

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย และการอภิปรายผล

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตากาวานาต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ผู้วิจัยได้นำเสนอในรูปของตาราง กราฟ ประกอบด้วยคำบรรยาย โดยนำเสนอตามลำดับดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป
2. ความเครียด
3. ระดับสมาธิ

#### 1. ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 จำนวน 56 คน กลุ่มตัวอย่างถูกแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 28 คน และกลุ่มควบคุม 28 คน ลักษณะของ ข้อมูลทั่วไป เช่น อายุ เกรด ค่าใช้จ่ายต่อเดือน เพศ ประสิทธิภาพ การฝึกสมาธิ สภาพของครอบครัว และภูมิลำเนา ไม่มีความแตกต่างในสองกลุ่ม ดังแสดงในตารางที่ 1,2

ตารางที่ 1 แสดงลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ลักษณะข้อมูล	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		t	p
	Mean	SD	Mean	SD		
อายุ	19.70	0.54	19.79	0.42	0.53	0.53
เกรด	2.92	0.34	2.98	0.40	-0.57	0.57
ค่าใช้จ่ายต่อเดือน	3432.14	674.98	3553.57	785.74	-0.62	0.54

ตารางที่ 2 แสดงลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ลักษณะข้อมูล	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		$\chi^2$	P
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ		
เพศหญิง	28	100	28	100		
ครอบครัว						
พ่อแม่ยังมีชีวิตอยู่	25	89.29	24	85.71	0.22	0.90
พ่อแม่หย่าร้าง	2	7.14	3	10.71		
พ่อหรือแม่เสียชีวิต	1	3.57	1	3.57		
เคยฝึกสมาธิมาก่อน	28	100	28	100		
ภูมิลำเนา						
ภาคใต้	25	89.29	26	92.86	2.35	0.50
ภาคเหนือ	1	3.57	0	0		
ภาคกลาง	2	7.14	1	3.57		
ภาคอีสาน	0	0	1	3.57		

## 2. ความเครียด

จากการใช้สถิติ Independent t-test เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนเข้าโครงการ พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของทั้งสองกลุ่ม ไม่มีความแตกต่างทางสถิติ  $t_{(1,54)} = -0.574$  ,  $p = 0.569$

การกระจายข้อมูลความเครียดในทุกฐานข้อมูลมีการแจกแจงแบบปกติและมีความแปรปรวนภายในกลุ่ม ไม่แตกต่างกัน จึงสามารถนำข้อมูลทุกฐานมาวิเคราะห์ด้วยสถิติ Repeated measures ANOVA ได้ ดังนี้คือ

### 2.1 ความเครียดระหว่างกลุ่มควบคุมครั้งหลัง และกลุ่มทดลองภายหลังการปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนา

จากการได้สถิติ Repeated measures ANOVA เปรียบเทียบค่าความแปรปรวนของคะแนนความเครียด ตั้งแต่วันที่ 1-10 พบค่า ค่าความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  $F_{(1,54)} = 25.28$ ,  $p < 0.001$  ดังแสดงในตารางที่ 3 และเมื่อพิจารณาจากกราฟพบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มทดลองหลังปฏิบัติมีค่าสูงกว่ากลุ่มควบคุมครั้งหลัง นั่นหมายความว่าความเครียดในกลุ่มทดลองหลังปฏิบัติต่ำกว่ากลุ่มควบคุมครั้งหลัง ดังแสดงในกราฟรูปที่ 1

