

บทที่ 5

สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยกึ่งทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความเครียดระหว่างกลุ่มที่สวดมนต์ (กลุ่มทดลอง) และกลุ่มที่ไม่ได้สวดมนต์ (กลุ่มควบคุม) โดยทำการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 จำนวน 60 คน สุ่มเข้ากลุ่มควบคุม 30 คน และกลุ่มทดลอง 30 คน โดยการจับคู่ให้มีคุณสมบัติใกล้เคียงกัน กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมในโครงการเป็นเวลา 10 วัน โดยกลุ่มทดลองสวดมนต์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้สวดมนต์ ผู้วิจัยได้มีการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างตามหลักจริยธรรมในการทำวิจัยเรื่องมือวัดระดับความเครียด ผู้วิจัยได้ขออนุญาตใช้ของ สุชีรา และคณะ (2543) ซึ่งเป็นแบบวัดความเครียดในคนไทยมีข้อคำถามทั้งหมด 24 ข้อ โดยผู้วิจัยได้กำหนดค่าคะแนนเอง โดยมีช่วงคะแนนในช่วง 24-72 คะแนน โดยค่าคะแนนที่ต่ำ จะมีความเครียดระดับต่ำ ส่วนค่าคะแนนที่สูงจะมีความเครียดในระดับสูง ก่อนใช้เครื่องมือได้นำมาหาความเที่ยงโดยใช้สัมประสิทธิ์ อัลฟาของครอนบาค ได้ค่าเท่ากับ 0.86 ส่วนเครื่องมือวัดระดับสมาธิ ผู้วิจัยได้ใช้ของ อารี, ประนอม, จินตนา และทิพมาศ (2551) มีข้อคำถามเพียง 1 ข้อ มีคะแนนอยู่ในช่วง 1-5 คะแนน ก่อนนำมาใช้ ได้หาความเชื่อมั่น โดยทำการทดสอบซ้ำ (test-retest) ได้ค่าความสัมพันธ์เท่ากับ 0.93 การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติ Repeated Measures ANOVA และ Independent t-test ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน ไม่มีความแตกต่างกันด้วยการทดสอบด้วยสถิติ Independent t-test
2. ความเครียด จากการใช้สถิติ Independent t-test เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนเข้าโครงการ พบว่า การกระจายข้อมูลความเครียดในกลุ่มทดลองมี outlier จำนวน 2 คนและ ค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างทางสถิติที่ $t_{(1,56)} = 0.88, p = 0.38$

การกระจายข้อมูลความเครียดในกลุ่มทดลองพบ outlier จำนวน 2 คน และขณะทำการทดลองกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองขาด จำนวน 1 คน กลุ่มควบคุมขาดจำนวน 1 คน กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองจึงเหลือ 27 คน กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุมเหลือ 29 คน ทุกฐานข้อมูลในกลุ่มทดลองและควบคุมที่เหลือมีการแจกแจงแบบปกติและมีความแปรปรวนภายในกลุ่มไม่แตกต่างกัน จึงสามารถนำข้อมูลทุกฐานมาวิเคราะห์ด้วยสถิติ Repeated measures ANOVA ได้ดังนี้คือ

2.1 ความเครียดระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองภายหลังการสวดมนต์ จากการใช้สถิติ Repeated measures ANOVA เปรียบเทียบค่าความแปรปรวนของคะแนนความเครียด ในวันที่ 1 5 และ 10 พบค่า ค่าความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F_{(1,54)} = 6.65, p = 0.01$) นั้นหมายความว่าความเครียดในกลุ่มทดลองหลังการสวดมนต์ปฏิบัติต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

2.2 ความเครียดภายในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการสวดมนต์ จากการใช้สถิติ Repeated Measures ANOVA เปรียบเทียบค่าความแปรปรวนของคะแนนความเครียด ในวันที่ 1,5 และ10 พบว่าค่าความแปรปรวนภายในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการสวดมนต์ ไม่มีความแตกต่างกัน นั่นหมายความว่าระดับความเครียดภายในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการสวดมนต์ไม่มีความแตกต่างกัน

3 กลุ่มทดลองภายหลังการสวดมนต์จำนวน 10 วัน วันละ 20 นาที ผลการวิเคราะห์ด้วยสถิติ Repeated Measures ANOVA ในวันที่ 1 5 และ10 พบว่า ระดับสมาธิมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F_{(2, 28)} = 8.45, p < 0.001$) โดยพบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยของระดับสมาธิสูงขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ควรส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลได้ทำกิจกรรมการสวดมนต์ เพราะสามารถลดความเครียดได้
2. ควรส่งเสริมการศึกษาวิจัยในกิจกรรมอื่นๆ ของศาสนาที่มีผลในการลดความเครียด
3. ควรหาปัญหาและให้ความช่วยเหลือสำหรับกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในค่าผิดปกติของข้อมูล (outlier)