

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการฝึกอบรมจิตช่วงระยะเวลาสั้น ๆ ที่มีต่อคุณธรรมด้านทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธและความอดทน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยมีรายละเอียด คือ เพื่อเปรียบเทียบคุณธรรมด้านทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธและความอดทนระหว่างนักเรียนกลุ่มที่ฝึกอบรมจิตและนักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้ฝึกอบรมจิต หลังจากได้รับการฝึกอบรมจิตเรียบร้อยแล้ว และเพื่อเปรียบเทียบคุณธรรมด้านทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธและความอดทน ก่อนการฝึกอบรมจิตและหลังการฝึกอบรมจิตของนักเรียนกลุ่มที่ฝึกอบรมจิต กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2533 โรงเรียนنگโกราตวิทยา อำเภอ نگโกราต จังหวัดสุโขทัย ที่มีความสนใจเข้าร่วมการทดลองในครั้งนี้ จำนวนทั้งหมด 24 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน ในแต่ละกลุ่ม จำแนกตามระดับคุณธรรมด้านทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธและความอดทนเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับสูง ระดับกลางและระดับต่ำ โดยจำแนกเป็นกลุ่มละ 4 คน ในแต่ละระดับคุณธรรม และแต่ละกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. โปรแกรมการฝึกอบรมจิต โปรแกรมนี้สร้างขึ้นโดยอาศัยพื้นฐานจากทฤษฎีการฝึกอบรมจิต 6 ทฤษฎี กล่าวคือ ทฤษฎีการฝึกอบรมจิตจากพระไตรปิฎก ทฤษฎีการฝึกอบรมจิตตามแนวปฏิบัติของพระอาจารย์เสาร์ กันตสีโล ทฤษฎีการฝึกอบรมจิตตามแนวปฏิบัติของพระอาจารย์สิงห์ ขันตยาคโม ทฤษฎีการฝึกอบรมจิตตามแนวปฏิบัติของพระภิกษุญาณพิศาลเถร ทฤษฎีการฝึกอบรมจิตตามแนวปฏิบัติของพระภิกษุญาณวิสุทธิคุณ ทฤษฎีการฝึกอบรมจิตตามแนวปฏิบัติ

ของพระมหากษัตริย์ ก็นตสิริ โปรแกรมนี้ใช้เฉพาะกับกลุ่มทดลอง จำนวนเวลาทั้งสิ้น 5 สัปดาห์ หรือ 25 วัน วันละ 20 - 40 นาที

2. แบบสอบถามวัดคุณธรรมทั้งห้าด้านของ จักรอง เงินดี ซึ่งจักรอง เงินดี ได้สร้างแบบสอบถามวัดคุณธรรมด้านทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธ แล้วนำแบบสอบถามวัดคุณธรรมด้านความอดทนของ สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ มารวมเป็นแบบสอบถามฉบับเดียวกัน จำนวน 100 ข้อ ประกอบด้วยคุณธรรมด้านทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธและความอดทน ด้านละ 20 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นชุด ก. เท่ากับ .8005 ชุด ข. เท่ากับ .6191 ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างแบบสอบถามที่ จักรอง เงินดี สร้างขึ้นมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ชุด ก. เท่ากับ .6767 ชุด ข. เท่ากับ .4720 แบบสอบถามวัดคุณธรรมด้านความอดทนมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ชุด ก. เท่ากับ .3694 ชุด ข. เท่ากับ .8078

3. แบบสอบถามเกี่ยวกับการฝึกลบมรณจิต ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อคัดนักเรียนที่เคยฝึกลบมรณจิตออกจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเริ่มทำการทดลอง เพื่อศึกษาผลการจัดการกระทำอย่างชัดเจน และเพื่อศึกษาว่ากลุ่มทดลองได้มีการฝึกลบมรณจิตเพิ่มเติมจากที่ให้ฝึกหรือไม่ ใครเป็นผู้ฝึกให้ และฝึกที่ไหนรวมทั้งศึกษาสาเหตุการมาฝึกหรือไม่มาฝึกตามเวลาที่กำหนด