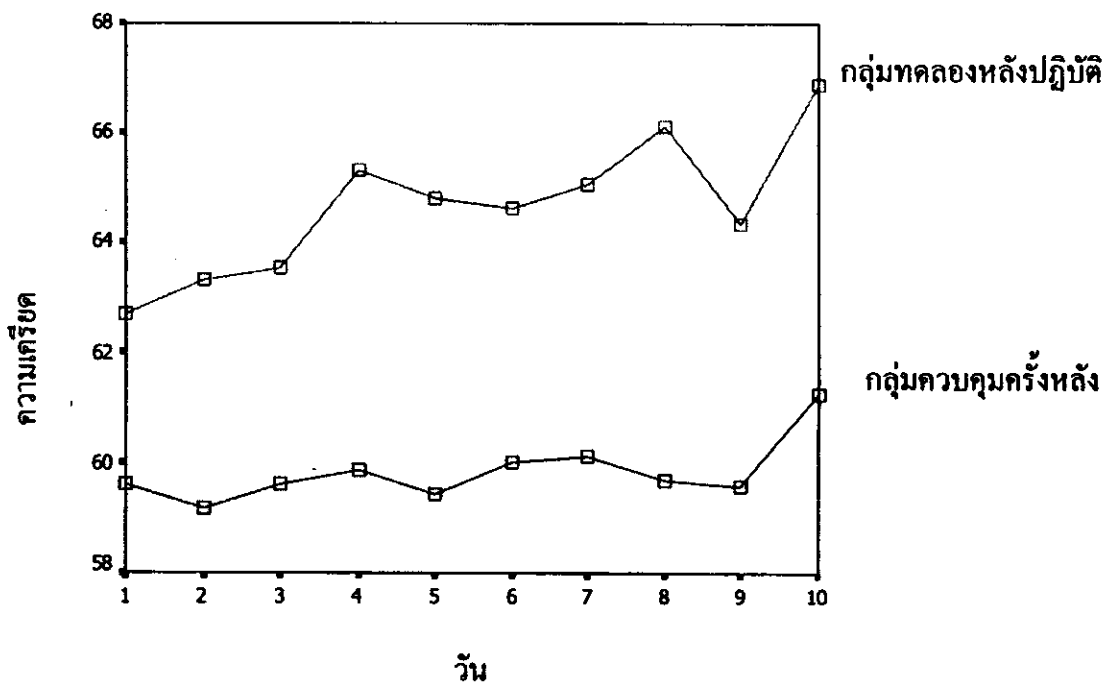
จากการใช้สถิติ Independent t-test เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดทั้งสองกลุ่ม ตั้งแต่ วันที่ 1-10 พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่  $p < 0.05$  โดยค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม ทดลองหลังการปฏิบัติมีค่าสูงกว่ากลุ่มควบคุมครั้งหลัง นั้นแสดงว่าความเครียดในกลุ่มทดลองหลังการ ปฏิบัติสมาธิต่ำกว่ากลุ่มควบคุมครั้งหลัง ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่าความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในกลุ่ม ควบคุมครั้งหลังและในกลุ่มทดลองภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตากาวนา โดยใช้สถิติความ แปรปรวนแบบวัดซ้ำ (repeated measures ANOVA) (N กลุ่มละ = 28)

ความเครียด	SS	df	MS	F	P-value
เวลาที่แตกต่าง	375.073	9	41.675	5.377	<0.001
กลุ่ม	3268.945	1	3268.945	25.28	<0.001
ปฏิสัมพันธ์ ระหว่างกลุ่ม	116.073	9	12.897	1.664	0.095

กราฟรูปที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียดระหว่างกลุ่มควบคุมครั้งหลัง และกลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตากาวนา

ระหว่างกลุ่มทดลอง-ควบคุม



ตารางที่ 4 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ระหว่างกลุ่มควบคุมครั้งหลัง และกลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนา โดยใช้สถิติ Independent t-test (N กลุ่มละ = 28)

วัน	ความเครียด				t-test	P-value
	กลุ่มควบคุมครั้งหลัง		กลุ่มทดลองหลังปฏิบัติ			
	Mean	SD	Mean	SD		
1	59.61	3.55	62.68	4.45	-2.855	.006*
2	59.18	3.66	63.32	4.65	-3.703	.001*
3	59.61	3.78	63.54	4.92	-3.350	.001*
4	59.86	3.35	65.32	4.31	-5.294	.000*
5	59.43	4.60	64.79	3.63	-4.836	.000*
6	60.00	4.06	64.60	4.69	-3.934	.000*
7	60.11	4.48	65.07	4.42	-4.176	.000*
8	59.68	4.70	66.11	3.83	-5.610	.000*
9	59.57	4.73	64.32	7.24	-2.908	.005*
10	61.25	4.28	66.86	4.50	-4.779	.000*

## 2.2 ความเครียดระหว่างกลุ่มควบคุมครั้งแรก และกลุ่มทดลองก่อนการปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนา

จากการใช้สถิติ Repeated measures ANOVA เปรียบเทียบค่าความแปรปรวนของคะแนนความเครียด ตั้งแต่วันที่ 1-10 พบว่า ค่าความแปรปรวน ระหว่างกลุ่มไม่มีความแตกต่างที่  $F_{(1,54)} = 3.842$ ,  $p = 0.055$  ดังแสดงในตารางที่ 5 และเมื่อพิจารณาจากกราฟ พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิสูงกว่ากลุ่มควบคุมครั้งแรก ดังแสดงในกราฟที่ 2

