

บทที่ 4

ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ผู้วิจัยได้นำเสนอในรูปแบบของตาราง กราฟ ประกอบด้วยคำบรรยาย โดยนำเสนอตามลำดับดังนี้ 1) ข้อมูลทั่วไป 2) ความเครียด 3) สถิติ

1. ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 จำนวน 78 คน ซึ่งก่อนการเข้าร่วมวิจัย กลุ่มตัวอย่างทุกคนผ่านการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานในโครงการพัฒนาจิตของคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย เป็นเวลา 7 วัน 8 คืน กลุ่มตัวอย่างถูกแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 39 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 39 คน ลักษณะข้อมูลทั่วไป เช่น อายุ เกรด ค่าใช้จ่ายต่อเดือน เพศหญิง เป็นต้น ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ไม่มีความแตกต่างกัน (ตาราง 1 และ ตาราง 2)

ตาราง 1 แสดงลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ลักษณะข้อมูลทั่วไป	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		t	p
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
อายุ	19.87	0.41	19.94	0.43	-1.08	0.28
เกรด	2.95	0.34	2.98	0.30	0.73	0.72
ค่าใช้จ่ายต่อเดือน	3582.05	1020.2	3346.15	597.74	1.25	0.21

ตาราง 2 แสดงลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ลักษณะข้อมูลทั่วไป	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		χ^2	p
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ		
เพศหญิง	39	100	39	100		
แหล่งฝึกงานภาควิชาชีพปฏิบัติ						
- โรงพยาบาล	17	50	17	50	0.04	0.84
- ศูนย์บริการหรือชุมชน	20	47.6	22	56.4		
ครอบครัว						
- พ่อแม่ยังมีชีวิตอยู่	36	92.3	32	82.1	2.90	0.23
- พ่อแม่หย่าร้าง	1	2.6	5	12.8		
- พ่อหรือแม่เสียชีวิต	1	5.1	2	5.1		
เคยฝึกสมาธิแบบอื่น						
- เคยฝึก	13	35.1	13	35.1	0.00	1.00
- ไม่เคยฝึก	24	64.9	24	64.9		
ภูมิลำเนา						
- ภาคใต้	37	94.8	36	92.3	00.0	1.00
- ภาคเหนือ	1	2.6	1	2.6		
- ภาคกลาง	1	2.6	1	2.6		
- ภาคอีสาน	1	2.6	1	2.6		

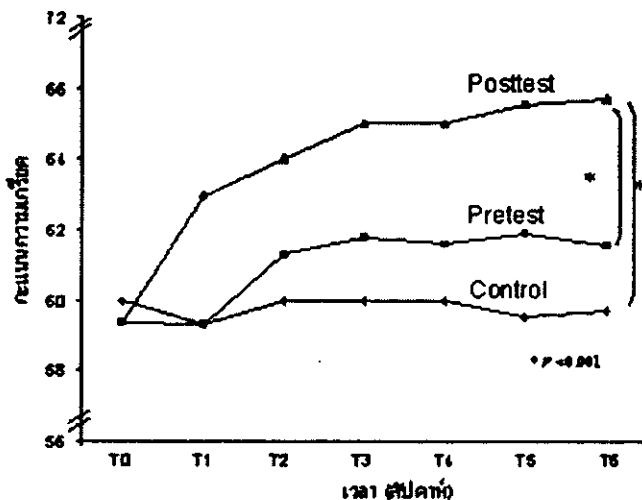
2. ความเครียด

2.1 ความเครียดระหว่างกลุ่มควบคุมและทดลองภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบ

วิธีสแตนดาร์ด

จากการใช้สถิติ Independent t-Test พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติด้วย $t_{(1,72)} = 0.50$, $p = 0.62$ ผู้วิจัยได้แบ่งคะแนนความเครียดเป็น 3 กลุ่มย่อย คือ คะแนนความเครียดของกลุ่มควบคุม คะแนนความเครียดของกลุ่มทดลองก่อนฝึกปฏิบัติสมาธิ และคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิ จากการใช้สถิติ Repeated Measure ANOVA เปรียบเทียบคะแนนความเครียดตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1-6 พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดระหว่าง 3 กลุ่มย่อยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติด้วย $F_{(1,109)} = 8.51$, $p < 0.001$ ดังแสดงในกราฟรูปที่ 1