วิธีดำเนินการทดลอง

1. นำแบบสอบถามวัดคุณธรรมทั้งห้าด้านของ จักรอง เงินดี ไปทดสอบกับประชากร เพื่อนำผลจากแบบสอบถามมาจำแนกประชากรเป็น 3 ระดับขึ้น ตามระดับคุณธรรม คือ ระดับคุณธรรมสูง ระดับคุณธรรมปานกลาง ระดับคุณธรรมต่ำ

2. ดำเนินการสอบถามความสมัครใจที่จะร่วมเป็นสมาชิกในกลุ่มตัวอย่างจากสมาชิกในกลุ่มประชากรแต่ละชั้น และทำการสุ่มสมาชิกที่สมัครใจดังกล่าว จำนวนระดับชั้นละ 8 คน

3. ดำเนินการสุ่มเพื่อจัดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยสุ่มจำแนกประเภทในกลุ่มตัวอย่าง ในแต่ละระดับชั้นตามข้อ 2 ได้สมาชิกในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแต่ละระดับชั้นประเภทละ 4 คน

4. นำแบบสอบถามวัดคุณธรรมทั้งห้าด้านของ จักรอง เงินดี และแบบสอบถาม

เกี่ยวกับการฝึกอบรมจิต ทดสอบกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์

5. ให้กลุ่มทดลองฝึกอบรมจิตตามโปรแกรมการฝึกอบรมจิตจำนวน 5 สัปดาห์หรือ 25 วัน วันละ 20 - 40 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ให้การฝึกอบรมจิต

6. เมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรมจิตตามโปรแกรมการฝึกอบรมจิตจำนวน 5 สัปดาห์หรือ 25 วัน เป็นเวลา 1 สัปดาห์ นำแบบสอบถามวัดคุณธรรมทั้งห้าด้านของ จำรอง เงินดี ไปทดสอบกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และนำแบบสอบถามเกี่ยวกับการฝึกอบรมจิตทดสอบกับกลุ่มทดลองอีกครั้งหนึ่ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การทดสอบค่าทีที่กลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test Dependent Samples) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคุณธรรมทั้งห้าด้านระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกอบรมจิตและหลังการฝึกอบรมจิต และเปรียบเทียบความแตกต่างของคุณธรรมทั้งห้าด้าน ก่อนการฝึกอบรมจิตและหลังการฝึกอบรมจิตภายในกลุ่มทดลอง

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ สรุปผลได้ว่า

1. ก่อนการฝึกอบรมจิตตามโปรแกรมการฝึกอบรมจิต นักเรียนที่ฝึกอบรมจิตมีคุณธรรมด้านทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธและความอดทน และคุณธรรมรวมทั้งห้าด้านไม่แตกต่างจากนักเรียนที่ไม่ได้ฝึกอบรมจิต

2. หลังการฝึกอบรมจิตตามโปรแกรมการฝึกอบรมจิต นักเรียนที่ฝึกอบรมจิตมีคุณธรรมด้านทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธและความอดทน และคุณธรรมรวมทั้งห้าด้านไม่แตกต่างจากนักเรียนที่ไม่ได้ฝึกอบรมจิต

3. เมื่อเปรียบเทียบผลก่อนการฝึกอบรมจิตและหลังการฝึกอบรมจิต คุณธรรมด้านทานและคุณธรรมด้านความอดทนของนักเรียนที่ฝึกอบรมจิต หลังการฝึกอบรมจิตมากกว่าก่อนการ

ฝึกอบบรมจิต ส่วนคุณธรรมด้านบริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธ หลังการฝึกอบบรมจิต ไม่แตกต่างจากก่อนการฝึกอบบรมจิต และคุณธรรมรวมทั้งห้าด้านหลังการฝึกอบบรมจิตไม่แตกต่างจากก่อนการฝึกอบบรมจิต

