมฐาน
 จึงเป็นการฝึกให้จิตมีสติสัมปชัญญะอยู่กับความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง

นอกจากนี้ผลการทดสอบสมมติฐานนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน
 (2543) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานสี่ที่มีผลต่อเชาวน์อารมณ์ของ
 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก ผลการศึกษาพบว่าหลังการทดลองกลุ่ม
 ตัวอย่างมีเชาวน์อารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาวิชัย ทรา
 ยอ่อน (2544) ที่พบว่าหลังการฝึกอานาปานสติทำให้จิตใจดีขึ้น คือ มีจิตใจสงบ มั่นคง แน่วแน่น และ
 สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ พรเทพ รุ่งคุณากร (2544) ที่ทำการศึกษา
 เรื่อง ผลของการฝึกอานาปานสติต่อความสงบ ความหมายและความมุ่งมั่น และความจริงแท้ใน
 ชีวิต ซึ่งพบว่าการฝึกอานาปานสติมีผลทำให้มีความสงบและความจริงแท้ในชีวิตสูงขึ้น ซึ่งความจริง
 แท้ในชีวิต หมายถึง การรับรู้สภาพความเป็นจริงในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งใกล้เคียงกับองค์ประกอบ

หลังการปฏิบัติกรรณฐาน ผู้ปฏิบัติมีเชวณอรณณในส่วความสามารถส่วบุคคล (Personal Competence) สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเชวณอรณณในส่วความสามารถส่วบุคคล (Personal Competence) เป็นความสามารถในการบริหารจัดการกับอรณณของตนเอง ประกอบด้วยเชวณอรณณด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการจัดการกับอรณณของตนเอง และด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

ตามแนวคิดของโกลแมน (1998) ที่ได้กล่าวว่า บุคคลที่มีเชวณอรณณด้านการตระหนักรู้ในตนเอง เป็นบุคคลที่สามารถตระหนักรู้ถึงอรณณความรู้สึกและความสามารถของตนเอง ตลอดจนสามารถหยั่งรู้ความเป็นไปได้ของตนเอง ซึ่งเชวณอรณณด้านการตระหนักรู้ในตนเอง แบ่งออกเป็น 3 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยการตระหนักรู้ทางอรณณ หมายถึง ความสามารถในการรู้เท่าทันอรณณของตนเอง รู้สาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้น และคาดคะเนผลที่จะเกิดตามมาได้ ปัจจัยการประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง หมายถึง ความสามารถที่จะประเมินตนเองได้อย่างถูกต้อง เป็นไปตามความเป็นจริง รู้จุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง และปัจจัยความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความมั่นใจในความสามารถและความมีคุณค่าของตนเอง ซึ่งพบว่ามีความสอดคล้องกับคำจำกัดความของกรรณฐานที่ผู้วิจัยได้กล่าวไว้ว่า กรรณฐาน หมายถึง สิ่งทีเ็นยวนาสมาธิ หรือสิ่งที่เอามาให้จิตกำหนด เพื่อเป็นที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต ให้จิตมีความสงบ ตั้งมั่น แน่วแน้อยู่กับที่ได้ ทำให้จิตมีอรณณหนึ่งเดียวอย่างสม่ำเสมอ ไม่เลื่อนลอยฟุ้งซ่านไปอย่างไร้จุดหมาย ดังนั้นกรรณฐานจึงเป็นการฝึกจิตให้ตั้งมั่นอยู่กับตนเอง ทำให้สามารถอ่านตนเองออก หมายถึง รู้เท่าทันความคิดและความรู้สึกของตนเองได้ตามความเป็นจริงไม่ปรุงแต่ง และหากได้ฝึกกรรณฐานมากขึ้น จะทำให้เกิดปัญญามากขึ้น สามารถประเมินตนเองได้อย่างถูกต้อง จึงเกิดความมั่นใจในคุณค่าและความสามารถของตนเอง

ตามแนวคิดของ โกลแมน (1998) เชวณอรณณด้านการจัดการกับอรณณของตนเอง หมายถึง ความสามารถในการจัดการอรณณและความสามารถของตนเองได้อย่างเหมาะสม ซึ่งประกอบด้วยปัจจัย 5 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยการควบคุมตนเอง หมายถึง ความสามารถในการจัดการอรณณด้านลบและแรงกระตุ้นต่างๆ ได้อย่างดี ปัจจัยความไว้วางใจ หมายถึง ความสามารถในการ

