



# ผลของการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาที่มี ต่อระดับความเครียด

สุจิรา จรัสศิลป์ พ.บ.\*

## บทคัดย่อ

**วัตถุประสงค์** เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ต่อภาวะความเครียด และปัจจัยด้านเพศ อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ ต่อการลดความเครียด หลังการฝึกสมาธิวิปัสสนา

**วิธีการศึกษา** เป็นการศึกษาแบบทดลอง ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่าง 156 คน เข้ารับการฝึกสมาธิวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 จัดโดยยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย เป็นเวลา 7 วัน มีการวัดระดับความเครียดทั้งก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติ โดยใช้แบบการวัดความเครียดสำหรับคนไทย (Thai Stress Test) ข้อมูลที่ได้ถูกวิเคราะห์โดยใช้สถิติแบบ non-parametric test โดยใช้ program SPSS for Windows version 10.0

**ผลการศึกษา** พบว่าสัดส่วนของผู้เข้าอบรมที่มีระดับความเครียดน้อยจนถึงมากก่อนการอบรมคิดเป็นร้อยละ 63.4 และหลังการฝึกอบรมคิดเป็นร้อยละ 34.0 และความเครียดหลังการฝึกอบรมมีค่าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Wilcoxon signed rank test, p value < 0.001) ยังพบว่าความเครียดของผู้เข้าอบรมมีค่าลดลงภายหลังการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญในทุกกลุ่มย่อย ซึ่งจำแนกตาม เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความเครียดที่ลดลงระหว่างกลุ่มย่อย ซึ่งจำแนกตามปัจจัยที่กล่าวมาแล้วนั้น พบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

**สรุป** การฝึกสมาธิวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีผลทำให้ความเครียดของผู้ปฏิบัติลดลงทั้งในผู้เข้าร่วมปฏิบัติทั้งหมด และกลุ่มย่อยที่จำแนกตาม เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ และไม่พบความแตกต่างของการลดลงของความเครียดภายในกลุ่มต่างๆ เหล่านี้ ผลการวิจัยนี้ช่วยสนับสนุนแนวความคิดในการนำสมาธิวิปัสสนามาประยุกต์ใช้ในการทำจิตบำบัดผู้ป่วยจิตเวชที่มีภาวะเครียด วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2545; 47(2):145-154.

**คำสำคัญ** สมาธิวิปัสสนา ความเครียด แบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย

\*ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี 62 หมู่ 7 ถนนรังสิต-นครนายก ตำบลองครักษ์ อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก 26120

ในปี พ.ศ.2544 มีผู้ป่วยมารักษาที่สถานบริการทางการแพทย์ด้วยโรควิตกกังวลสูงถึง 483,513 คน คิดเป็นอัตรา 776 ต่อประชากรแสนคน<sup>1</sup> และความเครียดเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่ออาการของโรควิตกกังวลได้ มีงานวิจัยที่ศึกษาผลของการฝึกสมาธิต่อการลดความเครียด<sup>2-4</sup> ในทางพระพุทธศาสนา ผู้ที่ฝึกสมาธิจะมีภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง มีพลังสงบ ผ่องใส และนุ่มนวลเหมาะแก่การทำงาน<sup>5</sup> ในทางการแพทย์ ผลของการฝึกสมาธิต่อสรีรวิทยาของมนุษย์ ได้แก่ การเพิ่มขึ้นของคลื่นแอลฟา<sup>4,6</sup> มีการลดลงของการเผาผลาญความร้อนของร่างกาย การทำงานของหัวใจ การใช้ออกซิเจน การหายใจ และความดันโลหิต<sup>2,3,7</sup> การฝึกสมาธิยังมีผลต่อสุขภาพจิต ได้แก่ การลดลงของความวิตกกังวล ความซึมเศร้า<sup>8-11</sup> การเพิ่มขึ้นของความภาคภูมิใจแห่งตน (self-esteem)<sup>12</sup> การพัฒนาบุคลิกภาพในทางที่ดีขึ้น<sup>13,14</sup> การใช้เหตุผลในทางจริยธรรมที่สูงขึ้น<sup>15</sup>

