



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ ศึกษาผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก โดยใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) แบบสองกลุ่มวัด 2 ครั้ง (The Pretest - Posttest Control Group Design)

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 จะมีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4
2. นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มทดลอง จะมีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2543 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก อำเภอเมือง จังหวัดตาก ซึ่งเป็นนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 จำนวน 34 คน มีวิธีการสุ่มตัวอย่างโดยให้นักเรียนทำแบบวัดเชาวน์อารมณ์ (Pretest) และคัดเลือกคะแนนเชาวน์อารมณ์ที่มีลักษณะใกล้เคียงกันเป็นคู่ ๆ (Match – Paired Group) จากนั้นใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบธรรมดา (Simple Random Sampling) โดยการจับสลากเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 17 คน
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

- 2.1 โปรแกรมการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4
- 2.2 แบบวัดเชาวน์อารมณ์
- 2.3 แบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการกำหนดรู้อิริยาบถ "การกราบพระ"
- 2.4 แบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการกำหนดรู้อิริยาบถ "การรับประทานอาหาร"
- 2.5 แบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการกำหนดรู้อิริยาบถ "การล้างจาน"
- 2.6 แบบสัมภาษณ์การฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ก่อนเริ่มดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 34 คน ทำแบบวัดเชาวน์อารมณ์ก่อนการทดลอง (Pretest) จากนั้นแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม แบบ Match – Paired Random Sampling กระทำการหาค่าความเที่ยงของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยในการสังเกตพฤติกรรมกรรมการกำหนดรู้อิริยาบถ

กลุ่มทดลอง จำนวน 17 คน เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ระหว่างวันที่ 25 ธันวาคม 2543 – 1 มกราคม 2544 มีการเก็บข้อมูลโดยการสังเกตพฤติกรรมกรรมการกำหนดรู้อิริยาบถ "การกราบพระ" , การสังเกตพฤติกรรมกรรมการกำหนดรู้อิริยาบถ "การรับประทานอาหาร" , การสังเกตพฤติกรรมกรรมการกำหนดรู้อิริยาบถ "การล้างจาน" และสัมภาษณ์การฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4

กลุ่มควบคุม จำนวน 17 คน ดำเนินกิจกรรมตามปกติของทางโรงเรียน

เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ในวันที่ 1 มกราคม 2544 เวลา 13.00 น. ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดเชาวน์อารมณ์ซ้ำ (Posttest)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS/PC+for WINDOWS ดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของคะแนนพฤติกรรมกรรมการกำหนดอิริยาบถในกลุ่มทดลอง คะแนนเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง
2. หาค่าความถี่ ร้อยละ ของแบบสัมภาษณ์การฝึกสมาธิ วิเคราะห์เนื้อหา และนำเสนอข้อมูลเป็นตารางประกอบความเรียง

3. เปรียบเทียบคะแนนเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนกับหลังทดลอง ในกลุ่มทดลอง ด้วยสถิติที (Dependent t-test)
4. เปรียบเทียบคะแนนเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภายหลังจากทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติที (Independent t-test)
5. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนน พฤติกรรมการกำหนดอริยาบถในแต่ละวันด้วยสถิติที (Dependent t-test)

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัย เรื่อง "ผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก" พบว่า

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การอภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก สามารถอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ที่ตั้งไว้ ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 จะมีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4

ผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ อธิบายได้ว่า

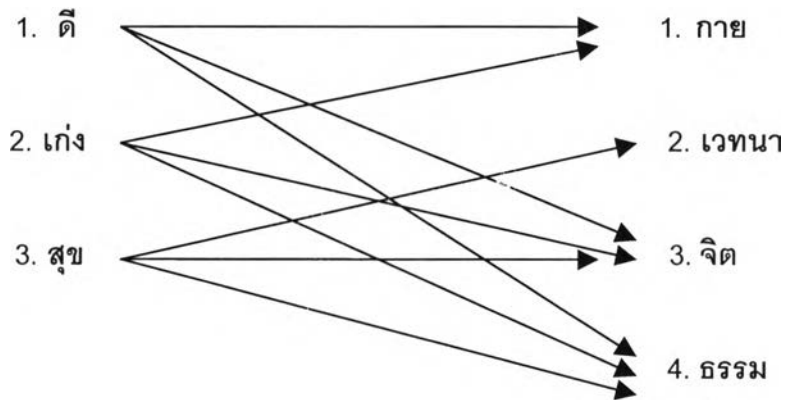
1. โปรแกรมการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยใช้กรอบของกระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งประกอบด้วย (1) การเดินจงกรม (2) การนั่งสมาธิ (3) การกำหนดอิริยาบถ และ (4) การบรรยายธรรม มีเป้าหมายเพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมได้รับการพัฒนาเขาวรรณอารมณ์ โดยกำหนดให้ร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องทุกวัน ตั้งแต่เวลา 05.00 – 20.00 น. เป็นเวลา 8 วัน นักเรียนมีความตั้งใจในการปฏิบัติอย่างดี มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม ทั้ง 17 คน จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสังเกตพฤติกรรมกำหนดรู้อิริยาบถ "การกราบพระ" , "การรับประทานอาหาร" และ "การล้างจาน" พบว่า เพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตารางที่ 12 ,13,14 ในภาคผนวก ค) สอดคล้องกับผู้วิจัยกระทำการสัมภาษณ์ ผู้เข้ารับการทดลองเกี่ยวกับความสามารถในการกำหนดอิริยาบถ พบว่า "การกราบพระ" กลุ่มทดลอง กำหนดอิริยาบถได้ต่อเนื่องยาวนาน ร้อยละ 88.23 , "การรับประทานอาหาร" กลุ่มทดลอง กำหนดอิริยาบถได้ต่อเนื่องยาวนาน ร้อยละ 70.59 และ "การล้างจาน" กลุ่มทดลอง กำหนดอิริยาบถได้ต่อเนื่อง ร้อยละ 82.35 (ตารางที่ 16 ในภาคผนวก ค) นอกจากนี้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสัมภาษณ์การฝึกสมาธิ ผู้เข้ารับการทดลองปรากฏอาการ ที่เรียกว่า "สภาวะธรรม" ขณะฝึกปฏิบัติ รวม 14 รายการ (ตารางที่ 17 ในภาคผนวก ค) แสดงว่า ผู้เข้ารับการทดลอง เข้าใจหลักการฝึกสมาธิและปฏิบัติได้ผลดี สอดคล้องกับ ธนิต อยู่โพธิ์ (2538:23-24) ที่กล่าวว่า เมื่อผู้ปฏิบัติ มีสมาธิดี ขณะนั่งสมาธิกำหนดอยู่นั้น ผู้ปฏิบัติจะประสบสภาวะธรรมหรือปรากฏการณ์แปลก ๆ ต่าง ๆ เช่น เห็นเป็นแสงสว่าง สีต่าง ๆ เห็นรูป เห็นนิมิตต่าง ๆ เช่น ท้องฟ้า ปุยฝุ่นสำลี เป็นต้น ในขณะที่เดียวกัน อาจมีปรากฏการณ์ ชูซ่า เสียดอกแปลบปลาบตามร่างกายในอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง , บางส่วน หรือหลายส่วน อากาศของ พอง-ยุบ เปลี่ยนแปลงไป ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า การทดลองครั้งนี้ ผู้เข้ารับการทดลองมีการพัฒนาเขาวรรณอารมณ์ ที่เกิดขึ้นอันเป็นผลเกิดจากการที่ได้รับการฝึกสติและเจริญปัญญา ไม่ใช่ว่ามีพัฒนาการอันเป็นผลเกิดจากองค์ประกอบอื่น ๆ ดังที่ พระราชวรมุนี (2542:9) และ สมณะโพธิรักษ์ (2543:235) กล่าวว่าพัฒนาเขาวรรณอารมณ์ย่อมกระทำได้โดยกระบวนการที่เรียกว่า "ภาวนามยปัญญา" เป็นวิธีการที่ใช้หลักในการพัฒนาสติตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพราะสามารถนำมาใช้เป็นประโยชน์ในการจัดการบริหารอารมณ์ทุกชนิดได้

2. หากพิจารณาถึงคุณลักษณะของผู้มีเขาวรรณอารมณ์ที่ดี ดังที่ Mayer & Salovey (1997) ; ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2542) และวีระวัฒน์ บันนิตมัย (2542) ได้กล่าวว่า ผู้ที่มีเขาวรรณอารมณ์ ต้องรู้จักตนเอง สามารถควบคุมจัดการและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีสติที่สามารถรับรู้และตระหนักรู้ได้ว่าขณะนี้กำลังทำอะไร และรู้สึกอย่างไร จากคำกล่าวของนักวิชาการ ทั้ง 3 ท่าน เมื่อนำ

มาเชื่อมโยงกับโปรแกรมการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่ผู้วิจัยจัดขึ้นโดยเน้นหลัก "สติปัฏฐาน 4" ได้ตามแผนผัง ดังนี้

