



บทที่ 4

ผลการศึกษาและอภิปรายผล

1. ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน รวม 40 คน สามารถติดตามได้ทั้งหมด โดยช่วงที่เก็บข้อมูลเป็นช่วงที่นักศึกษากลุ่มเป้าหมายกลับจากการฝึกปฏิบัติงานในโรงพยาบาลชุมชนโดยมีระยะเวลาฝึกปฏิบัติงานที่โรงพยาบาลชุมชน เป็นระยะเวลา 2 เดือน กลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ80) อายุเฉลี่ย 20.3 ปี ครอบครัวมีรายได้เฉลี่ย 17,105 บาท/เดือน มีภาระหนี้สิน จำนวน 20 คน หรือ ร้อยละ 100 ตนเองมีรายจ่ายเฉลี่ย 4,720 บาทต่อเดือน มีรายได้พิเศษ 1 คน หรือร้อยละ 5 ผู้มีเงินเหลือเก็บจำนวน10 คน หรือร้อยละ50 ทั้ง 20 คนประเมินตนเองว่าสุขภาพดี แต่มี 1 คนหรือร้อยละ 5 ระบุว่าตนเองโรคประจำตัว คือโรคภูมิแพ้ กลุ่มควบคุมคุณลักษณะทั่วไปไม่แตกต่างจากกลุ่มทดลอง ($P>0.05$) เป็นเพศหญิงร้อยละ 70 อายุเฉลี่ย 23.7 ปี ครอบครัวมีรายได้เฉลี่ย 10,905 บาท/เดือน มีภาระหนี้สินจำนวน 18 คนหรือ ร้อยละ 90 ตนเองมีรายจ่ายเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มทดลองคือ 5,275 บาทต่อเดือน มีรายได้พิเศษ 2 คน หรือร้อยละ 10 ผู้มีเงินเหลือเก็บ จำนวน 9 คน หรือร้อยละ 45 กลุ่มควบคุมทั้ง 20 คนประเมินตนเองว่ามีสุขภาพดี และไม่มีผู้ใดมีโรคประจำตัว

2. การฝึกปฏิบัติสมาธิ

การศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่ผ่านการฝึกปฏิบัติสมาธิ โดยเข้าโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อคลายเครียด เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ เมื่อ12 เดือนก่อน ยังคงมีการฝึกปฏิบัติสมาธิแต่ความถี่ลดลงอย่างมาก โดยมีค่าเฉลี่ยไม่ถึง ร้อยละ50 ของมาตรฐานที่ควรทำได้ โดยพบว่าการทำสมาธิช่วงสั้นๆ 2-3 นาทีในช่วงกลางวันลดลงจากทำได้เฉลี่ย 4 ครั้ง จาก 5 ครั้ง หรือคิดเป็น ร้อยละ 80 ในช่วงทดลอง เหลือเพียง 2.5 ครั้งต่อวัน หรือ ร้อยละ 50 เท่านั้น ส่วนการฝึกสมาธิก่อนนอนนั้น จากที่เคยทำได้ 28 วันต่อเดือน หรือ ร้อยละ95ของจำนวนวันเป้าหมาย ในช่วงทดลอง เหลือเพียง 12.7 วันต่อเดือน หรือเพียงร้อยละ 42 เท่านั้น (ตารางที่1)

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบการปฏิบัติฝึกสมาธิของกลุ่มเป้าหมายช่วงทดลองและเดือนที่12หลังเริ่มการ

ทดลอง

	ปฏิบัติช่วงพักใจ (เป้าหมาย 5 ครั้ง/วัน)		ฝึกสมาธิก่อนนอน (เป้าหมาย 30 ครั้ง/ เดือน)	
	ช่วงทดลอง	เดือนที่12	ช่วง ทดลอง	เดือนที่ 12
N	20	20	20	20
ค่าเฉลี่ย(Mean) (ร้อยละเทียบกับ เป้าหมาย)	4.0 (80%)	2.5 (50%)	28 (95%)	12.7 (42%)
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	0.723	1.433	4.889	6.141
ค่าต่ำสุด	2.5	0	19	1
ค่าสูงสุด	5	5	30	27

เมื่อเวลาผ่านไป 12 เดือน พบว่า กลุ่มทดลองที่ผ่านการฝึกปฏิบัติสมาธิ^๑มีผู้มีความเครียดในระดับสูง 9 คน จาก 20 คนหรือร้อยละ 45 เทียบกับก่อนทดลองที่ 18 คน หรือร้อยละ 90 ขณะที่กลุ่มควบคุมมีสัดส่วนผู้มีความเครียดในระดับสูง 13 คนหรือร้อยละ 65 เทียบกับก่อนการทดลองที่ 15 คน หรือ ร้อยละ 75 (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ระดับความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง

8 สัปดาห์ และ 12 เดือน

กลุ่ม	ระดับความเครียด	ครั้งที่ 1 ก่อนทดลอง		ครั้งที่ 2 สัปดาห์ที่ 8		ครั้งที่ 3 หลังทดลอง (12 เดือน)		p-value
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ทดลอง (ฝึกสมาธิ)	ไม่เครียด	0	0	0	0	0	0	เทียบครั้งที่ 1/2 P=0.002 เทียบครั้งที่ 1/3 P=0.071
	เครียดน้อย	0	0	0	0	0	0	
	เครียดปานกลาง	2	10.0	11	55.0	11	55	
	เครียดสูง	17	85.0	9	45.0	9	45	
	เครียดรุนแรง	1	5.0	0	0.0	0	0	
	รวม	20	100.0	20	100.0	20	100	
ควบคุม (ไม่ฝึกสมาธิ)	ไม่เครียด	0	0	0	0	0	0	เทียบครั้งที่ 1/2 P=0.914 เทียบครั้งที่ 1/3 0.789
	เครียดน้อย	0	0	0	0	0	0	
	เครียดปานกลาง	5	25.0	7	35.0	7	35	
	เครียดสูง	15	75.0	12	60.0	13	65	
	เครียดรุนแรง	0	0.0	1	5.0	0	0	
	รวม	20	100.0	20	100.0	20	100	

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดพบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเท่ากับ 150.3 คะแนน ส่วนกลุ่มควบคุมเท่ากับ 139.6 คะแนน และในเดือนที่ 12 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเท่ากับ 135 คะแนน และกลุ่มควบคุม เท่ากับ 140 คะแนน จะเห็นว่าในกลุ่มทดลองคะแนนความเครียด ในเดือนที่ 12 ต่ำกว่าการวัดครั้งแรกก่อนทดลอง 15.3 คะแนน หรือร้อยละ 10.2 แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ($p=0.071$) ขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนความเครียดใกล้เคียงเดิม ก่อนทดลองเท่ากับ 139.6 คะแนน เดือนที่ 12 เท่ากับ 140 คะแนน สูงกว่าการวัดครั้งแรก 0.4 คะแนน หรือร้อยละ 0.3 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ($p=0.789$) (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 คะแนนความเครียดเฉลี่ยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เดือนที่ 12 หลังเริ่มการทดลอง

รายการ	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	ความแตกต่าง	p-value
1. ก่อนการทดลอง(สัปดาห์ที่ 1)	150.3	139.6	10.7	P = 0.835
2. หลังการทดลอง(สัปดาห์ที่ 8)	125.0	138.5	-13.5	P = 0.160
3. ความแตกต่าง(1-2)	25.3	1.1		
4. ร้อยละการเปลี่ยนแปลง	16.8	0.8		
5. p-value	P = 0.002	P = 0.914		
6. 12เดือนนับจากวันเริ่มต้นการทดลอง	135	140		
7. ความแตกต่าง(1-6)	15.3	-0.4		
8. ร้อยละการเปลี่ยนแปลง	10.2	-0.3		
9. p-value	P = 0.071	P = 0.789		

จากการสอบถามรายบุคคลและจากบันทึกในบันทึกกิจกรรมส่วนตัว พบว่าหลังจากเสร็จสิ้นโครงการทดลอง 8 สัปดาห์ในช่วงแรกแล้ว นักศึกษาต้องเรียนหนักและต้องขึ้นฝึกปฏิบัติงานที่โรงพยาบาลศูนย์ และช่วงที่ออกฝึกปฏิบัติงานที่โรงพยาบาลชุมชน มีกิจกรรมดูแลผู้ป่วยมาก ปกติทำสมาธิได้ยากและมักทำไม่ได้ไม่ครบไม่สม่ำเสมอ ที่พักไม่เอื้ออำนวยในการฝึกสมาธิในช่วงก่อนนอน เพราะมีเพื่อนนักศึกษาพักด้วยกันหลายคน ทำให้สภาพแวดล้อมไม่เอื้ออำนวยให้สามารถปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ บริเวณอื่นของโรงพยาบาลก็ไม่สะดวกต่อการฝึกปฏิบัติสมาธิ ต่างจากช่วงทดลองที่อาจารย์จัดสถานที่ให้ฝึกสมาธิช่วงก่อนนอนอย่างเป็นสัดส่วนเอื้อต่อการฝึกสมาธิอย่างมาก กลุ่มทดลองทุกคนระบุว่าทุกครั้งที่ได้ทำสมาธิจะทำให้มีสติ สงบ ลดความเครียด ความกังวลหรือความตึงเครียดได้เป็นอย่างดี หากมีความโกรธก็จะทำให้หายโกรธได้เร็ว ปล่อยวางได้

สำหรับกลุ่มควบคุมพบว่าลดความเครียดด้วยวิธีการที่หลากหลาย เช่น ดูหนัง ฟังเพลง เทียวห่าง (สรรพสินค้า) เทียวเล่น ระบายให้เพื่อนหรือพ่อแม่ฟัง เล่นinternet เป็นต้น มีอยู่ 1 รายที่ระบุว่าทำสมาธิ สวดมนต์ นอกนั้น ไม่มีรายใดที่ได้ฝึกทำสมาธิไม่ว่าจะเป็นสมาธิรูปแบบใดๆ(19 จาก 20 ราย)