งานวิจัยที่ผ่านมา ทั้งที่ทำในประเทศไทยและต่างประเทศ จะใช้วิธีการฝึกโดยอานาปานสติ<sup>15-20</sup> และการฝึกแบบทีเอ็ม (Transcendental Meditation)<sup>12,8,6,14,21</sup> เป็นส่วนมาก วิธีการฝึกแบบสติปัฏฐาน 4 ยังมีผู้ทำการศึกษาน้อย<sup>11,13</sup> อีกทั้งการศึกษาที่ผ่านมาใช้แบบวัดความเครียดที่พัฒนามาจากต่างประเทศ แล้วแปลเป็นภาษาไทย<sup>8,11,13,19,20</sup> ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยต้องการศึกษาผลของการฝึกสมาธิ โดยใช้แนวทางสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเน้นที่การมีสติระลึก รู้ตัวอยู่เสมอในทุกอิริยาบถ รวมทั้งการพิจารณาถึงความคิดและอารมณ์อย่างต่อเนื่อง<sup>5</sup> การปฏิบัติวิธีนี้สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน อีกทั้งการศึกษาครั้งนี้ยังได้ใช้เครื่องมือวัดความเครียดซึ่งพัฒนาและทดสอบโดยคนไทย (แบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย) ข้อดีของแบบทดสอบนี้คือ คำถามมีความเหมาะสมกับขนบธรรมเนียมของชาวไทย มีความเที่ยงตรง และความเชื่อมั่นสูง<sup>22</sup>

การศึกษานี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. ศึกษาผลของการฝึกสมาธิวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ต่อภาวะความเครียด
2. ศึกษาปัจจัยทางด้านเพศ อายุ การศึกษา อาชีพ และรายได้ ต่อการลดความเครียด หลังการฝึกสมาธิ
3. ศึกษาความแตกต่างของระดับความเครียดที่ลดลงระหว่างกลุ่มย่อย ซึ่งจำแนกตามเพศ อายุ การศึกษา อาชีพ และรายได้

## วัสดุและวิธีการ

### วิธีการวิจัย

เป็นการวิจัยแบบทดลองก่อนและหลัง โดยมีการวัดระดับความเครียดก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิตามแนวทางสติปัฏฐาน 4

### ขนาดตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 156 คน ชาย 30 คน หญิง 126 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จากบุคคลทั่วไปที่เข้ารับการอบรมฝึกสมาธิวิปัสสนาจำนวนทั้งหมด 250 คน

### ขั้นการวิจัย

ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากผู้เข้ารับการอบรมในการตอบแบบสอบถามทั่วไป และแบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย (Thai Stress Test) ก่อนเข้าฝึกอบรมสมาธิวิปัสสนา จากนั้นจึงเข้ารับการอบรมตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยมีคุณแม่สิริ กรินชัย เป็นวิทยากร เป็นระยะเวลา 7 วัน ตั้งแต่วันที่ 13-20 สิงหาคม 2544 ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย กรุงเทพมหานคร โดยพักค้างคืน ในแต่ละวันมีการฝึกกำหนดสติทุกอิริยาบถต่อเนื่องกันไปตลอดทั้งวัน มีช่วงนั่งฝึกสมาธิ และเดินจงกรม รวมเป็นเวลา 9 ชั่วโมงต่อวัน วิธีการฝึกสมาธิวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 เป็นการฝึกให้มีสติระลึก รู้ตัวอยู่เสมอว่าในขณะที่รูปกายกำลังอยู่ในท่าทางใด เช่น นั่ง ยืน เดิน นอน หรือกำลังเคลื่อนไหวแขนขา

จิตใจมีความรู้สึกเช่นไร เช่น เป็นสุขสบาย หรือ  
ทุกข์ไม่สบายใจ ชอบใจ ไม่ชอบใจ จิตกำลังคิดถึง  
เรื่องอะไร เช่น กำลังโกรธ หรือ พยาบาท ความรู้สึก  
เหล่านี้เกิดขึ้นมาได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นมาแล้วจะเสีย  
ได้อย่างไร ที่จะได้แล้วไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร<sup>5</sup>  
หลังจากครบ 7 วัน ผู้เข้ารับการอบรมจะตอบแบบ  
วัดความเครียดอีกครั้งหนึ่ง