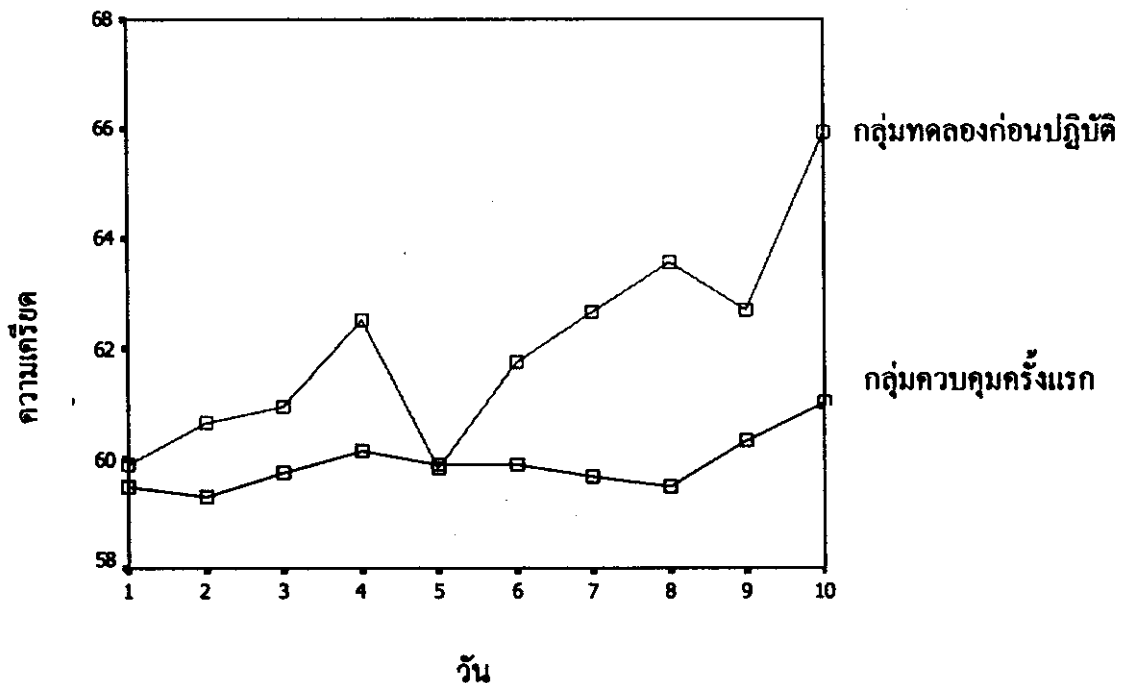
แต่จากการใช้สถิติ Independent t-test พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียดในวันที่ 4 , 7 , 8 และ 10 ของกลุ่มทดลองก่อนการปฏิบัติสมาธิ มีค่าสูงกว่ากลุ่มควบคุมครั้งแรก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  $p < 0.05$  นั้นหมายความว่า ความเครียดในวันที่ 4 , 7 , 8 และ 10 ของกลุ่มทดลองก่อนการปฏิบัติสมาธิต่ำกว่ากลุ่มควบคุมครั้งแรก ดังแสดงในตารางที่ 6

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบความแปรปรวนของค่าคะแนนความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มควบคุม ครั้งแรกและในกลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตากาวนา โดยใช้สถิติความแปรปรวนแบบ วัซ้ำ (repeated measures ANOVA) (N กลุ่มละ = 28)

ความเครียด	SS	df	MS	F	P-value
เวลาที่แตกต่างกัน	634.359	9	70.484	6.14	<0.001
กลุ่ม	636.445	1	636.445	3.842	0.055
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่ม	303.787	54	33.754	2.94	0.002

กราฟรูปที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียดระหว่างกลุ่มควบคุมครั้งแรก และกลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตากาวนา

ระหว่างกลุ่มทดลอง-ควบคุม



ตารางที่ 6 เปรียบเทียบความแปรปรวนของค่าคะแนนความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ระหว่างกลุ่มควบคุมครั้งแรกและกลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตากาวนา โดยใช้สถิติ Independent t-test (N กลุ่มละ = 28)