ตามแนวคิดของ โกลแมน (1998) เซาว์นอารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง หมายถึง การสร้างหรือการโน้มน้าวอารมณ์ของตนเองเพื่อนำไปสู่เป้าหมาย ซึ่งประกอบด้วย 4 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ หมายถึง ความพยายามที่จะปรับปรุงเพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ดี ปัจจัยภาระผูกพัน หมายถึง การมุ่งมั่นในเป้าหมาย ปัจจัยความคิดริเริ่ม หมายถึง การมีความคิดใหม่ๆ เพื่อนำไปปฏิบัติเมื่อมีโอกาส และปัจจัยการมองโลกในแง่ดี หมายถึง การเพียรพยายามที่จะมุ่งสู่เป้าหมายแม้จะมีอุปสรรคหรือปัญหา ซึ่งพบว่ามีสอดคล้องกับหลักธรรมสำคัญในการปฏิบัติกรรมฐาน (พระธรรมปิฎก, 2546) ได้แก่ อาตปปี หมายถึง การมีความเพียรพยายาม สติมา หมายถึง การมีสติ คือ ความระลึกรู้ได้ก่อนที่จะทำ พูดและคิด และสัมปชาโน หมายถึง การมีสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวทั่วพร้อมในขณะที่ทำ พูดและคิด นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับเหตุผลที่กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการปฏิบัติกรรมฐานในครั้งนี้ กล่าวคือ เหตุผลที่กลุ่มตัวอย่างตอบมากที่สุด คือ ต้องการพัฒนาตนเองทั้งในด้านจิตใจและอารมณ์ สาเหตุรองลงมาคือ ต้องการสร้างกำลังใจหรือแรงจูงใจให้ตนเองในการดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข

ส่วนเซาว์นอารมณ์ในส่วนความสามารถทางสังคม (Social Competence) ซึ่งจากผลการวิจัยพบว่าหลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเซาว์นอารมณ์ในส่วนความสามารถทางสังคม ไม่สูงไปกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเซาว์นอารมณ์ในส่วนความสามารถทางสังคม (Social Competence) เป็นความสามารถในการรับรู้และจัดการกับความรู้สึกของผู้อื่นและเป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ประกอบด้วย เซาว์นอารมณ์ด้านการร่วมรู้สึกละเข้าใจผู้อื่น และด้านทักษะทางสังคม

โกลแมน (1998) ได้กล่าวว่า เซาว์นอารมณ์ด้านการร่วมรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น หมายถึง การตระหนักรู้ความรู้สึก ความต้องการ และความห่วงใยต่อผู้อื่น ซึ่งประกอบด้วย 5 ปัจจัยได้แก่ การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น การพัฒนาผู้อื่น การมีจิตใจใฝ่บริการ การเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล และความตระหนักรู้ถึงสถานการณ์ในกลุ่ม ส่วนเซาว์นอารมณ์ด้านทักษะทางสังคม หมายถึง ความคล่องแคล่วในการก่อให้เกิดการตอบสนองหรือการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการ โดยอาศัยความร่วมมือของผู้อื่นได้ ซึ่งประกอบด้วยปัจจัย 8 ประการ ได้แก่ การมีอิทธิพลต่อผู้อื่น การสื่อสาร การบริหารความขัดแย้ง ความเป็นผู้นำ การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง การสร้างพันธมิตรผูกพัน ความร่วมมือร่วมใจ และการสร้างทีมงาน แต่เนื่องจากตลอดเวลาการปฏิบัติกรรมฐาน 7 วัน ผู้ปฏิบัติจะต้องสมาทานอาชีววัตรฐมกศีล ซึ่งให้ความสำคัญกับเรื่องวัจกรรมเป็นอย่างมาก เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงดการพูดคุยกัันซึ่งจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีความฟุ้งซ่านในจิตใจน้อยลงจากเรื่องราวที่ได้ฟังหรือได้ยินจากการพูดคุยกัับผู้อื่น ซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติมีโอกาสในการฝึกกรรมฐานได้อย่างเต็มที่ ดังนั้นอาจเป็นไปได้ที่ผลการทดสอบสมมติฐานข้อนี้ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญของเซาว์นอารมณ์ด้านการร่วมรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น และด้านทักษะทางสังคม แต่อย่างไรก็ตามจากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าเซาว์นอารมณ์ด้านการร่วมรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น และด้านทักษะทางสังคมมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นในระยะหลังการทดลอง