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย (Thai Stress  
Test) พัฒนาโดย รศ.ดร.สุจิตรา ภัทรายุทธวรรตน์  
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราช  
พยาบาล แบบทดสอบนี้ประกอบด้วยคำถาม  
จำนวน 24 ข้อ แบ่งออกเป็นกลุ่มคำถามที่วัดความ  
รู้สึกเชิงลบ 12 ข้อ และความรู้สึกเชิงบวก 12 ข้อ ซึ่ง  
เครื่องมือนี้ได้รับการทดสอบความเที่ยงตรง ได้แก่  
construct validity และ discriminant power การ  
ทดสอบความเชื่อมั่น ได้แก่ Cronbach's alpha มีค่า  
0.84<sup>22</sup> และแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับอายุ  
เพศ การศึกษา อาชีพ รายได้

### การวิเคราะห์ข้อมูล

นำค่าผลรวมของความรู้สึกเชิงลบและความ  
รู้สึกเชิงบวกเทียบกับตารางของแบบวัดความเครียด  
สำหรับคนไทย จะทราบค่าระดับความเครียดของ  
แต่ละบุคคลทั้งก่อนและหลังการฝึกสมาธิใช้โปรแกรม  
SPSS for Windows version 10.0 ในการวิเคราะห์  
ข้อมูลและใช้สถิติ non-parametric test (Wilcoxon  
signed ranks test) ในการคำนวณเปรียบเทียบค่า  
ความเครียดก่อนและหลัง และวิเคราะห์ข้อมูลโดย  
ใช้สถิติกับกลุ่มย่อยซึ่งจำแนกตามเพศ อายุ การศึกษา  
อาชีพ รายได้ จากนั้นเปรียบเทียบค่าความเครียดที่  
ลดลงระหว่างกลุ่มย่อยตามปัจจัยที่กล่าวมานั้นโดย  
ใช้สถิติ Mann-Whitney Test และ Kruskal-Wallis  
Test ปัจจัยที่ใช้ในการจำแนกกลุ่มย่อย ได้แก่ เพศ  
(ชาย หญิง) อายุ (ไม่เกิน 35 ปี มากกว่า 35 ปี) การ  
ศึกษา (ต่ำกว่าปริญญาตรี ปริญญาตรี และสูงกว่า)

อาชีพ (ผู้ที่ไม่มีรายได้และรายได้ไม่เป็นเงินเดือน  
ได้แก่ ไม่มีอาชีพ นักเรียน นักศึกษา เกษตรกร ธุรกิจ  
ส่วนตัว รับจ้าง อื่นๆ ผู้ที่มีรายได้เป็นเงินเดือน ได้แก่  
รับราชการ รัฐวิสาหกิจ ทำงานบริษัทเอกชน) และ  
รายได้ (ต่ำกว่า 10,000 บาท, 10,001-30,000  
บาท, 30,001 บาทขึ้นไป)

### ผลการวิจัย

จากตารางที่ 1 แสดงลักษณะทางชีวสังคมของ  
กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการอบรมพบว่า กลุ่มตัวอย่าง  
เป็นเพศหญิงร้อยละ 80 ร้อยละ 53.8 มีภูมิลำเนา  
ต่างจังหวัด และร้อยละ 54.5 เคยได้รับการฝึกสมาธิ  
วิปัสสนามาก่อน

ในตารางที่ 2 จะเห็นว่าผู้เข้าอบรมที่อยู่ในกลุ่ม  
สุขภาพจิตดีมากและสุขภาพจิตปกติ หลังการอบรม  
มีสัดส่วนเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 36.5 เป็นร้อยละ 66.0  
ในทางตรงกันข้ามผู้เข้ารับการอบรมที่มีความเครียด  
เล็กน้อยจนถึงเครียดมาก มีสัดส่วนที่ลดลงจาก  
ร้อยละ 63.4 เป็นร้อยละ 33.9

แผนภูมิที่ 1 แสดงภาวะความเครียดว่ามีกา  
กระจายที่ลดลงภายหลังการฝึกสมาธิ เมื่อเปรียบ  
เทียบกับก่อนการฝึกสมาธิ