วัน	ความเครียด				t-test	P-value
	กลุ่มควบคุมครั้งแรก		กลุ่มทดลองก่อนการปฏิบัติ			
	Mean	SD	Mean	SD		
1	59.50	3.24	59.89	5.21	-.339	.736
2	59.32	3.28	60.64	6.09	-1.011	.318
3	59.75	3.63	60.93	7.63	-.738	.465
4	60.14	3.75	62.50	4.63	-2.093	.041*
5	59.89	4.11	59.82	6.10	.051	.959
6	59.89	4.62	61.75	7.30	-1.138	.260
7	59.68	4.59	62.64	6.15	-2.044	.046*
8	59.50	5.74	63.57	4.49	-2.954	.005*
9	60.32	4.77	62.68	6.12	-1.608	.114
10	61.04	4.60	65.93	4.85	-3.879	.000*

### 2.3 ความเครียด ภายในกลุ่มควบคุมครั้งแรกและครั้งหลัง

จากการใช้สถิติ Repeated measures ANOVA เปรียบเทียบค่าความแปรปรวนของคะแนนความเครียด ตั้งแต่วันที่ 1-10 พบว่า ค่าความแปรปรวน ภายในกลุ่มควบคุมครั้งแรกและครั้งหลัง ไม่มีความแตกต่างกันที่  $F_{(1,54)} = 0.006$ ,  $p = 0.939$  ดังแสดงในตารางที่ 7 และเมื่อพิจารณาจากกราฟ พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยของทั้งสองไม่ค่อยแตกต่างกัน ดังแสดงในกราฟที่ 3

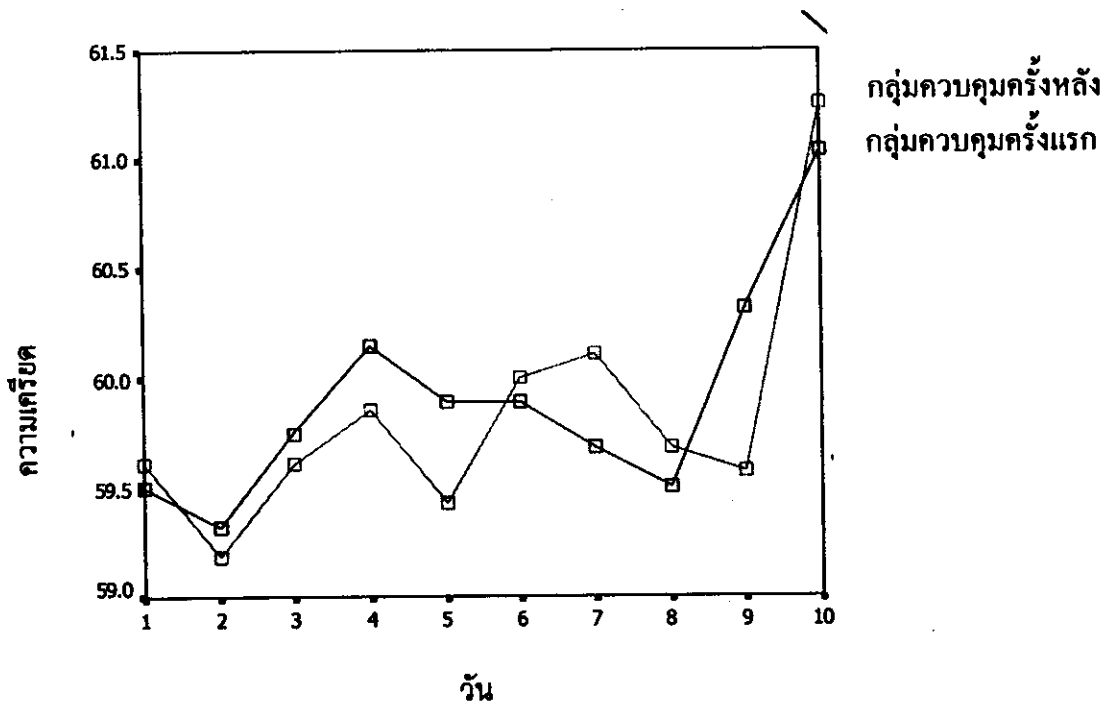
ซึ่งจากการใช้สถิติ Paired t-test พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของทั้งสองตั้งแต่วันที่ 1-10 ไม่พบความแตกต่างกัน ดังแสดงในตารางที่ 8

