

บทที่ 5

สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยกึ่งทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความเครียดระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบเมตตาภาวนา (กลุ่มทดลอง) และกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติ (กลุ่มควบคุม) โดยทำการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 (ซึ่งเคยผ่านการฝึกอบรมในโครงการพัฒนาจิตที่จัดโดยกิจการนักศึกษา จำนวน 2 วัน) กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 56 คน ถูกสุ่มเข้ากลุ่มควบคุม 28 คน และกลุ่มทดลอง 28 คน โดยการจับคู่ให้มีคุณสมบัติใกล้เคียงกัน กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมในโครงการเป็นเวลา 10 วัน โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกสมาธิแบบเมตตาภาวนา คือ แผ่เมตตาให้ตนเองวันละ 40 นาที (ทำในขณะที่เดินจงกรมระยะที่ 1 20 นาที และนั่งสมาธิ 20 นาที) ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติสมาธิ ผู้วิจัยได้มีการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างตามหลักจริยธรรมในการทำวิจัย เครื่องมือวัดระดับความเครียด ผู้วิจัยได้ขออนุญาตใช้ของ สุชีรา และคณะ (2543) ซึ่งเป็นแบบวัดความเครียดในคนไทยมีข้อคำถามทั้งหมด 24 ข้อ โดยผู้วิจัยได้กำหนดค่าคะแนนเอง โดยมีช่วงคะแนนในช่วง 24-72 คะแนน โดยค่าคะแนนที่สูงจะมีความเครียดระดับต่ำ ส่วนค่าคะแนนที่ต่ำจะมีความเครียดในระดับสูง ก่อนใช้เครื่องมือได้นำมาหาความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์ อัลฟา ของครอนบาค ได้ค่าเท่ากับ 0.82 ส่วนเครื่องมือวัดระดับสมาธิ ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเอง จากการทบทวนวรรณกรรม มีข้อคำถามเพียง 1 ข้อ มีคะแนนอยู่ในช่วง 1-5 คะแนน ก่อนนำมาใช้ให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงของเครื่องมือ และนำมาหาความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์ อัลฟา ครอนบาค ได้ค่าเท่ากับ 0.72 การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติ Repeated Measures ANOVA, Independent t-test และ Paired t-test ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 28 คน ไม่มีความแตกต่างกันด้วยการทดสอบด้วยสถิติ Independent t-test และ Chi-Square test

2. ความเครียด ค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนเข้าโครงการ ไม่มีความแตกต่างกัน การกระจายข้อมูลความเครียดในทุกฐานข้อมูลมีการแจกแจงแบบปกติ และมีความแปรปรวนภายในกลุ่มไม่แตกต่างกัน

2.1 ความเครียดระหว่างกลุ่มควบคุมครั้งหลัง และกลุ่มทดลองภายหลังการปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนา พบว่า ค่าความแปรปรวนของคะแนนความเครียด ตั้งแต่วันที่ 1-10 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ $F_{(1,54)} = 25.28, P < 0.001$ และค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดทั้งสองกลุ่ม พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P < 0.05$ คือความเครียดในกลุ่มทดลองหลังการปฏิบัติสมาธิต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในทุกวันที่เข้าร่วมโครงการคือตั้งแต่วันที่ 1-10

2.2 ความเครียดระหว่างกลุ่มควบคุมครั้งแรก และกลุ่มทดลองก่อนการปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนา พบว่า ค่าความแปรปรวนของคะแนนความเครียด ตั้งแต่วันที่ 1-10 พบว่า ค่าความแปรปรวน ระหว่างกลุ่มไม่มีความแตกต่าง $F_{(1,54)} = 3.842, P = 0.055$ และพบว่าค่าคะแนนเฉลี่ย

ความเครียดของทั้งสองกลุ่มในวันที่ 4, 7, 8, และ 10 มีความแตกต่างกันที่ $P < 0.05$ โดย กลุ่มทดลอง ก่อนการปฏิบัติสมาธิแบบเมตตากาวานามีความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมครั้งแรกในวันที่ 4, 7, 8, และ 10

2.3 ความเครียดภายในกลุ่มควบคุมครั้งแรกและครั้งหลัง พบว่าค่าความแปรปรวนของคะแนนความเครียดตั้งแต่วันที่ 1-10 ไม่มีความแตกต่างกันที่ $F_{(1,54)} = 0.006$, $P = 0.939$ และค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของทั้งสองกลุ่มตั้งแต่วันที่ 1-10 ไม่พบความแตกต่างเช่นกัน

2.4 ความเครียดภายในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตากาวานา พบว่าค่าความแปรปรวนของคะแนนความเครียดตั้งแต่วันที่ 1-10 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $F_{(1,54)} = 25.28$, $P < 0.001$ และค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดในวันที่ 1, 2, 4, 5, 6, 7 และ 8 ของกลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิต่ำกว่ากลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติ

ข้อเสนอแนะ

1. ควรให้มีการประยุกต์ใช้การฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตากาวานา เข้าสู่ักศึกษาพยาบาลทุกคน เพราะสามารถลดความเครียดได้
2. อาจศึกษาวิจัยสมาธิในรูปแบบอื่น ทั้งสมถะและวิปัสสนา เพื่อให้ได้ทั้งรูปแบบ วิธีการและช่วงเวลาที่มึผลต่อการลดความเครียด
3. อาจศึกษาวิจัยในกิจกรรมอื่นๆ ของศาสนาที่มีผลในการลดความเครียด
4. อาจนำไปสู่การประยุกต์ใช้ในผู้ป่วยที่มีสภาพร่างกายและจิตใจเหมาะสมพร้อมที่จะรับการฝึกสมาธิที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพพร้อมทั้งอาจนำการศึกษาวิจัยได้ด้วย