เมื่อพิจารณาจำนวนของผู้ฝึกอบรมตามปัจจัย  
ต่างๆ พบว่ามีสัดส่วนของผู้มีสุขภาพจิตปกติและดี  
มากเพิ่มมากขึ้นภายหลังฝึกสมาธิในทุกกลุ่มของ  
ผู้เข้าฝึกอบรมไม่ว่าจะจำแนกตามเพศ อายุ การ  
ศึกษา อาชีพ รายได้ และยังพบว่าภาวะความเครียด  
มีการลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในแต่ละกลุ่ม  
ย่อยซึ่งจำแนกตามปัจจัยข้างต้นดังแสดงไว้ใน  
ตารางที่ 3

จากตารางที่ 4 เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มย่อย  
ตามปัจจัยต่างๆ ไม่พบความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลง  
ของระดับความเครียดก่อนและหลังฝึกสมาธิ  
ระหว่างเพศหญิงและเพศชาย รวมทั้งการเปรียบเทียบ  
ระหว่างผู้ที่อายุเท่ากับและน้อยกว่า 35 ปี

ตารางที่ 1 ลักษณะทางชีวสังคมของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	31	19.9
หญิง	125	80.1
<b>อายุ</b>		
15-25 ปี	21	13.8
26-35 ปี	60	38.5
36-45 ปี	37	23.7
46-55 ปี	19	12.0
56-65 ปี	15	9.5
66-75 ปี	4	2.5
<b>การศึกษา</b>		
ประถมศึกษา	7	4.5
มัธยมศึกษา	18	11.5
อนุปริญญา (ป.ว.ช./ป.ว.ส.)	20	12.8
ปริญญาตรีขึ้นไป	107	68.6
อื่นๆ	4	2.6
<b>อาชีพ</b>		
ไม่มีอาชีพ	11	7.1
นักเรียน, นักศึกษา	7	4.5
รับราชการ, รัฐวิสาหกิจ	31	19.9
เกษตรกรกรรม	2	1.3
ทำงานบริษัทเอกชน	51	32.7
ทำธุรกิจส่วนตัว	26	16.7
รับจ้าง	9	5.8
อื่นๆ	19	12.2
<b>รายได้ต่อเดือน (บาท)</b>		
ไม่มีรายได้	18	11.5
1,000-5,000	6	3.8
5,001-10,000	26	16.7
10,001-20,000	40	25.6
20,001-30,000	35	22.4
30,001-40,000	9	5.8
40,001-50,000	8	5.1
มากกว่า 50,000	14	9.0
<b>ภูมิลำเนา</b>		
กรุงเทพและปริมณฑล	72	46.2
ต่างจังหวัด	84	53.8
<b>สุขภาพทางกายในขณะนี้</b>		
ไม่มีโรคประจำตัว	115	73.7
มีปัญหาเรื่องสุขภาพ	41	26.3
<b>เคยเข้ารับการอบรมสมาธิวิปัสสนามาก่อน</b>		
ไม่เคย	71	45.5
เคย	85	54.5

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบภาวะความเครียดก่อนและหลังการฝึกสมาธิวิปัสสนาในผู้เข้าร่วมอบรมทั้งหมด และกลุ่มย่อยที่จำแนกตามปัจจัยต่างๆ