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ครั้งแรกและครั้งหลังภายในกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (repeated measures ANOVA) (N กลุ่มละ = 28)

ความเครียด	SS	df	MS	F	P-value
เวลาที่แตกต่างกัน	128.402	9	14.267	2.795	.003
กลุ่ม	0.788	1	0.788	.006	.939
ความคลาดเคลื่อน	7144.868	54	132.312		

กราฟรูปที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียดระหว่างกลุ่มควบคุมครั้งแรกและกลุ่มควบคุมครั้งหลัง

ภายในกลุ่มควบคุม



ตารางที่ 8 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ระหว่างกลุ่มควบคุมครั้งแรก และครั้งหลัง โดยใช้สถิติ Paired t-test (N กลุ่มละ = 28)

วัน	ความเครียด				t-test	P-value
	กลุ่มควบคุมครั้งแรก		กลุ่มควบคุมครั้งหลัง			
	Mean	SD	Mean	SD		
1	59.50	3.24	59.61	3.55	-.355	.725
2	59.32	3.28	59.18	3.66	.351	.729
3	59.75	3.63	59.61	3.78	.386	.702
4	60.14	3.75	59.86	3.35	1.188	.245
5	59.89	4.11	59.43	4.60	1.116	.274
6	59.89	4.62	60.00	4.06	-.288	.776
7	59.68	4.59	60.11	4.47	-1.511	.143
8	59.50	5.74	59.68	4.70	-.308	.760
9	60.32	4.77	59.57	4.73	1.356	.186
10	61.04	4.60	61.25	4.28	-.769	.449

#### 2.4 ความเครียดภายในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนา

จากการใช้สถิติ Repeated Measures ANOVA เปรียบเทียบค่าความแปรปรวนของคะแนนความเครียด ตั้งแต่วันที่ 1-10 พบว่า ค่าความแปรปรวนภายในกลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิและหลังการปฏิบัติ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่  $F_{(1,54)} = 25.28$ ,  $P < 0.001$  ดังตารางที่ 9 และเมื่อพิจารณาจากกราฟ พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่มทดลองหลังฝึกการปฏิบัติสูงกว่ากลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติ ดังแสดงในกราฟที่ 4 และจากการใช้สถิติ Paired t-test พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดในวันที่ 1, 2, 4, 5, 6, 7 และ 8 ของกลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิ สูงกว่ากลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่  $p < 0.05$  นั้นหมายความว่า ความเครียดในวันที่ 1, 2, 4, 5, 6, 7 และ 8 ของกลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิต่ำกว่ากลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติดังแสดงในตารางที่ 10



ตารางที่ 9 เปรียบเทียบความแปรปรวนของค่าคะแนนความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลัง การฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนาภายในกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (repeated measures ANOVA) (N กลุ่มละ = 28)

