

## บทที่ 5

### สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้วิจัยถึงทดลอง เพื่อการศึกษาผลการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน ต่อความเครียดและระดับสติของนักศึกษาพยาบาลสงขลานครินทร์

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นนี้นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ที่เคยผ่านการฝึกปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐาน ในโครงการพัฒนาจิต ของ ดร.สิริ กรินชัย เป็นเวลา 7 วัน 8 คืนมาแล้ว เป็นเวลา 2 สัปดาห์ จำนวน 78 คน ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม โดยจับคู่ให้มีคุณสมบัติใกล้เคียงกันในเรื่อง เกรดเฉลี่ย อายุ แหล่งฝึกงาน รายจ่าย สภาพครอบครัว เกรด ประสบการณ์การฝึกสมาธิ และภูมิลำเนา และจับสลากเข้ากลุ่ม กลุ่มตัวอย่าง 39 คนแรกเป็นกลุ่มควบคุม ซึ่งใช้ชีวิตตามปกติของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่าง 39 คนหลัง เป็นกลุ่มทดลอง ซึ่งได้รับการจัดให้มาฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานพร้อมกันสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลานาน 6 สัปดาห์

การดำเนินการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน ดังนี้ กลุ่มควบคุม ดำเนินชีวิตตามปกติ กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยนัดหมายให้มารวมกันในวันหยุดส เวลา 17.30 น. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ทำการเดินจงกรม 30 นาที และนั่งสมาธิ 30 นาที โดยเดินจงกรมระยะที่หนึ่ง 15 นาที และเดินจงกรมในระยะที่สาม 15 นาที รวมเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 1 ชั่วโมง เป็นเวลานาน 6 สัปดาห์ติดต่อกัน

ผู้วิจัยให้กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว แบบวัดความเครียดและแบบวัดสติ ก่อนการเข้าโครงการ หลังจากนั้นกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดความเครียดและแบบวัดสติทุกวันพฤหัสบดี จากสัปดาห์ที่ 1-6 ในเวลาเดียวกันกับที่กลุ่มทดลองตอบแบบวัดความเครียดและแบบวัดสติก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนา ภายหลังจากการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนา 1 ชั่วโมง กลุ่มทดลองตอบแบบวัดความเครียดและแบบวัดสติอีกครั้ง จากสัปดาห์ที่ 1-6 สรุปกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดความเครียดและแบบวัดสติ 7 ครั้ง และกลุ่มทดลองตอบแบบวัดความเครียดและแบบวัดสติ 13 ครั้ง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไป ส่วนแบบสอบถามความเครียด ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดความเครียดของสุธีรา และคณะ; (2543) ซึ่งได้พัฒนาแบบวัดความเครียดในคนไทยก่อนนำมาใช้ขออนุญาตการใช้เครื่องมือจากผู้สร้างและนำมาหาความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของ ครอนบาค ได้ค่าเท่ากับ 0.85 แบบสอบถามสติ ซึ่งวิจัยสร้างขึ้นเอง ก่อนนำมาใช้ได้ตรวจสอบความตรง ส่วนเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิและทดสอบความเที่ยงหาเครื่องมือ โดยใช้วิธีการหาสัมประสิทธิ์ แอลฟาของ ครอนบาค ได้ค่าเท่ากับ 0.88

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำข้อมูลมาประมวลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for the Social Science Version 11.5) และวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว วิเคราะห์โดยใช้สถิติบรรยาย คือ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย การทดสอบด้วยสถิติ Independent t-test และ Chi-Square test

2. ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดและคะแนนสติระหว่างกลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิและหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิและกลุ่มควบคุมทดสอบด้วยสถิติ Repeated Measures ANOVA

3. ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดและคะแนนสติในแต่ละสัปดาห์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทดสอบด้วยสถิติ Independent t-test

4. ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดและคะแนนสติภายในกลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิหรือหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิหรือกลุ่มควบคุมเอง วิเคราะห์ด้วยสถิติ Repeated Measures ANOVA

### ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

การศึกษาผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานต่อความเครียดและระดับสติของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ครั้งนี้ พบว่าความเครียดก่อนการฝึกสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ภายหลังจากการฝึกสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน พบว่าความเครียดหลังการฝึกสมาธิของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ความเครียดก่อนการฝึกสมาธิของกลุ่มทดลองสูงกว่าความเครียดหลังการฝึกสมาธิภายในกลุ่มเดียวกัน แต่ไม่พบความแตกต่างของความเครียดระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนผลการวิจัยของค่าคะแนนความเครียดตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1-6 ภายในกลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่พบความแตกต่างของค่าคะแนนความเครียดตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1-6 ภายในกลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิ และกลุ่มควบคุม

คะแนนสติระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ที่  $P < 0.001$  โดยกลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิมีคะแนนสติสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่  $P < 0.001$  กลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิมีคะแนนสติสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่  $P < 0.001$  ส่วนคะแนนสติหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิไม่แตกต่างจากกลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิ  $P = 0.05$  ส่วนคะแนนสติในสัปดาห์ที่ 1-6 ภายในกลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิ และหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิพบว่าไม่มีความแตกต่าง ส่วนภายในกลุ่มควบคุม พบว่า มีค่าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ,  $P < 0.001$

### ข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยครั้งนี้ ชี้ให้เห็นว่าการฝึกสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานสามารถช่วยลดความเครียดในนักศึกษาพยาบาลได้ และชี้ให้เห็นว่าการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานทำให้เกิดสติ ดังนั้นควรจะบรรจุการฝึกสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานเข้าไปในหลักสูตรของศึกษาการพยาบาลในทุกหลักสูตรและควรจัดให้นักศึกษาพยาบาลทุกคนได้ผ่านการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน นอกจากนี้ผลการวิจัยในครั้งนี้ก็นำไปประยุกต์ใช้ลดความเครียดในผู้ป่วยที่มีการเจ็บป่วยเรื้อรังได้

และควรมีการวิจัยซ้ำในกลุ่มเยาวชนและนักศึกษาสาขาอื่น ๆ อีกทั้งควรช่วยเผยแพร่การฝึกปฏิบัติ  
สมาธิแบบนี้ให้แพร่หลายในประชาชนทั่วไป

### ข้อจำกัด

ผู้วิจัยไม่ได้ติดตามวัดความเครียดและคะแนนสติภายหลังสิ้นสุดโครงการทำให้ไม่ทราบผล  
ของความเครียดและสติในระยะยาว ดังนั้นภายหลังสิ้นสุดโครงการ ควรจะวัดความเครียดและสติต่อ  
อีก 1-2 สัปดาห์ นอกจากนี้ค่าคะแนนความเครียดที่ตรงกันข้ามกันกับความหมายของความเครียด คือ  
ค่าคะแนนที่สูงหมายถึงมีความเครียดต่ำ และค่าคะแนนที่ต่ำหมายถึงมีความเครียดสูง อาจทำให้เกิด  
ความสับสนในการวิเคราะห์ผลการวิจัยได้ ดังนั้น ควรมีการกลับค่าคะแนนความเครียดให้เป็นไปใน  
ทิศทางเดียวกันกับความหมายของความเครียดก่อนในการทำวิจัยครั้งต่อไป