ภาพรูปที่ 1 แสดงคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม



2.2 ความเครียดในแต่ละสัปดาห์ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

จากการวิเคราะห์ความเครียดตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1-6 โดยใช้สถิติ Independent t-test พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียด ของกลุ่มควบคุมต่ำกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิของกลุ่มทดลองในทุกสัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.05$ ซึ่งหมายความว่ากลุ่มควบคุมมีความเครียดสูงกว่ากลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิ ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดในแต่ละสัปดาห์ของกลุ่มทดลอง หลังการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และกลุ่มควบคุม

คะแนนรวมความเครียด

สัปดาห์ที่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	P
	หลังปฏิบัติสมาธิ					
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
1	62.97	5.74	59.07	5.12	3.162*	.002
2	64.33	6.30	59.84	6.02	3.215*	.002
3	65.76	5.35	60.07	6.06	4.394*	.000
4	65.02	6.21	59.76	6.78	3.568*	.001
5	65.53	6.07	59.25	6.98	4.237*	<.001
6	65.69	6.72	59.71	6.81	3.875*	<.001

* $P < 0.05$

2.3 ความเครียดในแต่ละสัปดาห์ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนการฝึก

ปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐาน

จากการวิเคราะห์ความเครียดตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1-6 โดยใช้สถิติ Independent t-test พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างจากค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิของกลุ่มทดลองในทุกสัปดาห์ดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดในแต่ละสัปดาห์ของกลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิและกลุ่มควบคุม

สัปดาห์ที่	คะแนนรวมความเครียด				t	P
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม			
	ก่อนปฏิบัติสมาธิ					
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
1	59.17	4.48	59.07	5.12	.094	.93
2	60.97	7.00	59.84	6.02	.763	.45
3	61.81	6.81	60.07	6.06	1.183	.24
4	60.56	8.73	59.76	6.78	.449	.66
5	61.66	7.36	59.25	6.98	1.483	.14
6	61.53	7.51	59.71	6.81	1.117	.27

2.4 ความเครียดในแต่ละสัปดาห์ระหว่างกลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิและหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิ

จากการวิเคราะห์ความเครียดตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1-6 โดยใช้สถิติ Independent t-test พบว่าค่าเฉลี่ยความเครียดก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิในกลุ่มทดลองต่ำกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดหลังปฏิบัติสมาธิในกลุ่มทดลองในทุกสัปดาห์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.05$ ซึ่งหมายความว่ากลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิมีความเครียดสูงกว่ากลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิ ดังแสดงในตาราง 5

ตาราง 5 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิและหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิ

สัปดาห์ที่	คะแนนความเครียด				t	P
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มทดลอง			
	ก่อนปฏิบัติสมาธิ	SD	หลังปฏิบัติสมาธิ	SD		
1	59.17	4.48	62.92	5.74	3.25*	.002
2	60.97	7.00	64.33	6.30	2.29*	.025
3	61.81	6.81	65.76	5.35	2.82*	.006
4	60.56	8.73	65.02	6.21	2.39*	.020
5	61.66	7.36	65.53	6.07	2.53*	.013
6	61.53	7.51	65.69	6.72	2.57*	.012

* $P < 0.05$

2.5 ความเครียดในแต่ละสัปดาห์ภายในกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิ และกลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิ

จากการทดสอบค่าเฉลี่ยความเครียดตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1-6 โดยใช้สถิติ Repeated Measure ANOVA พบว่าค่าเฉลี่ยความเครียดระหว่างสัปดาห์ ของกลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ, $F_{(5,38)} = 4.76, p < 0.001$ และไม่พบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเครียดระหว่างสัปดาห์ของกลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิ, $F_{(5,34)} = 2.11, p = 0.07$ ส่วนค่าเฉลี่ยความเครียดระหว่างสัปดาห์ของกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน, $F_{(5,37)} = 0.48, p = 0.79$

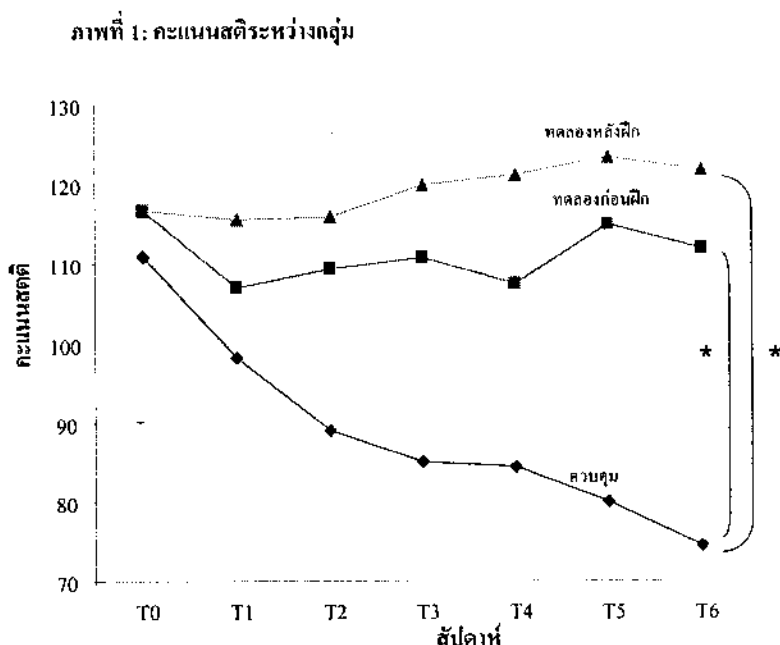
3. สถิติ

3.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนสติระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การใช้สถิติ Repeated Measures ANOVA พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนสติก่อนเข้าโครงการในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่างกัน $F_{(2,115)} = 0.63, P=0.54$ ส่วนค่าเฉลี่ยคะแนนสติระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระหว่างการทดลองพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $F_{(2,108)} = 28.06, P<0.001$ และจากการใช้ Post hoc test ระหว่างกลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิ กลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิ และกลุ่มควบคุมตลอดระยะเวลาการฝึกปฏิบัติสมาธิตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1-6 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนสติก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิของกลุ่มทดลองมีค่าสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P<0.001$ และค่าเฉลี่ยคะแนนสติหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิของกลุ่มทดลองมีค่าสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P<0.001$

ส่วนค่าเฉลี่ยคะแนนสติหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิของกลุ่มทดลอง ไม่แตกต่างจากกลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P=0.05$ (กราฟรูปที่ 2)

กราฟรูปที่ 2 คะแนนสติระหว่างกลุ่ม



3.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนสติ ในแต่ละสัปดาห์ระหว่างกลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิและกลุ่มควบคุม

จากการใช้สถิติ Independent t-test พบว่าก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยคะแนนสติของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในสัปดาห์ที่ 1 ซึ่งกลุ่มทดลองยังไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติสมาธิพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนสติก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิของกลุ่มทดลองไม่พบความแตกต่างจากกลุ่มควบคุม ($P=0.08$) (ตาราง 6) ส่วนในสัปดาห์ที่ 2-6 พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนสติของก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิมีค่าสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P<0.05$ (ตาราง 6) ซึ่งหมายความว่ากลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิมีสติสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ตาราง 6 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนสติในแต่ละสัปดาห์ของกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติสมาธิ

สัปดาห์ที่	คะแนนสติ				t	p-value
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม			
	ก่อนปฏิบัติสมาธิ					
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
1	107.23	23.17	98.20	21.57	1.780	.079
2	109.12	23.21	89.17	25.36	3.623*	.001
3	110.73	24.19	85.79	21.55	4.779*	.000
4	107.20	25.72	85.00	23.03	4.016*	.000
5	114.94	25.51	79.65	25.11	6.115*	.000
6	112.66	26.55	74.68	26.21	6.315*	.000

* p-value < 0.05

3.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนสติ ในแต่ละสัปดาห์ระหว่างกลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิกับกลุ่มควบคุม

จากการใช้สถิติ Independent t-test ในสัปดาห์ที่ 1-6 พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนสติของหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P < 0.05$ (ตาราง 7) ซึ่งหมายความว่ากลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิมีสติสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ตาราง 7 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนสติในแต่ละสัปดาห์ของกลุ่มทดลอง หลังการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติสมาธิ

สัปดาห์ที่	คะแนนสติ				t	p-value
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม			
	หลังปฏิบัติสมาธิ					
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
1	114.61	23.20	98.20	21.57	3.235*	.002
2	114.15	24.68	89.17	25.36	4.407*	.000
3	119.23	24.78	85.79	21.55	6.357*	.000
4	120.23	24.23	85.00	23.03	6.541*	.000
5	122.33	25.45	79.65	25.11	7.405*	.000
6	122.35	24.28	74.68	26.21	8.163*	.000

* p-value < 0.05

3.4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนสติในแต่ละสัปดาห์ของกลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิและกลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิ

จากการใช้สถิติ Independent t-test ในสัปดาห์ที่ 1-6 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนสติของก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิ และหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิของกลุ่มทดลองในสัปดาห์ที่ 1,2,3,5,6 ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนในสัปดาห์ที่ 4 พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P < 0.05$ (ตาราง 8)

ตาราง 8 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนสติในแต่ละสัปดาห์ของกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิและกลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิ

สัปดาห์ที่	คะแนนสติ				t	p-value
	กลุ่มทดลองก่อนปฏิบัติสมาธิ		กลุ่มทดลองหลังฝึกปฏิบัติสมาธิ			
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
1	107.23	23.17	114.61	23.20	1.41	0.16
2	109.12	23.21	114.15	24.68	0.93	0.36
3	110.73	24.19	119.23	24.78	1.52	0.13
4	107.20	25.72	120.23	24.23	2.29	0.03*
5	114.94	25.51	122.23	25.45	1.28	0.21
6	112.66	26.55	122.35	24.28	1.66	0.10

* $p < 0.05$

3.5 เปรียบเทียบความแตกต่างภายในกลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิ ภายในกลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิและภายในกลุ่มควบคุม

จากการทดสอบด้วยสถิติ Repeated Measures ANOVA ภายในกลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิ ภายในกลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิ และกลุ่มควบคุมพบว่า ในสัปดาห์ที่ 1-6 ค่าเฉลี่ยคะแนนสติก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิภายในกลุ่มทดลองไม่มีความแตกต่าง ($F_{(5,175)} = 1.54, P = 0.18$) ค่าเฉลี่ยคะแนนสติหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิภายในกลุ่มทดลองในสัปดาห์ที่ 1-6 ไม่มีความแตกต่าง ($F_{(5,185)} = 1.19, P = 0.32$) ส่วนค่าเฉลี่ยคะแนนสติภายในกลุ่มควบคุม มีค่าลดลงจากสัปดาห์ที่ 1-6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ($F_{(5,180)} = 15.86, P < 0.001$)

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยที่พบว่าคะแนนความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระหว่างการฝึกปฏิบัติสมาธิ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยคะแนนความเครียดของกลุ่มควบคุมสูงกว่ากลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าระดับความเครียดในกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งนี้สามารถอภิปรายได้ว่า ขณะกลุ่มทดลองปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้ก่อเกิดสติ เพราะการปฏิบัติที่จะได้ผลคือ ผู้ปฏิบัติต้องมีการกำหนดให้ได้ ปัจจุบันตามอาการที่เกิดขึ้นหรือตามสิ่งที่เข้ามากระทบ ทางหู จมูก ลิ้น กาย และใจ พร้อมทั้งรู้ทันการเคลื่อนไหวของร่างกายขณะเดินจงกรม (เขมเข, 2544; สิริ, 2543) และสติที่เกิดขึ้นก็เป็นตัวก่อให้เกิดองค์ธรรมอื่น ๆ เช่น พระไตรลักษณ์ คือ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา ซึ่งผู้ปฏิบัติจะเข้าสู่องค์ธรรมนี้ได้โดยการเห็นการเกิดดับ ของรูปและนามในขณะที่ปฏิบัติสมาธิ (สิริ, 2543) ส่วนองค์ธรรมอื่น เช่น อริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ซึ่งขณะปฏิบัติผู้ปฏิบัติเปรียบพร้อมด้วย องค์มรรคมี 8 คือรู้จักทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ซึ่งมีแนวทางเดียวคือ การปฏิบัติ เจริญสติปัญญา 4 ทำให้รู้รอบคอบหรือกำหนดรู้จักทุกข์ และละสมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์ โดยการกระทำให้แจ้ง นิโรธความดับทุกข์ (สมเด็จพระญาณสังวร, 2533) เมื่อทุกข์หมด ความเครียดก็หมดไป

ส่วนกลุ่มควบคุมมีระดับความเครียดไม่แตกต่างจากกลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิ ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 2 กลุ่ม มีลักษณะต่าง ๆ ที่ไม่แตกต่างกัน (ตาราง 1,2) พร้อมทั้งการเรียนวิชาชีพพยาบาล นักศึกษา มีความเครียดจากการเรียน (ทิพย์ภา และดาวลอย, 2539) แม้ว่าการเรียนจะรู้สึกเหนื่อยแต่สนุกตื่นเต้น ไม่มั่นใจในตนเอง รู้สึกเครียดและกลัว (แน่น้อยและจิราภรณ์, 2546) นอกจากนี้การศึกษาวิจัยอื่นพบว่า ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอยู่ในระดับปานกลาง (ขนิษฐาและกนกวรรณ, 2545; นัยนา และกฤษณา, 2545; สมพิศ และบุศรินทร์, 2545) อย่างไรก็ตามความเครียดก่อนการฝึกสมาธิของกลุ่มทดลองมีแนวโน้มจะลดลงแต่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบกับความเครียดของกลุ่มควบคุม ทำให้อภิปรายได้ว่าการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ซึ่งเว้นช่วงห่างไป 7 วันจึงจะฝึกปฏิบัติอีก ไม่สามารถทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติ กำหนดสติให้เพียงพอต่อการนำมาลดความเครียดได้ น่าจะมีการวิจัยเพิ่มเติมว่าระยะห่างของการฝึกสมาธิที่พอเหมาะเพียงใดที่มีผลต่อการกำหนดสติให้เพียงพอที่จะนำมาลดความเครียดได้

จากผลการวิจัยที่พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียดระหว่างสัปดาห์ที่ฝึกปฏิบัติสมาธิในกลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อธิบายได้ว่าการฝึกปฏิบัติสมาธิโดยการเดินจงกรม 30 นาที และนั่งสมาธิ 30 นาที รวมเป็นเวลา 1 ชั่วโมง ทำให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดรู้ความเป็นปัจจุบันตามอาการที่เกิดขึ้น นั่นคือการมีสติ ซึ่งจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ภายหลังจากการฝึกปฏิบัติเพราะได้ฝึกฝนสะสมมาเรื่อย ๆ จึงเป็นพลังที่มากพอในการลดความเครียด เพราะในการเจริญวิปัสสนาผู้ปฏิบัติจะกำหนดอารมณ์ปรมาัตถ์โดยตรงโดยเข้าไปประสบกับ

สภาวะธรรมจริง ๆ โดยไม่คิดถึงสิ่งเหล่านั้น นี่เป็นวิธีเดียวที่จะบรรลุนิพพานปัญหา ซึ่งจะประจักษ์แจ้งสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง (พระกัมมัฏฐานาจริยะ อุ, 2543) เมื่อถึงญาณที่ 1 ผู้ปฏิบัติจะมืองค์ญาณทั้ง 5 คือ

วิตกคือการเส็งจิตไปที่อารมณ์กรรมฐานอย่างแม่นยำ ตลอดจนตั้งจิตไว้ให้มั่นคงอยู่กับอารมณ์นั้น ๆ

วิจารณ์ แปลว่า การสอบสวนหรือการไตร่ตรอง ซึ่งจะประคองจิตให้เข้าไปรับรู้อารมณ์อย่างทั่วถึงพร้อมต่อเนื่อง เมื่อวิตก วิจารณ์ดำรงอยู่ สติจะแม่นยำต่อเนื่องทำให้เกิดวิเวก คือ ความสังัดจากนิรวรณ

วิเวก คือ ความอึดใจปลาบปล้อมกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น

สุข คือ สบาย เมื่อจิตสังัดจากนิรวรณทั้งหลายแล้ว ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกสุข

สมาธิหรือจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว มีความสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน

(พระกัมมัฏฐานาจริยะ อุ, 2543)

จิตผู้ปฏิบัติที่ประกอบด้วยองค์ความทั้ง 5 แล้วจะมีสติที่มั่นคงขึ้น สามารถกำหนด รู้อารมณ์ได้อย่างแม่นยำและต่อเนื่องมาก ปกติความสุขและความสบายทางร่างกายอย่างแรงกล้าก็อาจเกิดขึ้นได้ (พระกัมมัฏฐานาจริยะ อุ, 2543) นอกจากนี้ วิปัสสนาญาณ สามารถนำไปสู่ปัญญาได้ เพราะประกอบด้วย การรับรู้ อารมณ์ที่เป็นปรมาัตถธรรมโดยตรงอย่างต่อเนื่อง (พระกัมมัฏฐานาจริยะ อุ, 2543) และผลของการปฏิบัติทำให้เกิดความสงบสามขึ้น คือ (พระกัมมัฏฐานาจริยะ อุ, 2543)

1. กายวิเวก หมายถึง การปลีกตัวออกจากสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นความเพลิดเพลิดทางผัสสะ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)

2. จิตวิเวก หมายถึง การเจริญสติทุก ๆ ขณะอย่างต่อเนื่อง วิเวกทั้ง 2 นี้ จะไม่อาจเกิดขึ้นได้โดยปราศจากความพยายามเมื่อผู้ปฏิบัติ ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ด้วยความเพียรและต่อเนื่องกิเลสจะห่างไกลออกไปทุกที ในที่สุดจิตก็ถึงอุปวิเวก

3. อุปวิเวก จิตมีความอ่อนโยน แยกกาย โปร่งเบา ควรแก่งานคล่องแคล่ว และปรับตัวได้ง่าย เป็นความสุขสบายที่เกิดจากความเป็นอิสระจากอารมณ์ทางผัสสะและจากกิเลส ในการละวางสุขสบายทางอายตนะนั้น เรากลับได้บรรลุดังความสันติสุขยิ่ง อันเกิดจากความอิสระจากอายตนะนั่นเอง (พระกัมมัฏฐานาจริยะ อุ, 2543)

ส่วนผลการวิจัยที่พบไม่มีความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียด ระหว่างสัปดาห์ที่ฝึกปฏิบัติสมาธิภายในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิ ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า ภายในกลุ่มควบคุม ไม่ได้มีการกำหนดรู้ความเป็นปัจจุบันนั้นคือ สติน้อยลง ปัญญาที่จะเข้าไปเห็นความเป็นจริงตามธรรมชาติก็ไม่เกิด สภาวะธรรมที่จะทำให้เกิดปัญญาญาณไม่มี ความปิติ หรือความสบายทางร่างกายที่เป็นผลจากปฏิบัติไม่เกิด ดังนั้นเมื่อกลุ่มตัวอย่างประสบกับความเครียดอย่างไร ก็ยังคงเป็นอยู่เช่นนั้น เพราะยังต้องมีสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่เกิดจากการศึกษาเล่าเรียน และการฝึก

ปฏิบัติงานในฐานะนักศึกษาพยาบาล ซึ่งจากการวิจัยพบว่านักศึกษาพยาบาลมีความเครียดจากการเรียน (ทิพย์ภา และดาวลอย, 2539) ส่วนในกลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิก็ไม่พบความแตกต่าง ซึ่งอธิบายได้ว่า ช่วงที่ห่างจากการฝึก 7 วัน ทำให้นักศึกษาต้องประสบกับความเครียดที่เกิดจากการใช้ชีวิตในการเรียนและการฝึกปฏิบัติงานในฐานะนักศึกษาพยาบาลในทุกสัปดาห์เช่นเดียวกัน จึงทำให้การฝึกปฏิบัติสมาธิสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง ไม่เพียงพอที่จะนำสติไปใช้ เพื่อให้เกิดการผ่อนคลายได้ ความเครียดจึงยังคงมีอยู่

จากผลการวิจัยพบว่า คะแนนสติระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยกลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิ และหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิ มีคะแนนสติสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อธิบายได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีเป้าหมายเพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสติจดจ่อ ระลึกรู้ในสภาวะธรรมทางกายและจิต เพื่อที่จะเข้าใจสภาวะธรรมนั้น ๆ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง โดยมีหลักเบื้องต้นในการปฏิบัติ คือ การมีสติเฝ้าตามรู้สิ่งต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ด้วยการกำหนดรู้ในปัจจุบันขณะ คือการดำรงชีวิตอยู่ในปัจจุบัน และสติที่ติดต่อกันอย่างต่อเนื่องทำให้การกำหนดนั้นมีพลังและคมชัด (เชมเข, 2544) และในการปฏิบัติมีการเดินจงกรม ผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดรู้อย่างจดจ่อในการเดินแต่ละระยะ โดยการกำหนดในใจว่า “ขวาย่างหนอ ซ้าย่างหนอ” ในการเดินจงกรมระยะที่ 1 และกำหนดในใจว่า “ยกหนอ ย่างหนอเหยียบหนอ” ในการเดินจงกรมระยะที่สามส่วนการนั่งสมาธิ ผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดรู้ในอาการเคลื่อนไหวของท้องที่พองขึ้นและยุบลง กำหนดให้ได้ปัจจุบันอย่างแม่นยำ และจดจ่อเพื่อตระหนักรู้ในอาการพอง-ยุบ นั้นจริง ๆ เมื่ออาการพอง-ยุบ ปรากฏชัดและสม่ำเสมอแล้ว ผู้ปฏิบัติเพิ่มคำกำหนดได้ เช่น “พองหนอ พองหนอ ยุบหนอ ยุบหนอ” แต่หากอาการพองยุบมีการเปลี่ยนแปลงมากหรือไม่สม่ำเสมอ ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้เพียงแผ่วเบาเท่านั้น และเมื่อมีอารมณ์กรรมฐานอื่น ๆ เช่น เสียด ความคิด อาการคัน ปวด หรือ ค้าง ปรากฏชัดกว่าอาการพอง-ยุบ ผู้ปฏิบัติกำหนดว่า “อินหนอ อินหนอ” “คิดหนอ คิดหนอ” “คั่นหนอ คั่นหนอ” หรืออาการใด ๆ ก็ตามที่เกิดขึ้นในขณะนั้นในตอนแรก การกำหนดรู้อารมณ์ที่หลากหลายไม่ใช่เรื่องง่าย แต่เมื่อสติมีพลังแก่กล้าขึ้นแล้ว ผู้ปฏิบัติย่อมสามารถกำหนดรู้ เช่นรับได้หลังจากอารมณ์นั้น ๆ คับไป ผู้ปฏิบัติจึงค่อยกลับมากำหนดรู้ที่อารมณ์กรรมฐานหลัก คือ อาการ พอง-ยุบ ต่อไป (เชมเข, 2544) ดังนั้นจะเห็นได้ว่า กลุ่มทดลองได้มีการปฏิบัติสมาธิที่ก่อให้เกิดสติ โดยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิเป็นเวลาสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมดำเนินชีวิตอย่างปกติ ไม่มีการปฏิบัติเพื่อก่อให้เกิดสติ สติจึงได้ต่ำกว่ากลุ่มทดลอง นอกจากนี้ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หัวใจที่สำคัญยิ่งอีกอย่างคือ การกำหนดอิริยาบถ ถ้าผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์ของกายและจิตตลอดทั้งวันของการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอไม่ขาดสาย สติที่ต่อเนื่องสม่ำเสมอก่อให้เกิดสมาธิอันแนบแน่น และด้วยพลังสมาธิอันแนบแน่นนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติรู้แจ้งในสภาวะธรรมทางกาย และจิตตามเป็นจริงและนำไปสู่ความดับทุกข์หรือพระนิพพาน (เชมเข, 2544) ซึ่งอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้กลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิมี

คะแนนสติสูงกว่ากลุ่มควบคุม โดยเมื่อมองรายละเอียดของผลวิจัยที่พบว่าในแต่ละสัปดาห์ ของกลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิมีคะแนนสติของสัปดาห์ที่ 2-6 สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $P < 0.05$ และหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิในกลุ่มทดลองมีคะแนนสติในสัปดาห์ที่ 4 สูงกว่าก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ, $P < 0.05$ ทั้งนี้อาจอธิบายได้ว่าในสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มตัวอย่างมีกิจกรรมบางอย่าง เช่น การสอบ เข้ามารบกวณ จนทำให้ระดับสติของกลุ่มตัวอย่างลดลง เพราะถ้ากลุ่มตัวอย่างมีความวิตกกังวล มีความฟุ้งซ่าน การที่จะคงสมาธิให้แนบแน่นกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งย่อมลดน้อยลง การกำหนดครูสถานะต่าง ๆ ให้เท่าทันปัจจุบันขณะ จึงอาจลดลงไปด้วย แต่หลังการฝึกปฏิบัติสมาธิกลุ่มตัวอย่างยังสามารถทำให้ระดับสติเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องได้เพราะได้ผ่านการฝึกฝน โดยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิอีกครั้งซึ่งเป็นประสบการณ์ที่สั่งสมมาหลายสัปดาห์แล้ว ทำให้มีปัญญาเพียงพอในการกำหนดปัจจุบันให้ได้ดี

นอกจากนี้ ผลวิจัยพบว่า คะแนนสติก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิ และหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิในสัปดาห์ที่ 1-6 ภายในกลุ่มทดลองไม่มีความแตกต่าง ส่วนคะแนนสติภายในกลุ่มควบคุมในสัปดาห์ที่ 1-6 มีค่าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมงอาจไม่เพียงพอ ที่จะทำให้สติเพิ่มขึ้นอย่างมีความแตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาในคะแนนสติ (ตาราง 6) พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนสติในแต่ละสัปดาห์ของกลุ่มก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิ และหลังการปฏิบัติสมาธิมีค่าที่สูงขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับในสัปดาห์ที่ 1 นั้นหมายถึงกลุ่มทดลองสามารถประคองสติไว้ได้ไม่ให้เกิดต่ำลง และสามารถเพิ่มสติในระดับที่ต่ำ ๆ ในขณะที่ฝึกปฏิบัติสมาธิ แสดงว่าการปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนาเป็นเวลา 1 ชั่วโมง ยังมีประโยชน์ต่อการรักษาระดับสติไว้ ส่วนกลุ่มควบคุมที่คะแนนสติลดลง สามารถอธิบายได้ว่ากลุ่มควบคุมใช้ชีวิตตามปกติ ไม่ได้มีการกำหนดครูปัจจุบันตามอาการต่าง ๆ ที่มากกระทบ นั่นคือไม่ได้กำหนดครูสติ หรือมีแต่จะน้อยมาก จึงทำให้คะแนนสติลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