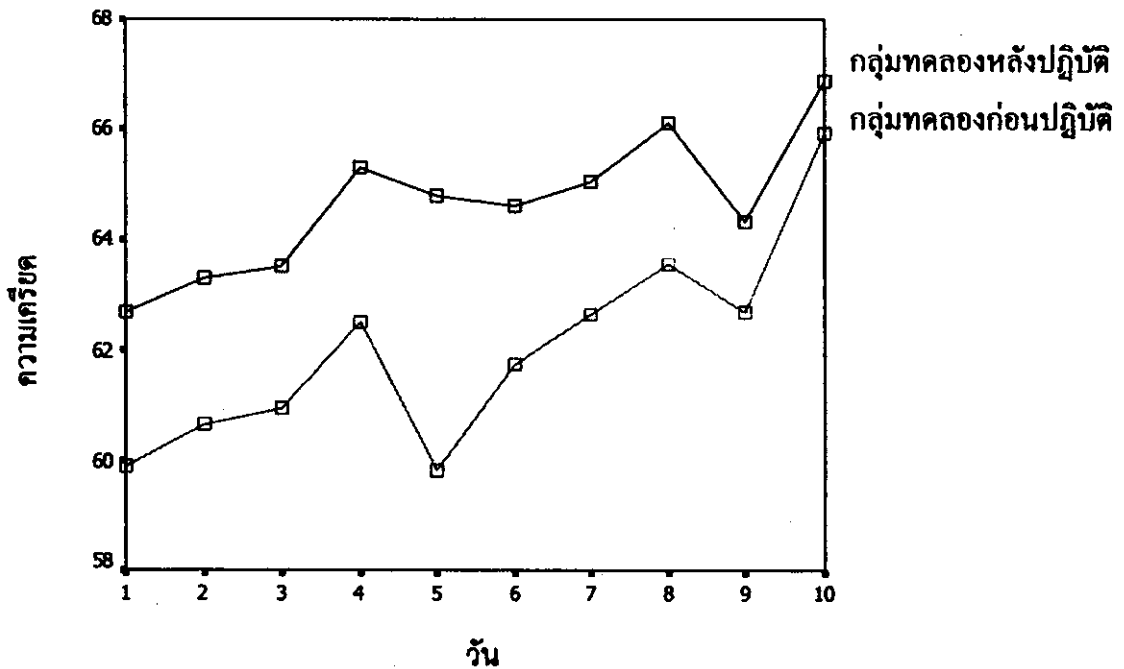
ความเครียด	SS	df	MS	F	P-value
เวลาที่แตกต่างกัน	375.073	9	41.675	5.377	<0.001
กลุ่ม	3268.945	1	3268.945	25.28	<0.001
ความคลาดเคลื่อน	6982.639	54	129.308		

ภายในกลุ่ม  $F_{(1,54)} = 25.28$

เวลาที่แตกต่างกัน  $F_{(9,486)} = 5.377$

กราฟรูปที่ 4 แสดงการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียดระหว่างกลุ่มทดลอง ก่อนการปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนาและหลังการปฏิบัติ

ภายในกลุ่มทดลอง



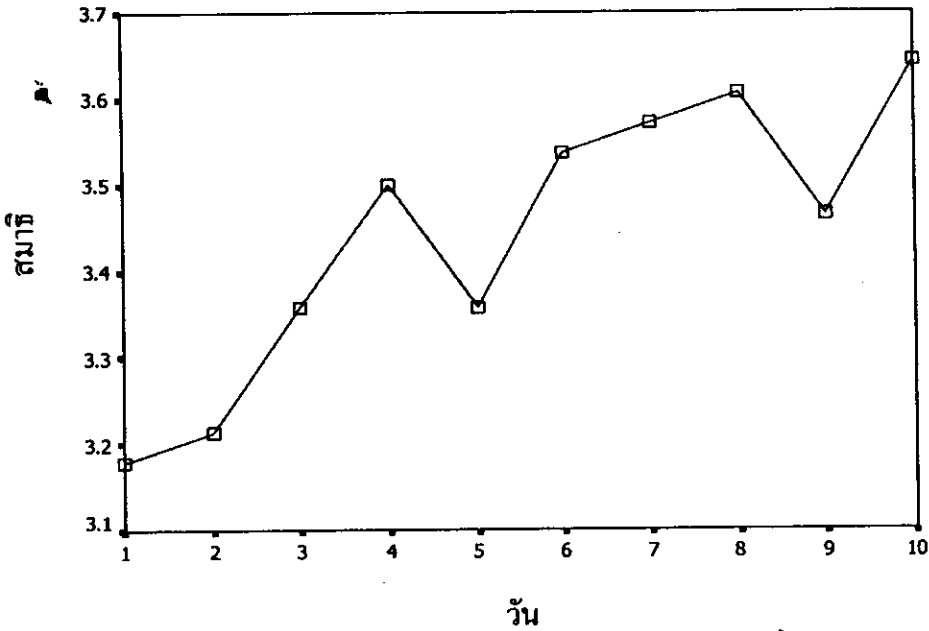
ตารางที่ 10 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ระหว่างกลุ่มทดลองก่อนปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนาและหลังการปฏิบัติ โดยใช้สถิติ Paired t-test (N กลุ่มละ = 28)