อภิปรายผล

1. ผลการวิจัยข้อ 1 พบว่า ก่อนการฝึกอบบรมจิตตามโปรแกรมการฝึกอบบรมจิต นักเรียนที่ฝึกอบบรมจิตมีคุณธรรมด้านทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธ และความอดทน และคุณธรรมรวมทั้งห้าด้านไม่แตกต่างจากนักเรียนที่ไม่ได้ฝึกอบบรมจิต แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งสองมีคุณธรรมในระดับที่ใกล้เคียงกัน นอกจากนั้นแล้วเพศ อายุและโปรแกรมที่เรียนของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม มีความเท่าเทียมกันและใกล้เคียงกันมาก ดังแสดงข้อมูลในภาคผนวก ก

2. ผลการวิจัยข้อ 2 พบว่า หลังการฝึกอบบรมจิตตามโปรแกรมการฝึกอบบรมจิต นักเรียนที่ฝึกอบบรมจิตมีคุณธรรมด้านทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธ และความอดทน และคุณธรรมรวมทั้งห้าด้านไม่แตกต่างจากนักเรียนที่ไม่ได้ฝึกอบบรมจิต ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า นักเรียนที่ฝึกอบบรมจิตจะมีคุณธรรมทั้งห้าด้านมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้ฝึกอบบรมจิต หลังการฝึกอบบรมจิต ทั้งนี้อาจแยกพิจารณาสาเหตุที่ไม่เป็นไปตามสมมติฐานดังนี้

2.1 ความพร้อมของตัวผู้ฝึก การฝึกอบบรมจิตสิ่งสำคัญในการฝึก คือ ความพร้อมของตัวผู้ฝึก โดยเริ่มตั้งแต่การเตรียมตัวการมาฝึกอบบรมจิตตามเวลาที่นัดหมายไว้ใน การฝึกกับผู้วิจัย ซึ่งผู้ฝึกจะต้องจัดการกับเรื่องส่วนตัวให้เสร็จสิ้นภารกิจก่อนจึงจะมาฝึกอบบรมจิต เช่น ต้องรับประทานอาหารเช้าให้ทันเวลาที่กำหนด ต้องทำรายงานหรือการบ้านในวิชาที่ผู้ฝึกจะรายงานหรือเรียนหลังจากฝึกอบบรมจิตเสร็จแล้ว ปัญหาความเจ็บป่วยของตัวผู้ฝึก ปัญหาการไม่มาโรงเรียนของผู้ฝึก ฯลฯ ดังข้อมูลที่แสดงในภาคผนวก ค

2.2 สุขภาพจิตของตัวผู้ฝึก สุขภาพจิตของตัวผู้ฝึกมีส่วนสำคัญต่อการฝึกอบบรมจิต เนื่องจากสุขภาพจิตเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดคุณธรรมและผลสัมฤทธิ์ทางการปฏิบัติ หากผู้ฝึกมีอาการเกิดขึ้นในใจ เช่น มีความพอใจในกาย มีความขัดแค้นเคืองใจ มีความหดหู่และเซื่องซึม

มีความมุ่งช้านและเดือดร้อนใจหรือมีความลังเลสงสัยในการปฏิบัติ (พระไตรปิฎก เล่มที่ 19. 2525 : 89 ; พระราชนิพนธ์. 2525 : 829 - 830) หรือผู้ฝึกไม่มีอินทรีย์ห้า (ความเชื่อ ความเพียร ความมีสติ ความมีสมาธิ ความมีปัญญา) อินทรีย์บาทสี่ (ความพอใจ ความเพียร ความคิดจดจ่อ ความสอพลอ) พลห้ำ (กำลังศรัทธา กำลังความเพียร กำลังสติ กำลังสมาธิกำลังปัญญา) (พระราชนิพนธ์. 2529 : 849 - 875 ; กัณฑ์สิริภิกษุ. 2532 : 41 - 42 ; สัจจตรา รรณ. 2532 : 7) ทำให้ผลการฝึกอบรมจิตไม่เต็มในตัวเองได้ ซึ่งผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมได้