องค์ประกอบเขาวงกตธรรม

สติปัฏฐาน 4



จากแผนผัง อธิบายได้ว่า องค์ประกอบของเขาวงกตธรรม คือ 1. ด้านดี ซึ่งหมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความต้องการของตน เห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบ ต่อส่วนรวม 2. ด้านเก่ง ซึ่งหมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ทั้ง 2 ด้านของ เขาวงกตธรรมสอดคล้องกับสติปัฏฐาน 4 ในด้านของ กาย จิต และธรรม ซึ่งเป็นการใช้สติตามดูการ เคลื่อนไหวของกาย สภาพจิตใจ ความคิด และตามรู้อารมณ์ หรือสิ่งที่มากระทบใจ เมื่อมีสติตามรู้ อารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นทุกขณะ ก็ย่อมสามารถเข้าใจสภาพอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ และทำ ให้เข้าใจผู้อื่นได้ 3. ด้านสุข ซึ่งหมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข คือ การภูมิใจ ในตนเอง พึงพอใจในชีวิต และมีความสุขทางใจ สอดคล้องกับสติปัฏฐาน 4 ในด้านของ เวทนา จิต และธรรม ซึ่งเป็นการใช้สติตามดูอาการทุกข์ สุข เฉย ตามดูสภาพจิตใจ ความคิด อารมณ์ หรือ สิ่งที่มากระทบจิตใจ โดยหลักของสติปัฏฐาน 4 เมื่อมีอารมณ์ใดมากระทบก็ให้เพียรกำหนดรู้อาการ นั้น ๆ ไม่นำมายึดติดเป็นอารมณ์ของตนเอง คือ ให้อารมณ์ปล่อยวางทำให้เกิดความสุขทางใจ นอกจากนี้งานวิจัยของผู้วิจัยสอดคล้องกับคำกล่าวของ จำลอง ดิษยวณิช (2543:98) ที่ว่า การฝึก ฝนโดยใช้ "หลักสติปัฏฐาน 4" เป็นการช่วยให้รู้จักอารมณ์ของตนเอง สามารถปรับปรุงอารมณ์ของ ตนให้พัฒนาเจริญขึ้นเป็นอารมณ์ที่ดีได้ และยังช่วยให้เข้าใจมีความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่นได้

เช่นเดียวกับพระธรรมปิฎก (2540:16) กล่าวว่าผู้ปฏิบัติจะมีความมั่นคงทางอารมณ์ มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง หรือ เรียกอย่างสมัยใหม่ว่า มีเชาวน์อารมณ์ นั่นเอง

เมื่อพิจารณาผลการวิจัยของผู้วิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของประหยัด ลักษณะงามและคณะ (2532) ได้เปรียบเทียบสภาพจิตของผู้เข้ารับอบรมโครงการบริหารจัดการจิตและเจริญปัญญาก่อนและหลังอบรม พบว่า การควบคุมอารมณ์ การมีสติสัมปชัญญะ การรู้จักตนเอง การเข้าใจผู้อื่น และการมีสมาธิ สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของเก็จกนก เอื้อวงศ์ (2532) ที่พบว่า การปฏิบัติธรรมภายใต้การนำของสิริ กรินชัยมีผลต่อการเพิ่มภาวะสัจจะแห่งตนของผู้เข้ารับการปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกับงานวิจัยของเสาวณีย์ พงษ์ (2542) ที่พบว่า ภายหลังจากการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากข้อมูลและงานวิจัยเบื้องต้นแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ซึ่งประกอบด้วย การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดอิริยาบถ และการฟังบรรยายธรรม สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้จริง และเกิดผลดีต่อผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติ ทำให้เป็นบุคคลที่รู้จักตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ มีความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจผู้อื่น มองโลกในแง่ดี รวมถึงการเป็นผู้มีสมาธิ สติสัมปชัญญะ ไม่เกิดความประมาทในการดำเนินชีวิต

สมมติฐานที่ 2 นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มทดลองจะมีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มควบคุม

ผลการวิจัยว่า พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า การฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 สามารถพัฒนาเชาวน์อารมณ์ได้ดีกว่าการไม่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 นี้มีลักษณะเด่น คือ การใช้สติในการควบคุมการกระทำทุกอย่าง สติคอยกำหนดรู้ว่กำลังทำอะไรอยู่ เช่น การเคลื่อนไหวก็มีสติในการกำหนดรู้โดยออกเสียงในใจว่า "ยกหนอ" หรือ "ไปหนอ" ใจคิดก็มีสติในการกำหนดรู้โดยออกเสียงในใจว่า "คิดหนอ" "ฟังชานหนอ" เป็นต้น เมื่อมีสติไปกำหนดรู้อาการหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นก็จะทำให้สามารถระงับอารมณ์ที่ไม่ดีได้ ดังนั้นจึงปรากฏผลว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิมีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูง

ขึ้นกว่า ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของจำเนียร ช่วงโชติ (2541:7) ว่าผลของการฝึกปฏิบัติจะทำให้สามารถควบคุมตนเอง รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ใจเย็นขึ้นและสามารถรอคอยผู้อื่นได้โดยไม่โกรธ

เมื่อพิจารณาผลการวิจัยของผู้วิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของสุรางค์ เมรานนท์ (2535) ที่พบว่า ภายหลังจากการเจริญสติปัฏฐาน 4 นักกีฬา กลุ่มทดลอง มีความวิตกกังวลน้อยกว่า นักกีฬา กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ณรงค์ชัย ปัญญา นทชัย (2540) พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่เข้ารับการฝึกสมาธิแบบพองหนอ ยุบหนอและเดินจงกรม กลุ่มทดลอง มีการพัฒนาประสิทธิภาพในการแก้ปัญหา มากกว่านักศึกษา ระดับปริญญาตรี ที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกสมาธิแบบพองหนอ – ยุบหนอ และเดินจงกรม กลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากข้อมูลและงานวิจัยเบื้องต้นแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ซึ่งประกอบด้วย การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดอิริยาบถ และการฟังบรรยายธรรม ส่งผลในทางที่ดี ทำให้ภายหลังจากการฝึกปฏิบัติ ผู้เข้ารับการฝึก ในกลุ่มทดลอง มีความเครียด ความวิตกกังวล ในเรื่องต่าง ๆ น้อยลง ใจเย็นขึ้น นอกจากนี้ยังมีผลดีต่อการทำงานของสมอง ทำให้ผู้ปฏิบัติ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างเป็นระบบ ในทางตรงกันข้าม จะเห็นว่า ผู้ที่ไม่ได้ฝึกปฏิบัติ ในกลุ่มควบคุม มีความสามารถในการแก้ปัญหาน้อยกว่า และเกิดความเครียด วิตกกังวลต่อเรื่องต่าง ๆ ที่มากระทบจิตใจ ได้มากกว่า ผู้ที่ได้รับการฝึกปฏิบัติแล้วในกลุ่มทดลอง

ด้วยเหตุผลที่ได้อภิปราย สนับสนุนสมมติฐาน ทั้ง 2 ข้อ ดังกล่าวแล้ว ในทัศนะของผู้วิจัย มีความมั่นใจในโปรแกรมการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ว่า “สามารถพัฒนาจิตใจ เข้าวิน อารมณ์ ของบุคคลได้อย่างแท้จริง” ทั้งนี้เนื่องจาก ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารต่าง ๆ เกี่ยวกับ “สติปัฏฐาน 4” อาทิ ค้นคว้าจากพระไตรปิฎก บทความของนักวิชาการ รวมถึงประสบการณ์ตรงในการเข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาหลายครั้ง เป็นเวลา 5 ปี ทำให้ทราบและเข้าใจว่า บุคคลใด ยังไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติด้วยกระบวนการ “ภาวนามยปัญญา” ก็ยังไม่สามารถที่จะระงับความโกรธ อารมณ์หงุดหงิด หรืออารมณ์ที่ส่งผลไม่ดีต่อจิตใจได้ การฝึกสติปัฏฐาน 4 เป็นแนวทางหนึ่งซึ่ง พระสัมมาพุทธเจ้า ได้ตรัสว่า “เป็นแนวทางของการเจริญปัญญาอย่างแท้จริง” ไม่ใช่เป็นปัญญาที่เกิดจากสุตมยปัญญา หรือ จินตมยปัญญา แต่หากเป็นปัญญาที่เกิดจากภาวนามยปัญญาหรือการลงมือปฏิบัติ นั่นเอง สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ มีสติระลึก รู้ว่า อะไรดี ชั่ว ทำให้เกิดความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต มีความสุขในสิ่งที่ตนกำลังกระทำอยู่ การได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะทำให้ควบคุมอารมณ์ เข้าใจตนเอง และรู้จักตนเอง ดังนั้นจึงเห็นว่า การปฏิบัติแนวนี้

ต้องใช้เวลาฝึกปฏิบัติตั้งแต่ตื่นนอนไปจนกระทั่งเข้านอน ดังที่ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (2526:94) กล่าวว่าเป็นการปฏิบัติตลอด 24 ชั่วโมง ให้อารมณ์ร่างกายเคลื่อนไหว รู้ว่าจิตใจเคลื่อนไหว ไม่ต้องรีบร้อน ทำให้เป็นธรรมชาติ เป็นปกติธรรมดา หากทำได้เช่นนี้จะสามารถพบความสุขที่แท้จริง ไม่เกิดความวุ่นวายใจ สอดคล้องกับคำกลอนที่ว่า

จงหยุดเกิด	หยุดดู	รู้ที่จิต
ความนึกคิด	เกิดดับ	กลับเลื่อนหาย
กำหนดรู้	จิตใจ	ไม่วุ่นวาย
ต้องรู้ได้	อย่างนี้	มีสุขเอย

(สำนักปฏิบัติธรรมสมมิตร-ปราณี : 2543)

ข้อเสนอแนะทั่วไป

เขาวนอารมณ์เป็นเรื่องที่กำลังอยู่ในความสนใจของบุคคลหลายระดับ จากการวิจัยนี้ แสดงว่าการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาเขาวนอารมณ์ได้ ผู้วิจัยจึงให้ข้อเสนอแนะว่าควรมีการนำรูปแบบการฝึกแนวนี้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน การทำงาน หรือกระทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยหลักการ 4 ข้อ คือ การใช้สติตามดูการเคลื่อนไหวของกาย การใช้สติตามดูอาการ ทุกข์ สุข เหยย การใช้สติตามดูความคิด, สภาพจิตใจ และการใช้สติตามดูสิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบใจของตนเอง

ข้อเสนอแนะสำหรับสถานศึกษา

1. ควรมีการจัดอบรมการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ให้แก่บุคลากรครูและนักเรียน เพื่อพัฒนาจิตใจ เขาวนอารมณ์ ในช่วงปิดภาคเรียน ระยะเวลา 8 วัน และมีการชี้แจงพร้อมทั้งยกตัวอย่างประโยชน์ของการฝึกปฏิบัติให้ได้ทราบก่อนการอบรม
2. ควรมีการฝึกการเจริญสติให้ทันปัจจุบันหรือการกำหนดอิริยาบถให้กับนักเรียน เช่น ในขณะที่รับประทานอาหาร การเดินแถว เป็นต้น เพื่อเป็นการสร้างระเบียบวินัยและมารยาทที่ดีของสังคม

3. ควรมีการสอดแทรกเนื้อหาและประโยชน์ของ "การเจริญสติปัฏฐาน 4" ในรายวิชา พุทธศาสนาหรือในรายวิชาอื่นตามความเหมาะสม ทุกระดับชั้น และจัดเวลาให้เด็กได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติ

ข้อเสนอแนะสำหรับองค์การ

1. ควรนำการฝึกสมาธิแนวนี้ไปจัดเป็นหลักสูตรการอบรมเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงานของบุคลากรหรือนำไปเสริมในหลักสูตรการพัฒนาบุคลากรขององค์การได้และมีการติดตามประเมินผล

2. องค์การสามารถประยุกต์รูปแบบการฝึกสมาธิโดยเน้นการกำหนดอิริยาบถเป็นสำคัญ และจำลองสถานการณ์เพื่อทดสอบการมีสติ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นโรงเรียนประเภทประจำ รับนักเรียนชาวไทยพื้นราบและชาวเขาหลายเผ่า ผู้วิจัยไม่ได้ทำการเปรียบเทียบว่าชนเผ่าใดจะมีเขาวงกตอารมณ์เพิ่มขึ้นมากกว่าหลังจากฝึกสมาธิ ทั้งนี้เนื่องจากใช้วิธีการคัดเลือกโดยการสมัครใจดังนั้นหากผู้สนใจทำการวิจัยครั้งต่อไปควรทำการศึกษาเปรียบเทียบในรายการนี้

2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับสมถกรรมฐานว่าการปฏิบัติแบบใด จะได้ผลดีกว่ากันสำหรับการพัฒนาเขาวงกตอารมณ์

3. ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น มีการจัดอบรมเป็นหลักสูตร ระยะเวลา 3 วัน 7 วัน 10 วัน หรือ 1 เดือนขึ้นไป น่าจะมีการศึกษาวิจัยว่าระยะเวลาของการปฏิบัติจะส่งผลให้กับผู้ปฏิบัติในเรื่องเขาวงกตอารมณ์แตกต่างกันหรือไม่ และมีการประเมินผลระยะยาวเพื่อศึกษาความมั่นคงทางอารมณ์