วัน	ความเครียด				T-test	P-value
	กลุ่มทดลองก่อนการปฏิบัติ		กลุ่มทดลองหลังการปฏิบัติ			
	Mean	SD	Mean	SD		
1	59.89	5.21	62.68	4.45	-3.699	.001*
2	60.64	6.09	63.32	4.65	-3.327	.003*
3	60.93	7.63	63.54	4.92	-1.998	.056
4	62.50	4.63	62.32	4.31	-5.327	.000*
5	59.82	6.10	64.79	3.63	-4.781	.000*
6	61.75	7.30	64.61	4.69	-2.625	.014*
7	62.64	6.15	65.07	4.42	-2.390	.024*
8	63.57	4.49	66.11	3.83	-3.670	.001*
9	62.68	6.12	64.32	7.24	-1.791	.085
10	65.93	4.85	66.86	4.50	-1.615	.118

### 3. ระดับสมาธิ

กลุ่มทดลองภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนา ผลการวิเคราะห์ด้วยสถิติ Repeated Measures ANOVA ตั้งแต่วันที่ 1-10 พบว่า ช่วงเวลาดังแต่วันที่ 1-10 ของการปฏิบัติมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  $F_{(1, 27)} = 2775.55$  ,  $p < 0.001$  และเมื่อพิจารณาจากกราฟพบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยของระดับสมาธิสูงขึ้น ดังแสดงในกราฟรูปที่ 5 และสามารถดูค่าคะแนนเฉลี่ยของระดับสมาธิในแต่ละวันได้ดังแสดงในตารางที่ 11

กราฟรูปที่ 5 แสดงค่าคะแนนเฉลี่ยของระดับสมาธิในกลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนา



ตารางที่ 11 แสดงค่าคะแนนเฉลี่ยของระดับสมาธิในกลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนา

วันที่	Mean	SD
1	3.18	0.55
2	3.21	0.69
3	3.36	0.73
4	3.50	0.51
5	3.36	0.68
6	3.54	0.64
7	3.57	0.69
8	3.61	0.69
9	3.46	0.64
10	3.64	0.62

## อภิปรายผล

จากผลการวิจัยที่พบว่า คะแนนความเครียดระหว่างกลุ่มควบคุมครั้งหลัง และกลุ่มทดลองภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลองหลังการปฏิบัติสูงกว่ากลุ่มควบคุมครั้งหลังตลอดของการฝึกปฏิบัติตั้งแต่วันที่ 1-10 แสดงว่าระดับความเครียดในกลุ่มทดลองภายหลังการปฏิบัติต่ำกว่ากลุ่มควบคุมครั้งหลัง ทั้งนี้สามารถอภิปรายได้ว่า ขณะที่กลุ่มทดลองปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนา ในขณะที่ปฏิบัติได้มีการท่องคำบริกรรมซ้ำแล้วซ้ำอีก และคำเจริญเมตตาตั้งกล่าวที่บริกรรมไปจะเพิ่มพูนความสุข และความสงบให้กับผู้ปฏิบัติ เพราะสมาธิที่จดจ่ออยู่กับคำบริกรรม เหล่านั้นจะปิดกั้นกิเลส และนิวรณ์ทั้งปวงทำให้เรารู้สึกเป็นสุขและสงบขึ้นมาเอง (พระธรรมรักจิต, 2543) และสมาธิที่เกิดจากการปฏิบัติเมตตาภาวนา มี 2 ประเภท คือ อุปจารสมาธิ (สมาธิไถ่ถอน) และอัปนาสมาธิ (ฌานสมาธิ) ซึ่งในฌานสมาธิมี 4 ประเภทคือ

### 1. ปฐมฌาน ประกอบด้วยองค์ห้า คือ

วิคก คือ สภาพที่ขยี้กจิตขึ้นสู่อารมณ์

วิจาร์ คือ สภาพที่เคล้าคลึงอารมณ์

ปีติ คือ ความอิ่มใจ

สุข คือ ความสุขใจ

เอกัคคตา คือ สภาพที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่าน

### 2. ทุติยฌาน ประกอบด้วยองค์สาม คือ ปีติ สุข เอกัคคตา

### 3. ตติยฌาน ประกอบด้วยองค์สอง คือ สุข เอกัคคตา

### 4. จตุตถฌาน ประกอบด้วยองค์สอง คือ อุเบกขา เอกัคคตา

ขณะที่ผู้ปฏิบัติฝึกสมาธิแบบเมตตาภาวนาผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลเกี่ยวกับระดับสมาธิด้วย พบว่าระดับสมาธิในช่วงวันที่ 1-10 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ภายหลังการฝึกสมาธิกลุ่มทดลองมีระดับสมาธิที่สูงขึ้น ซึ่งแสดงว่ากลุ่มทดลองมีสมาธิในระดับหนึ่งที่สามารถทำให้จิตใจเป็นสุข มีปีติ และไม่ฟุ้งซ่านได้ (พระคันธसारากวีวงศ์, 2547) ดังนั้นทำให้ความเครียดในกลุ่มนี้จึงลดลง