3. ผลการวิจัยข้อ 3 พบว่า หลังการฝึกอบรมจิตคุณธรรมด้านทานและคุณธรรมด้านความอดทนของนักเรียนที่ฝึกอบรมจิตมากกว่าก่อนการฝึกอบรมจิต ส่วนคุณธรรมด้านบริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธ หลังการฝึกอบรมจิตไม่แตกต่างจากก่อนการฝึกอบรมจิต และคุณธรรมรวมทั้งห้าด้านหลังการฝึกอบรมจิตไม่แตกต่างจากก่อนการฝึกอบรมจิต ซึ่งโดยส่วนรวมของคุณธรรมไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่า นักเรียนที่ฝึกอบรมจิตจะมีคุณธรรมทั้งห้าด้านภายหลังการฝึกอบรมจิตมากกว่าก่อนการฝึกอบรมจิต เมื่อพิจารณาสมมติฐานตามคุณธรรมแต่ละด้านพบว่า ผลการวิจัยสอดคล้องกับสมมติฐานคุณธรรมแต่ละด้านในสมมติฐานข้อที่ 2.1 ที่ว่า นักเรียนที่ฝึกอบรมจิตจะมีคุณธรรมด้านทานภายหลังการฝึกอบรมจิตมากกว่าก่อนการฝึกอบรมจิต ซึ่งหลังการฝึกอบรมจิตคุณธรรมด้านทานของนักเรียนที่ฝึกอบรมจิตมากกว่าก่อนการฝึกอบรมจิต ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากอิทธิพลของการฝึกอบรมจิตในขั้นเตรียมที่ว่า ควรสละความโกรธ ความเกลียดชัง (พระภิกษุวิสุตคุณ. 2526 : 13 - 14, 20) และขั้นฝึกอบรมจิตที่มีการสวดมนต์ไหว้พระและเจริญพรหมวิหาร (แม่เมตตา) (พระชินวงศ์จารย์. 2529 : 29 -35) ทำให้นักเรียนเกิดการอภัยทานซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของพระเทพวิสุทธิเมธีที่ว่า "การให้ทานในพระพุทธศาสนา มีอยู่ 3 เรื่อง เรียกว่า อามิสทาน ให้สิ่งของ ธรรมทาน ให้คำแนะนำ คำเตือนอภัยทาน คือ การให้ความไม่เป็นพิษ ไม่เป็นภัยแก่ใคร ๆ ..." (พระเทพวิสุทธิเมธี. 2534 : 103) ส่วนผลการวิจัยสอดคล้องกับสมมติฐานคุณธรรมแต่ละด้านในสมมติฐานข้อที่ 2.5 ที่ว่า นักเรียนที่ฝึกอบรมจิตจะมีคุณธรรมด้านความอดทนภายหลังการฝึกอบรมจิตมากกว่าก่อนการฝึกอบรมจิต ซึ่งหลังการฝึกอบรมจิตคุณธรรมด้านความอดทนของนักเรียนที่ฝึกอบรมจิตมากกว่าก่อนการฝึกอบรมจิต ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากอิทธิพลของการฝึกอบรมจิตในด้านเวทนานุ

ปัสสนาดังที่พระภิกษุวิสุทฐิคุณกล่าวไว้สรุปได้ว่า การฝึกสมาธิต้องอาศัยความอดทน คือ อดทนต่อเวทนาที่เกิดขึ้นในตัวผู้ฝึกเอง เพราะขณะฝึกสมาธินี้ผู้ฝึกต้องทนต่อทุกขเวทนา เช่น ทนต่อความเจ็บ ปวด เมื่อย แน่น เสียดต่าง ๆ การทนต่อสภาพธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อมีอาการเวทนาเกิดขึ้นผู้ฝึกสมาธิต้องกำหนดรู้อยู่ที่อาการของเวทนา ซึ่งเวทนามุขปัสสนาเป็น การใช้สติควบคุมเวทนาให้เกิดความอดทน (พระภิกษุวิสุทฐิคุณ. 2533 : 15 - 20) สำหรับผลการวิจัยที่ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานตามคุณธรรมแต่ละด้านในข้อที่ 2.2 ที่ว่า นักเรียนที่ฝึกสมาธิจะมีคุณธรรมด้านบริภาษภายหลังการฝึกสมาธิมากกว่าก่อนการฝึกสมาธิ ข้อที่ 2.3 ที่ว่า นักเรียนที่ฝึกสมาธิจะมีคุณธรรมด้านความอ่อนโยนภายหลังการฝึกสมาธิมากกว่าก่อนการฝึกสมาธิ ข้อที่ 2.4 ที่ว่านักเรียนที่ฝึกสมาธิจะมีคุณธรรมด้านการไม่โกรธภายหลังการฝึกสมาธิมากกว่าก่อนการฝึกสมาธิและข้อที่ 2.6 ที่ว่า นักเรียนที่ฝึกสมาธิจะมีคุณธรรมรวมทั้งห้าด้านภายหลังการฝึกสมาธิมากกว่าการฝึกสมาธิ อาจเป็นเพราะสาเหตุจากตัวผู้ฝึกและสภาพจิตของตัวผู้ฝึกดังได้กล่าวในข้อ 2

ผลการวิจัยจากข้อ 1 ข้อ 2 ข้อ 3 สะท้อนให้เห็นผลของการฝึกสมาธิว่า ยังมีอิทธิพลไม่เพียงพอที่จะเพิ่มคุณธรรมทั้งห้าด้านในตัวผู้ฝึก ซึ่งมีอิทธิพลต่อการเพิ่มคุณธรรมบางด้านเท่านั้น ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ รัตนา ตั้งชลทิพย์ (2530) ที่ใช้เวลาในการฝึกสมาธิให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เพื่อศึกษาผลของสมาธิต่อสุขภาพจิตของนักเรียนโดยใช้เวลาฝึก 8 สัปดาห์ พบว่า สุขภาพจิตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาในกลุ่มทดลองพบว่า สุขภาพจิตดีขึ้น 3 ด้าน จากการวัดทั้งหมด 9 ด้าน ชมชื่น สมประเสริฐ (2526) ใช้เวลา 3 เดือน ในการฝึกสมาธิให้แก่ นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ชั้นปีที่ 1 เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล พบว่า ความวิตกกังวลของนักศึกษาที่ฝึกสมาธิไม่แตกต่างจากนักศึกษาที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ แต่เมื่อพิจารณาในกลุ่มนักศึกษาที่ฝึกสมาธิพบว่า นักศึกษาที่มีระยะเวลาการฝึกสมาธิมากมีความวิตกกังวลน้อยกว่านักศึกษาที่มีระยะเวลาการฝึกสมาธิน้อย ช.กิตติ ศิริบุญย์ (2525) ใช้เวลาในการฝึกสมาธิให้เยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลางเป็นเวลา 3 เดือน เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบท.เอ็ม. ต่อลักษณะบุคลิกบางประการของเยาวชนสถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลางพบว่า กลุ่มที่ฝึกสมาธิมีบุคลิกบางประการเกี่ยวกับโรคจิตประสาธลดน้อยลงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึก

สมาธิ 2 ด้านจากจำนวนการวัด 10 ด้าน เมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่มที่ฝึกสมาธิพบว่า บุคลิกบางประการเกี่ยวกับโรคจิตประสาทลดน้อยลงหลังจากการฝึกสมาธิ 5 ด้าน จากการวัด 10 ด้าน โรจน์ สุวรรณสิทธิ และคนอื่น ๆ (2516) ใช้เวลา 20 สัปดาห์ ในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติให้แก่ผลิตแพทย์พบว่า นักศึกษาร้อยละ 85 มีความหงุดหงิด จุนเจียว โกรธง่าย น้อยลงร้อยละ 15 มีความหงุดหงิด จุนเจียว โกรธง่ายเท่าเดิม สำหรับงานวิจัยต่างประเทศฮอนสเบอร์เกอร์ และวิลสัน (Honsberger and Wilson. 1977 : 279) ใช้เวลา 3 เดือน ฝึกสมาธิให้กับคนไข้โรคจิตพบว่า คนไข้ที่ฝึกสมาธิมีอาการไม่แตกต่างจากคนไข้ที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ แต่เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ฝึกสมาธิพบว่า อาการวิตกกังวลลดลงเนื่องจากการฝึกสมาธิ

กล่าวโดยสรุปผลวิจัยจากข้อ 1 ข้อ 2 ข้อ 3 แสดงให้เห็นว่า ผลของการฝึกอบรมจิตตามโปรแกรมการฝึกอบรมจิต ไม่มีอิทธิพลพอที่จะเพิ่มคุณธรรมทั้งห้าด้านให้นักเรียนที่ฝึกอบรมจิตมีคุณธรรมมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้ฝึกอบรมจิต และไม่มีอิทธิพลพอที่จะเพิ่มคุณธรรมทั้งห้าด้านในนักเรียนที่ฝึกอบรมจิต เมื่อเปรียบเทียบกับระหว่างก่อนการฝึกอบรมจิตและหลังการฝึกอบรมจิตจะมีอิทธิพลบ้างเพียงบางด้านเท่านั้น ตามเหตุผลที่ได้อภิปรายข้างต้น

ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากการวิจัยทำให้ผู้วิจัยพบว่า

1. ช่วงเวลาในการฝึกอบรมจิตของนักเรียนนั้น จะหาช่วงเวลาที่เหมาะสมได้ยาก เช่น ช่วงเวลาเช้านักเรียนนักเรียนมีปัญหาการมาโรงเรียนคือ ต้องมาโรงเรียนเข้ากว่าปกติ ช่วงเวลาเที่ยงจะมีรายการกระจายเสียงจากเสียงตามสายของโรงเรียน เสียเวลาในการรับประทานอาหารกลางวันและเวลานักผ่อนของนักเรียน ส่วนช่วงเวลาเย็นนักเรียนต้องรีบกลับบ้านเนื่องจากเกรงว่ารถประจำทางจะหมดเวลาเดินทาง ดังนั้นทางโรงเรียนควรจัดเวลานิเทศช่วงเช้านักเรียนประมาณ 15 - 20 นาที เพื่อใช้ในการฝึกอบรมจิตนักเรียนก่อนที่จะเข้าเรียน ซึ่งปัจจุบันโรงเรียนในระดับประถมศึกษาหลายแห่งได้เริ่มทำกันบ้างแล้ว
2. ครู-อาจารย์ทุกคนในโรงเรียน ควรส่งเสริมให้มีการพัฒนาจิตใจด้วยการฝึก

อบรมจิตให้นักเรียนในช่วงวันศุกร์หรือวันที่มีกิจกรรมสวดมนต์ จากผลการวิจัยเป็นจำนวนมากพบว่า การฝึกอบรมจิตเป็นผลดีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตและบุคลิกภาพของนักเรียนโดยตรง

3. เพื่อเป็นผลดีต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของนักเรียน ทางโรงเรียนควรมีนโยบายส่งเสริมกิจกรรมการฝึกอบรมจิตจากผู้ที่มีทักษะ เพื่อถ่ายทอดวิธีการฝึกอบรมจิตให้แก่นักเรียน และมีการประเมินผลการฝึกอบรมเป็นระยะ ๆ

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ควรมีการกำหนดคุณสมบัติของนักเรียนที่เข้ารับการฝึกอบรมจิตให้ชัดเจน เช่น พิจารณาจากผลการเรียน ความประพฤติ ความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ฯลฯ เพื่อให้สามารถเห็นการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนของผลจากการจัดกระทำ
2. การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ควรมีการคัดเลือกจากความเหมาะสม อาจไม่เป็นไปตามความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่าง จากการวิจัยพบว่า หากมีการสอบถามความสมัครใจ นักเรียนส่วนหนึ่งไม่กล้าสมัครเป็นกลุ่มตัวอย่างเนื่องจากอายเพื่อน กลัวเพื่อนล้อเลียนและถูกมองว่าแตกต่างจากกลุ่ม
3. ระยะเวลาในการวิจัยควรมีระยะเวลาที่ยาวนานพอสมควร โดยเริ่มตั้งแต่เปิดภาคเรียนกระทั่งสิ้นสุดภาคเรียน เพื่อพิจารณาผลจากการจัดกระทำได้ชัดเจนขึ้น
4. ควรมีการวิจัยการฝึกอบรมจิตต่อผลของการลดการสูบบุหรี่ ลดความทุกข์ทางใจ หรือการฝึกอบรมจิตที่มีผลต่อการแก้ปัญหาทางจิตใจต่อไป