กล่าวโดยสรุป จากการทดสอบสมมติฐานที่ 6 และสมมติฐานที่ 6.1 – 6.5 พบว่าหลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเซาว์นอารมณ์โดยรวม เซาว์นอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเซาว์นอารมณ์ทั้ง 3 ด้านนี้ล้วนเป็นองค์ประกอบของเซาว์นอารมณ์ในส่วนความสามารถส่วนบุคคล (Personal Competence) ซึ่งเป็นความสามารถในการบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเอง มีความสอดคล้องกับการฝึกปฏิบัติกรรมฐานที่เป็นการมองภายใน (introspection) ฝึกตนให้มีจิตใจตั้งมั่นแน่วแน่กับอารมณ์ ความคิดและความรู้สึกของตนเอง จนกระทั่งเกิดปัญญา ทำให้สามารถอ่านตนเองออก บอกตนเองได้ และเตือนตนเองเป็น ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาตนเอง แต่อย่างไรก็ตาม พบว่าหลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเซาว์นอารมณ์ด้านการร่วมรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น และด้านทักษะทางสังคมไม่สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เซาว์นอารมณ์ทั้ง 2 ด้านนี้เป็นองค์ประกอบของเซาว์นอารมณ์ในส่วนความสามารถทางสังคม (Social Competence) ซึ่งเป็นความสามารถในการรับรู้และจัดการกับความรู้สึกของผู้อื่นและเป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างจะต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบในการเข้ารับการฝึกกรรมฐานอย่างเคร่งครัด จึงไม่มีโอกาสได้ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นตลอดช่วงเวลาการปฏิบัติกรรมฐานจึงทำให้เซาว์นอารมณ์ด้านนี้ไม่เพิ่มขึ้น แต่ถึงแม้เซาว์นอารมณ์ในส่วน

สมมติฐานที่ 7 และสมมติฐานที่ 7.1 – 7.5 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีเชาวน์อารมณ์โดยรวม และเชาวน์อารมณ์รายด้านทุกด้านไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

จากการทดสอบสมมติฐานพบว่าหลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีเชาวน์อารมณ์โดยรวม และเชาวน์อารมณ์รายด้านทุกด้านไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงสามารถสรุปได้ว่า การปฏิบัติกรรมฐาน 7 วัน ทำให้กลุ่มตัวอย่างรักษาระดับเชาวน์อารมณ์โดยรวม และเชาวน์อารมณ์รายด้านทุกด้านให้คงที่ได้ในเวลา 4 สัปดาห์ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเวลายังไม่เนิ่นนานเกินไปนัก

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ญาณิกา สวัสดิพิงศา (2549) ที่พบว่าระยะติดตามผลภายหลังการฝึกสมาธิ 4 สัปดาห์ ผู้ที่ได้รับการฝึกสมาธิมีเชาวน์อารมณ์ไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 8 และสมมติฐานที่ 8.1 – 8.4 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวม และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคทุกมิติสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ ผลการทดสอบสมมติฐานสอดคล้องกับแนวคิดของ สตอลทซ์ (Stoltz, 1997) ที่กล่าวว่าความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสามารถพัฒนาได้ด้วยวิธีต่างๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของ นันทิยา วชิรลาภไพฑูรย์ (2547) ที่ได้ศึกษาเรื่อง การเพิ่มระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยการเรียนรู้พฤติกรรมการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค : กรณีศึกษาเยาวชนกระทำผิดชาย พบว่า หลังการทดลองกลุ่มการทดลองมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ ญาณิกา สวัสดิพิงศา (2549) ที่พบว่าภายหลังการฝึกสมาธิผู้ที่ได้รับการฝึกสมาธิมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่าก่อนการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความสามารถในการ

หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคทุกมิติสูงกว่า ก่อนการปฏิบัติ ผลการทดสอบสมมติฐานนี้สอดคล้องกับคำจำกัดความที่ผู้วิจัยได้กล่าวไว้ในแต่ละ มิติตามแนวคิดของ สตอลท์ (Stoltz, 1997) ดังนี้

ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมิติการควบคุมที่ผู้วิจัยได้กล่าวไว้ตาม แนวคิดของ สตอลท์ (Stoltz, 1997) ว่ามิติการควบคุม (Control) หมายถึง ระดับการรับรู้ ความสามารถในการควบคุมตนเองให้สามารถผ่านพ้นเหตุการณ์ที่ยากลำบากหรืออุปสรรคไปได้ และลักษณะของผู้ที่มีมิติด้านการควบคุมสูง คือ มีความสามารถในการรับรู้ความสามารถของตนเอง ควบคุมตนเองได้ เข้าใจปัญหาหรือความยากลำบาก มีความคิดเชิงรุกต่อปัญหา ไม่ย่อท้อและ พยายามหาทางแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมิติสาเหตุและความรับผิดชอบที่ผู้วิจัยได้ กล่าวไว้ตามแนวคิดของ สตอลท์ (Stoltz, 1997) ว่ามิติสาเหตุและความรับผิดชอบ (Origin and Ownership) หมายถึง ระดับความสามารถในการวิเคราะห์ค้นหาสาเหตุของปัญหาและปัจจัยที่เป็น องค์ประกอบของอุปสรรค โดยพิจารณาประสบการณ์ของตนเองก่อน เพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้จาก สิ่งที่เคยผิดพลาดในอดีตและนำมาปรับปรุงแก้ไข และลักษณะของผู้ที่มีมิติด้านสาเหตุและความ รับผิดชอบสูง ได้แก่ ผู้ที่มีแนวโน้มที่จะค้นหาสาเหตุของปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น โดยพิจารณา จากตนเองก่อน และนำการเรียนรู้จากความผิดพลาดมาปรับปรุงแก้ไข เป็นผู้นิยมนำผิดชอบในผล ของการกระทำที่ตนทำขึ้น ไม่ผละภาระความรับผิดชอบให้ผู้อื่น

ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมิติผลกระทบที่ผู้วิจัยได้กล่าวไว้ตาม แนวคิดของ สตอลท์ (Stoltz, 1997) ว่ามิติผลกระทบ (Reach) หมายถึง ระดับความสามารถในการ

ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมีทัศนคติความอดทนที่ผู้วิจัยได้กล่าวไว้ตามแนวคิดของ สตอลท์ (Stoltz, 1997) ว่ามีทัศนคติความอดทน (Endurance) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ถึงความคงอยู่ของอุปสรรค และความสามารถในการจัดการกับความยืดหยุ่นของปัญหา และความพยายามที่จะจัดปัญหาให้หมดไป และลักษณะของผู้ที่มีมิติด้านความอดทนสูง ได้แก่ ผู้ที่รับรู้ว่ามีปัญหาและอุปสรรคจะคงอยู่ชั่วคราว และจะสามารถหาทางแก้ไขได้โดยการพัฒนาทักษะความรู้ และความสามารถ จึงทำให้บุคคลมีความหวัง มีกำลังใจ และมีความพยายามคิดค้นหาวิธีการเอาชนะอุปสรรคให้ได้

คำจำกัดความของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคทั้ง 4 มิติ ที่ได้กล่าวมานี้ มีความสอดคล้องกับการปฏิบัติธรรมตามหลักไตรสิกขาที่ พระธรรมปิฎก (2546) ได้กล่าวไว้ว่า การปฏิบัติกรรมฐานเป็นการฝึกฝนอบรมปัญญา ซึ่งความสำคัญของปัญญา จะช่วยให้สามารถสร้างสรรค์การคิดหาทางแก้ไขปัญหได้ตามระบบของเหตุผล ปัญญาทำให้มีความรู้ความเข้าใจในสิ่งต่างๆ ได้ตามความเป็นจริงไม่ปรุงแต่ง เกิดปัญญาสามารถที่จะบอกและเตือนตนเองได้ว่าในแต่ละขณะตนเองคิดอะไรและรู้สึกอย่างไร จนกระทั่งสามารถควบคุมจิตใจของตนเองได้ นอกจากนี้ปัญญา ยังทำให้เกิดความเข้าใจในหลักไตรลักษณ์ นั่นคือ การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป จึงทำให้เกิดความไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่ท้อแท้หรือหมกมุ่นอยู่กับปัญหา แต่จะเกิดความเข้าใจว่าปัญหาเกิดขึ้นมาได้ก็ย่อมหมดไปได้