ส่วนกลุ่มควบคุมครั้งแรกมีระดับความเครียดไม่แตกต่างจากกลุ่มทดลองก่อนการปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนา แต่มีความแตกต่างของระดับความเครียดในช่วงของวันที่ 4, 7, 8 และ 10 ของการฝึกปฏิบัติ คือ กลุ่มทดลองก่อนปฏิบัติสมาธิของวันที่ 4, 7, 8 และ 10 มีความเครียดน้อยกว่ากลุ่มควบคุมครั้งแรก ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่าในการดำเนินชีวิตประจำวันยังคงมีภาวะเครียดจากปัจจัยต่างๆ เข้ามากระทบ ซึ่งการปฏิบัติสมาธิวันละ 1 ครั้ง ครั้งละ 40 นาที ยังไม่สามารถเพียงพอต่อการผ่อนคลายให้ลดความเครียดได้ในทุกวัน ดังนั้น จึงสามารถลดความเครียดได้เฉพาะบางวันเท่านั้น

จากผลวิจัยพบว่า กลุ่มควบคุมครั้งแรกและกลุ่มควบคุมครั้งหลังระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อธิบายได้ว่า กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนา ซึ่งจะก่อให้เกิดสมาธิและความสุขสงบตามมา ดังนั้นเมื่อกลุ่มตัวอย่างประสบความเครียดอย่างไร ก็ยังคงเป็นอยู่เช่นนั้น เพราะยังต้องมีสิ่งเร้าต่างๆ จากการศึกษาล่าเรียน และการฝึกปฏิบัติงานในฐานะนักศึกษาพยาบาล ซึ่งจากการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดจากการเรียน (ทิพย์ภา และดาวลอย, 2539) และช่วง

ระยะห่างของกลุ่มควบคุมในครั้งแรกและครั้งหลังห่างกันเพียง 40 นาที ซึ่งในกลุ่มควบคุมยังคงทำกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับ การเรียน และยังมีสิ่งเร้าต่างๆ ที่ได้รับจากชีวิตประจำวัน จากสภาพการเป็นนักศึกษา จึงทำให้ความเครียดไม่แตกต่างกัน

จากผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองก่อนการปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนาและหลังการฝึกปฏิบัติมีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยคะแนนความเครียดในกลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสูงกว่ากลุ่มทดลองก่อนปฏิบัติ แสดงว่าความเครียดในกลุ่มทดลองหลังการปฏิบัติสมาธิต่ำกว่ากลุ่มทดลองก่อนปฏิบัติ ทั้งนี้อธิบายได้ว่า กลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิได้ผ่านประสบการณ์การท่องคำบริกรรม เมตตาที่เข้าไปเข้ามา จนเกิดสมาธิและมีความสุข ความสงบ จากการปฏิบัติ ดังนั้นเมื่อสอบถามถึงความเครียดทันทีจึงยอมพบว่ามีความเครียดต่ำ แต่เมื่อเวลาผ่านไปหนึ่งวันซึ่งได้ประสบกับสิ่งเร้าต่างๆ ในชีวิตประจำวันและการเรียน ทำให้ความสุข ความสงบที่เกิดจากการปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนาลดน้อยลง จึงส่งผลให้มีความเครียดเพิ่มขึ้น

ส่วนระดับสมาธิ จากผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนา มีระดับสมาธิที่แตกต่างกัน ตั้งแต่วันที่ 1-10 คือ มีระดับสมาธิที่สูงขึ้น ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่าการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนาเช่น การฝึกสมาธิแบบสมถะ ที่มีอารมณ์จดจ่ออยู่กับกรรมฐาน ทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติมีสมาธิ ซึ่งสมาธิในเมตตากรรมฐานมีสองประเภทคือ อุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิ (พระคันธสาราภิวงศ์, 2547) ดังนั้นการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนา วันละ 40 นาที ติดต่อกัน 10 วัน ก็สามารถทำให้ระดับสมาธิของผู้ปฏิบัติสูงขึ้น