3. อภิปรายผล

จากผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองที่เคยฝึกปฏิบัติสมาธิในช่วงการทดลอง 8 สัปดาห์ ทุกคนยังคงมีการปฏิบัติสมาธิต่อเนื่องมาจนถึงเดือนที่12 หลังการทดลอง สอดคล้องกับการศึกษาของ Miller et al. (1995) ที่ทดลองให้ผู้ป่วยโรควิตกกังวล เริ่มทำกิจกรรมฝึกสมาธิเป็นเวลา 8 สัปดาห์พบว่าอาการวิตกกังวลน้อยลง หลังจากนั้นได้ติดตามผู้ป่วยกลุ่มนี้และกลุ่มควบคุมอีก 3 ปี หลังจากเริ่มกิจกรรมครั้งแรก พบว่า ผู้ที่เคยเข้าร่วมกิจกรรมทำสมาธิส่วนใหญ่ยังคงมีการทำสมาธิต่อเนื่องมา แต่ก็ไม่ได้ระบุข้อมูลที่ชัดเจนว่าความสม่ำเสมอในการปฏิบัติเป็นอย่างไร ทั้งนี้ Miller สรุปว่า การฝึกสมาธิแบบเข้มข้นในเวลาจำกัดยังคงส่งผลให้มีการปฏิบัติต่อเนื่องในระยะยาวสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรควิตกกังวล ในส่วนของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้ติดตามการปฏิบัติ มาถึงเดือนที่ 12 นั้นพบว่า ความสม่ำเสมอของการปฏิบัติสมาธิลดลง ทั้งการทำสมาธิเป็นระยะเวลาสั้นๆ ครั้งละ 2-3 นาที ที่เรียกว่า “ช่วงพักใจ” ในระหว่างวัน และการทำสมาธิในช่วงค่ำหรือก่อนเข้านอนใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที ปรากฏว่าทำได้ไม่เกิน ร้อยละ50 ของจำนวนครั้งที่ควรปฏิบัติได้ โดยส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าไม่มีเวลา ซึ่งอาจเป็นผลทำให้ระดับความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่ได้แตกต่างกัน เมื่อเปรียบเทียบในกลุ่มทดลองระหว่างก่อนเข้าโครงการและเดือนที่12 พบว่าค่าเฉลี่ยความเครียดในเดือนที่12 ต่ำกว่าตอนก่อนเริ่มการทดลองแม้ว่าจะไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ก็แสดงแนวโน้มให้เห็นว่าจะได้ผลหากการปฏิบัติสมาธิมีความถี่และมีความสม่ำเสมอมากกว่าที่เป็นอยู่ ซึ่งในช่วงการทดลอง (12 เดือนก่อน) ที่การปฏิบัติสมาธิของกลุ่มทดลองสามารถทำได้มากกว่าร้อยละ 80 และพบว่าไม่มีผลต่อการลดความเครียดได้อย่างชัดเจน($p=0.002$) จากผลการศึกษาของกิริณา (2553) ชัดเจนว่ากลุ่มทดลองที่ผ่านการฝึกปฏิบัติสมาธิ ตาม โปรแกรมการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อคลายเครียด เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์สามารถลดความเครียดและเพิ่มความจำได้จริงสอดคล้องกับหลายการศึกษา และการศึกษานี้(12 เดือน นับจากการทดลอง) พบว่ากลุ่มทดลองยังคงปฏิบัติสมาธิแต่มีอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติสมาธิได้ตามเป้าหมาย ดังนั้นจึงน่าสนใจว่าหากวิทยาลัยการสาธารณสุข สิรินคร จังหวัดขอนแก่น จัดสภาพแวดล้อมทั้งด้านหลักสูตรการศึกษาเช่น จัดช่วงเวลาระหว่างคาบการศึกษาให้มีโอกาสทำสมาธิในช่วงสั้นๆเป็นระยะ หรือ กำหนดไว้ให้เป็นกิจวัตรประจำวันของนักศึกษา และการจัดสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น สถานที่ที่เป็นสัดส่วนให้สามารถทำสมาธิหรือหรือทำให้สงบได้ก็จะทำให้นักศึกษาลดความเครียดลงได้ ซึ่งนับเป็นการช่วยเหลือนักศึกษาให้คลายความเครียดอย่างเป็นระบบและได้ผลหากนักศึกษาได้ทำจนเคยชินเป็นกิจวัตร

ประจำวันก็จะส่งผลให้ยังคงปฏิบัติต่อเนื่องในระยะยาวได้ดังเช่นที่พบในกลุ่มทดลองครั้งนี้และการศึกษาอื่นๆ แม้ว่าผลการศึกษาก็ไม่ได้ยืนยันถึงผลการปฏิบัติสมาธิต่อการลดความเครียดของนักศึกษาเนื่องจากกลุ่มทดลองมิได้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอครบถ้วนตามเกณฑ์ แต่ก็พบว่าการทำสมาธิได้เป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวันของผู้ที่ได้รับการฝึกปฏิบัติอย่างเข้มข้นมาได้นานถึง 12 เดือน และกลุ่มทดลองทุกคนยืนยันถึงข้อดีและอยากทำสมาธิต่อเนื่องเพราะเกิดผลดีต่อตัวเองอย่างชัดเจน