กล่าวโดยสรุป จากการทดสอบสมมติฐานที่ 8 และ สมมติฐานที่ 8.1 – 8.4 พบว่าหลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมและความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคทุกมิติสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงสามารถสรุปได้ว่าการปฏิบัติกรรมฐานสามารถเพิ่มความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมและความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคทุกมิติได้

สมมติฐานที่ 9 และสมมติฐานที่ 9.1 – 9.4 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวม และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคทุกมิติไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

จากการทดสอบสมมติฐานพบว่าหลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวม และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคทุกมิติไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงสามารถสรุปได้ว่า การปฏิบัติกรรมฐาน 7 วัน ทำให้กลุ่มตัวอย่างรักษาระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวม และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคทุกมิติให้คงที่ได้ในเวลา 4 สัปดาห์ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะเวลายังไม่เนิ่นนานเกินไปนัก

นอกจากนี้ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ญาณิกา สวัสดิพงษ์ (2549) ที่พบว่า ระยะติดตามผลภายหลังการฝึกสมาธิ 4 สัปดาห์ ผู้ที่ได้รับการฝึกสมาธิมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมไม่แตกต่างกัน

ข้อจำกัดในการวิจัย

ขั้นตอนการเก็บข้อมูลของการวิจัยนี้มีข้อจำกัดทำให้กลุ่มตัวอย่างไม่เป็นกลุ่มเดียวกันใน ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล กล่าวคือผู้วิจัยไม่สามารถทราบได้ว่า กลุ่มตัวอย่างคนใดทำแบบวัดชุดใดบ้างทั้งในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล จึงส่งผลต่อสถิติที่ใช้ในการวิจัยซึ่งผู้วิจัยต้องใช้สถิติทดสอบความแตกต่างระหว่าง ค่าเฉลี่ยของประชากรสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (t-test independent) ทำให้การทดสอบทางสถิติ อาจมีอิทธิพลแทรกซ้อนจากลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มเดียวกัน ส่งผลให้การทดสอบ สมมติฐานอาจมีความคลาดเคลื่อนไปบ้าง จึงทำให้การยอมรับผลการทดลองต้องใช้ความระมัดระวัง ในประเด็นนี้ ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีวิธีการเก็บข้อมูลที่รัดกุมที่จะทำให้สามารถเก็บข้อมูล จากกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียวกันทั้งในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล เพื่อ สามารถใช้สถิติในการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของประชากรสองกลุ่มที่มีความสัมพันธ์ กัน (t-test dependent) เพื่อกำจัดอิทธิพลแทรกซ้อนดังกล่าว

ข้อเสนอแนะในการวิจัยในอนาคต

1. การวิจัยครั้งต่อไปควรมีกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายมากขึ้น กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างควรมีปัจจัยส่วนบุคคลที่หลากหลาย และมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มีปัจจัยส่วนบุคคลในแต่ละประเภท ใกล้เคียงกัน โดยการวิจัยครั้งต่อไปอาจเก็บข้อมูลจากสถานปฏิบัติธรรมมากกว่า 1 แห่ง เพื่อได้กลุ่ม ตัวอย่างที่หลากหลายมากขึ้น

2. การวิจัยครั้งต่อไปควรกำหนดให้มีกลุ่มควบคุม เพื่อเปรียบเทียบผลได้อย่างชัดเจนมากขึ้นระหว่างผู้ปฏิบัติกรรมฐาน (กลุ่มทดลอง) และผู้ไม่ปฏิบัติกรรมฐาน (กลุ่มควบคุม)

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้อ่าน

ผู้ที่ต้องการจะพัฒนาเชาวน์อารมณ์ และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค อาจจะใช้วิธีการปฏิบัติกรรมฐานเป็นแนวทางในการเพิ่มพูนเชาวน์อารมณ์ และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และการเพิ่มขึ้นของเชาวน์อารมณ์ และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคอาจจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานของบุคคลากร