

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. สตรีวัยทองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีภาวะซึมเศร้าต่ำกว่าสตรีวัยทองกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. สตรีวัยทองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีภาวะซึมเศร้าต่ำกว่าสตรีวัยทองกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
4. สตรีวัยทองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
5. สตรีวัยทองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
6. สตรีวัยทองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีภาวะซึมเศร้าไม่แตกต่างกันในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ดังนี้

1. การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 กล่าวคือ ก่อนการทดลองสตรีวัยทองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ มีค่าคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าไม่แตกต่างกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ได้ผลที่แตกต่างออกไปคือ สตรีวัยทองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีภาวะซึมเศร้ามลดลง ทั้งนี้เนื่องจากการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติทำให้สตรีวัยทองที่ได้รับการฝึกสมาธิมีสติกำหนดรู้อยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออก เมื่อฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง จะทำให้เกิดความตั้งมั่นของจิต หรือสมาธิขึ้น ทำให้จิตใจสงบ ไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่สับสน และไม่คิดปรุงแต่งในเรื่องอื่น ๆ ทำให้ร่างกายเกิดภาวะผ่อนคลาย สบาย ไม่ตึงเครียด สุกใส อารมณ์ดี (2531, หน้า 827) อธิบายว่า ขณะอยู่ในสมาธิมีการเปลี่ยนแปลงการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ ร่างกายมีการหลั่งเอนดอร์ฟินและสารอื่น ๆ มากขึ้น

มีการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมอง ฯลฯ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้ มีผลทำให้กล้ามเนื้อ มีการผ่อนคลาย การเผาผลาญของพลังงานในร่างกายลดลง ร่างกายอยู่ในสภาวะพักผ่อน จิตใจสบาย และเป็นสุข ซึ่งสารนี้ช่วยสร้างอารมณ์ให้รู้สึกเป็นสุข ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการฝึกสมาธิตามโปรแกรมที่ สร้างขึ้นตามหลักพุทธศาสนา ร่วมกับการกำหนดระยะเวลาที่เหมาะสม มุ่งเน้นที่ปัจจุบันคือ การกำหนดลมหายใจเข้าออก ระลึกรู้ตัวอยู่ทุกขณะ พระราชวรเมธี (2529, หน้า 830) กล่าวถึง ประโยชน์ของสมาธิไว้ว่าสามารถแก้ไขความเคยชิน และสร้างนิสัยใหม่เพราะสมาธิช่วยให้ตามทัน อยู่กับการกระทำ และการคิดในปัจจุบัน ไม่ติดอยู่กับอดีต หรือกลัวอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้นสามารถ เผชิญและแก้ปัญหาด้วยความมีสติ เจก ธนะศิริ (2534, หน้า 39) กล่าวว่าความปกติมีสมาธิโดย ธรรมชาติอยู่แล้ว สมาธิดังกล่าวจะมีมากขึ้น ถ้าได้รับการฝึกฝนและทำซ้ำบ่อย ๆ จนเกิดความรู้สึก เป็นอัตโนมัติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พัทธา จิตสุวรรณ (2535, บทคัดย่อ) พบว่า ผู้ป่วยที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีความวิตกกังวล และความซึมเศร้าน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการ ฝึกสมาธิทั้งก่อนการทดลองและหลังการทดลอง และสอดคล้องกับงานวิจัยของฐิติพร ศรีไชยวาน (2543, บทคัดย่อ) พบว่าผู้สูงอายุที่ได้รับการฝึกอานาปานสติสมาธิ มีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่า ผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง นอกจากนั้นยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฐิตนาฏ เหลืองอ่อน (2547, บทคัดย่อ) พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานา ปานสติ มีฉันทะในการเรียน ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการ ทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม

2. ศตรียาทองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีภาวะซึมเศร้าต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ทั้งนี้เนื่องจาก การฝึกสมาธิ จิตหรือ ความคิดของผู้ฝึกจะจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า ออกทำให้ไม่คิดฟุ้งซ่าน จิตใจไม่สับสนเกิดความสงบ ไม่ตึงเครียด ผลของสมาธิที่เกิดจากอานาปานสติเริ่มจากระดับ ขณิกสมาธิ คือ จิตกำหนดคำภาวนา “พุท” “โธ” จนกระทั่งคำภาวนาหายไปเหลือแต่อาการที่จิตจับอยู่ที่ลมหายใจเข้า ออก ระดับจิตจะ ผ่านเข้าสู่ระดับอุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ จนกระทั่งองค์ฌานต่าง ๆ พระศรีวิสุทธิเทวี (2530, หน้า 32) กล่าวไว้ว่า จิตที่มั่นคงด้วยสมาธิย่อมไม่ออกแวกหวั่นไหวแม้มีอารมณ์ภายนอกมากระทบ ก็รักษาปกติภาพไว้ได้ ซึ่งส่งผลให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ผลของ การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพทำให้เป็นผู้มี จิตใจและบุคลิกภาพเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบเยือกเย็น สดชื่น ผ่องใส และเสริมสร้างนิสัยที่ดี ทำให้รู้จักสงบ มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด และมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ บราวน์ (Brown, 1993, pp. 85-93) ได้ศึกษา ถึงความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกสมาธิร่วมกับการออกกำลังกายทำให้ระดับความวิตกกังวลในจิตใจ

ต่ำกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุนันทา กระจำนงค์ (2540, หน้า 53) พบว่า ขณะฝึกสมาธิร่างกายใช้ออกซิเจนลดลงมีการเผาผลาญของร่างกายลดลงมากกว่าเมื่ออยู่ในระยะพัก มีการทำงานของหัวใจลดลงร้อยละ 25 จากภาวะปกติ มีการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้ฮอร์โมนนอร์อิพิเนฟริน (Norepinephrine) ลดลง ส่งผลให้ร่างกายเกิดความผ่อนคลาย นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิมลฤดี กุลธรรมย์ (2534, บทคัดย่อ) ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิมี แนวคิดสร้างสรรค์เพิ่มขึ้นแตกต่างจากนักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ซีแมน (Seeman, 1977, pp. 417-419) ได้ศึกษาถึงอิทธิพลของการฝึกสมาธิกับการรู้จักตนเองพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ฝึกสมาธิมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้สูงกว่ากลุ่มควบคุมระยะติดตามผล

3. สตรีวัยทองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีภาวะซึมเศร้าต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 3 ทั้งนี้เนื่องจากในขั้นตอนของการทดลองนั้น กลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีภาวะซึมเศร้าลดลงและยังคงอยู่ในระยะติดตามผล แม้ว่าจะระยะเวลาจะผ่านไป 2 สัปดาห์ เป็นผลจากการฝึกสมาธิเป็นประสบการณ์เกี่ยวกับการประมวลความจริงที่เกิดขึ้นกับตนเองในทุกขณะของการดำเนินชีวิต สมาธิเป็นการให้ความสนใจต่อความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้น จากแบบบันทึกผลการของการฝึกสมาธิในครั้งที่ 3 ถึงครั้งที่ 10 พบว่า สตรีวัยทองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ มีจิตใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน เวลาที่มีเรื่องที่รู้สึกเครียด ๆ เข้ามา ก็จะใช้สติพิจารณาจนตัดสินใจทำอะไรลงไป ไม่ตกใจต่อสิ่งที่เกิดขึ้นเหมือนเมื่อก่อน และรู้สึกว่าคุณเองไม่เครียดมากจนเกินไป เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2532, หน้า 87) ได้กล่าวว่า การฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอจะทำให้อารมณ์เยือกเย็น ลดความเครียด ความกังวลใจลงได้ คาราวรรณ ต๊ะปีนดา (2535, หน้า 82) กล่าวว่า สมาธิ คือ ภาวะแห่งความสุขเพราะการฝึกสมาธินั้นให้ประโยชน์หลายอย่างช่วยขจัดความตึงเครียด ผ่อนคลายความวิตกกังวล และนำไปสู่ความสงบอันสุขุมหากมีปัญหาไม่รู้จักจะช่วยให้มีความกล้าหาญ และเข้มแข็งในการเผชิญปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จันทร สุติปัญญา (2538, บทคัดย่อ) พบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิก่อนเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล และสอดคล้องกับงานวิจัยของ มัลย์ แสงวิไลสาร (2546, บทคัดย่อ) พบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และกลุ่มสวดมนต์สามารถหลับได้มากกว่า กลุ่มผู้สูงอายุที่ได้รับการบริการตามปกติของโรงพยาบาลในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล เหตุผลดังกล่าว สตรีวัยทองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติจึงมีภาวะซึมเศร้าต่ำกว่าสตรีวัยทองที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติในระยะติดตามผล

4. ศตริวิythongที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ มีภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลอง ต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง ดังตารางที่ 7 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 ทั้งนี้เนื่องจาก เมื่อเข้ารับการทดลอง ศตริวิythongจะได้รับการฝึกอานาปานสติสมาธิ อบรมจิตใจให้เกิดความเป็นอิสระไม่ยึดติดกับสิ่งใด ทำให้เกิดความสงบภายในใจ กล่าวได้ว่า การปฏิบัติจิตภาวนาด้วยวิธีอานาปานสติอย่างจริงจังและสม่ำเสมอนี้ ส่งเสริมการพัฒนาจิตใจให้อยู่ในทางสายกลางโดยอัตโนมัติ ก่อให้เกิดความสงบแน่น มีพลัง ไม่หวั่นไหว สามารถควบคุมตนเองได้อย่างมีสติ ซึ่งเจก ธนะศิริ (2534, หน้า 48) กล่าวว่า การฝึกสมาธิทำให้เกิดความสุขความสงบ รวมทั้งส่งเสริมให้จิตใจมีความละเอียดอ่อนส่งผลให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พัทธา อุคมสินธุ์ (2541, หน้า 149) พบว่า ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติทำให้ความเครียดของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 1 ลดลง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ กีบสัน และแอนน์ (Gibson & Anne, 1992, pp. 51-66, 112) ได้ศึกษา “ประสบการณ์เฉพาะบุคคลในการใช้สมาธิจากความเป็นอยู่และจิตใจของมนุษย์” โดยสำรวจด้านผลของสมาธิต่อจิต สรีระ ประสิทธิภาพเฉพาะและลักษณะนิสัยของผู้ปฏิบัติสมาธิ งานวิจัยนี้เป็นแบบสอบถามแบบสัมภาษณ์เป็นแนวลึก พบว่า ผู้ปฏิบัติสมาธิ 18 คน มีอารมณ์เย็น สงบ มีการตัดสินใจเปลี่ยนแปลงชีวิต โดยมีความพยายามอดทน และลดความเจ็บปวดลง นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของเพิร์ล และคาโลซซี (Pearl & Caolozzi, 1994) ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่ทำสมาธิมีความวิตกกังวลลดลง แต่ไม่มีผลทำให้ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเพิ่มขึ้น

5. ศตริวิythongที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 เนื่องจากศตริวิythongที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ สามารถนำประโยชน์ที่ได้จากการฝึกสมาธิ มาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ในการจัดการกับภาวะซึมเศร้าและการแก้ปัญหา พระศรีวิสุทธิกวี (2530, หน้า 32-35) กล่าวว่า สมาธิเป็นกระบวนการที่ค่อย ๆ เกิดขึ้นในจิตใจ และใช้เวลาในการสั่งสม ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ในเรื่องของความซึมเศร้าและการแก้ปัญหาจึงยังเห็นผลไม่ชัดเจนนักในช่วงระยะเวลาสั้นๆ แต่เมื่อมีการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง จะทำให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ ไม่ว่าจะเป็นการควบคุมตนเอง ให้อยู่ในภาวะที่ต้องการ การดึงเอาปัญญามาใช้ในการแก้ปัญหา และมองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาได้ การฝึกสมาธิสามารถส่งเสริมสุขภาพจิตในการจัดการกับภาวะซึมเศร้า การปรับตัว และการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในศตริวิythongได้ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข จากแบบบันทึกผลการฝึกสมาธิครั้งที่ 3 ถึง ครั้งที่ 10 พบว่า ศตริวิythongที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เมื่อพบปัญหาทำให้ไม่ตื่นตระหนกหรือตกใจ ไม่เครียด ไม่กังวล มีความสงบมากขึ้น พยายาม ตั้งสติ และจากนั้นก็คิดตามแบบที่เคย

ฝึกก็ได้อย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปทุมภรณ์ แซ่จิ่ง (2539, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาถึงการฝึกอานาปานสติสมาธิต่อการลดความวิตกกังวล และความซึมเศร้าในผู้ป่วยมะเร็ง หู ตา คอ จมูก ผลของการวิจัยพบว่า การทำสมาธิ ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีการใช้กลไกการปรับตัว การตอบสนองต่อความวิตกกังวล และความซึมเศร้าได้อย่างเหมาะสม หลังการทดลอง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ กนกศรี จาดเงิน (2543, บทคัดย่อ) พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ มีคะแนนเฉลี่ยความซึมเศร้ามลดลงในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

6. สตรีวัยทองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 6 ทั้งนี้เนื่องจากการสัมภาษณ์พบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติหลังจากฝึกครบ 5 สัปดาห์แล้ว สตรีวัยทองเหล่านั้นยังคงฝึกสมาธิเองที่บ้าน ตามโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่ได้เรียนรู้มาจากการทดลอง เนื่องจากได้รับประโยชน์โดยตรงจากการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กล่าวคือ มีความสงบทางจิตใจ รู้สึกปิติสุข ซึ่งนายแพทย์สันต์ หัตถิรัตน์ (2532, หน้า 311-312) พบว่า การฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอทำให้จิตใจสงบคลายความเครียด ยอมรับความจริง และกล้าเผชิญกับความจริงมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย ทำให้สุขภาพจิตดี พระศรีวิสุทธิกวี (2530, หน้า 32-35) สรุปว่าการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นการฝึกที่ทำให้จิตใจสงบ เพียงแต่ให้มีศรัทธาในการฝึก มีกำลังใจที่จะทำด้วยความเพียรที่แน่วแน่มิที่ทอดย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พรเทพ รุ่งคุณากร (2542, บทคัดย่อ) โครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือน ณ ธรรมาสรมนนาชาติ สวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี กลุ่มทดลองเข้าฝึกอานาปานสติ ในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2542 ณ ธรรมาสรมนนาชาติ เป็นเวลา 7 วันติดต่อกัน กลุ่มควบคุมปฏิบัติตามปกติไม่ได้รับการฝึกฝนใด ๆ การวิจัยได้ผลดังนี้ คือ 1. ระยะหลังทดลอง กลุ่มผู้เริ่มฝึกอานาปานสติมีระดับความสงบ และระดับความจริงแท้สูงขึ้น กว่าระยะก่อนการฝึก 2. กลุ่มทดลองมีระดับความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต ระยะหลังการทดลอง และระยะก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน 3. ระยะหลัง การทดลองกลุ่มทดลองมีระดับความสงบ ระดับความจริงแท้ สูงกว่ากลุ่มควบคุม 4. ระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีระดับความหมาย และความมุ่งหวังในชีวิตไม่แตกต่างกัน มิลเลอร์ (Miller, 1995, pp. 1521-1567) พบว่าผู้ป่วยที่ได้รับการฝึกสมาธิมีอาการแสดงของความวิตกกังวลและความหวาดกลัวที่ดีขึ้นหลังจากการติดตามผลเป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่า ผู้ป่วยกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีความวิตกกังวลลดลง และจากข้อมูลการติดตามผลในระยะ 3 พบว่า ผู้ป่วยจำนวน 18 ราย จาก 22 ราย มีผลการรักษาที่ดีขึ้น จากผลการวิเคราะห์ ข้อมูลโดยการวัดซ้ำ แสดงให้เห็นว่า ผู้ป่วยที่เข้ารับการทดลองในครั้งนี้ มีค่าคะแนนของภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลดีขึ้นเท่า ๆ กับ

จำนวนครั้ง และความรุนแรงของอาการหาวคิ้วลดลง ทั้งนี้ผู้ป่วยต้องให้ความร่วมมือในการฝึกปฏิบัติติดต่อกันเป็นเวลา 3 ปี

สรุปได้ว่าการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติสามารถลดภาวะซึมเศร้าของสตรีวัยทองได้ โดยมีระดับภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลอง ต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง และยังคงต่ำอยู่ในระยะติดตามผล แสดงถึงวิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านอารมณ์ ความคิด และการรับรู้ การฝึกสมาธิจะทำให้ผู้ฝึกมีความตื่นตัว เพิ่มความสามารถในการสังเกต และการรับรู้ การเก็บข้อมูลรอบตัวจะทำได้มากกว่าปกติ จากการตามดู รู้ทันสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันทุกขณะ ทำให้มองเห็นตนเองมากขึ้น จะช่วยให้รับรู้และเผชิญสภาพที่เป็นจริงของตนเอง และเมื่อฝึกสมาธิสม่ำเสมอจะทำให้อารมณ์เยือกเย็น และมีความสุข เนื่องจากขณะอยู่ในสมาธิมีการเปลี่ยนแปลงการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ ร่างกายมีการหลั่งเอนโดรฟินและสารอื่น ๆ มากขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมอง ฯลฯ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้ มีผลทำให้กล้ามเนื้อมีการผ่อนคลาย การเผาผลาญของพลังงานในร่างกายลดลง ร่างกายอยู่ในสภาวะพักผ่อนจิตใจสบาย และเป็นสุข คลายความวิตกกังวล และความซึมเศร้ารวมทั้งส่งเสริมให้จิตใจมีความละเอียดอ่อน ส่งผลให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 บุคลากรที่เกี่ยวข้อง เช่น แพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่พยาบาล ควรพิจารณารูปแบบของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมาเป็นทางเลือกใช้ในคลินิกวัยทอง หรือในหน่วยบริการพยาบาลต่าง ๆ

1.2 การนำหลักการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติไปประยุกต์ใช้ในการกำหนดลมหายใจโดยการฝึกควบคุมการหายใจเข้า นิ่ง และลึก ที่จะนำไปสู่สภาวะที่แข็งแรง และการเกิดสมาธิ ได้ในทุกๆศาสนา

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัย

2.1 ผู้ที่จะทำการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ควรมีความรู้ทั้งทางด้านปริยัติและปฏิบัติ เมื่อฝึกปฏิบัติไปแล้วหากเกิดนิมิต หรือสภาวะทางจิตที่ขัดข้อง ควรให้ความกระจ่างและความเข้าใจกับผู้ที่ทำสมาธิได้เพื่อไม่ให้เกิดความกลัว หรือความวิตกกังวล

2.2 ควรมีการควบคุมระยะเวลาและขนาดของการให้ฮอร์โมนทดแทน เพื่อไม่ให้เกิดตัวแปรแทรกซ้อน