ตัวแปร	การจำแนก	จำนวนก่อนฝึก (%)				จำนวนหลังฝึก (%)			
		สุขภาพจิตดีมาก	สุขภาพจิตปกติ	เครียดเล็กน้อย	เครียดมาก	สุขภาพจิตดีมาก	สุขภาพจิตปกติ	เครียดเล็กน้อย	เครียดมาก
ทั้งหมด		4 (2.6)	53 (34.0)	96 (61.5)	3 (1.9)	24 (15.4)	79 (50.6)	52 (33.3)	1 (0.6)
เพศ	ชาย	2 (6.5)	10 (32.3)	18 (58.1)	1 (3.2)	5 (16.1)	16 (51.6)	9 (29.0)	1 (3.2)
	หญิง	2 (1.6)	43 (34.4)	78 (62.4)	2 (1.6)	19 (15.2)	63 (50.4)	43 (34.4)	0
อายุ	≤35 ปี	1 (1.2)	25 (30.9)	53 (65.4)	2 (2.5)	9 (11.1)	47 (58.0)	24 (29.6)	1 (1.2)
	>35 ปี	3 (4.0)	28 (37.3)	43 (57.3)	1 (1.3)	15 (20.0)	32 (42.7)	28 (37.3)	0
การศึกษา	ต่ำกว่าปริญญาตรี	2 (4.1)	17 (34.7)	28 (57.1)	2 (4.1)	7 (14.3)	26 (53.1)	15 (30.6)	1 (2.0)
	สูงกว่าปริญญาตรี	2 (1.9)	36 (33.6)	68 (63.6)	1 (0.9)	17 (15.9)	53 (49.5)	37 (34.6)	0
อาชีพ	มีรายได้ไม่เป็นเงินเดือน	3 (4.1)	30 (40.5)	39 (52.7)	2 (2.7)	16 (21.6)	30 (40.5)	27 (36.5)	1 (1.4)
	มีรายได้เป็นเงินเดือน	1 (1.2)	23 (28.0)	57 (69.5)	1 (1.2)	8 (9.8)	49 (59.8)	25 (30.5)	0
รายได้ (บาท/เดือน)	0-10,000	2 (4.0)	13 (26.0)	33 (66.0)	2 (4.0)	12 (24.0)	20 (40.0)	18 (36.0)	0
	10,001-30,000	1 (1.3)	32 (42.7)	41 (54.7)	1 (1.3)	8 (10.7)	43 (57.3)	23 (30.7)	1 (1.3)
	30,001 ขึ้นไป	1 (3.2)	8 (25.8)	22 (71.0)	0	4 (12.9)	16 (51.6)	11 (35.5)	0

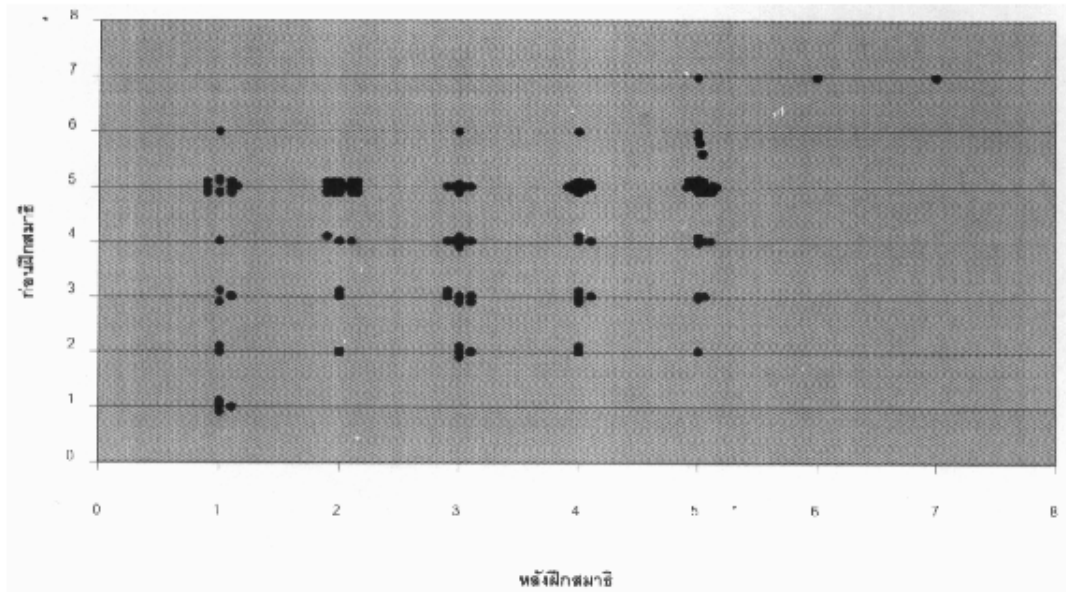
**ตารางที่ 3** การเปรียบเทียบภาวะความเครียดก่อนและหลังการอบรมของผู้เข้าอบรมทั้งหมด และจำแนกตามปัจจัยต่างๆ

ปัจจัยที่ศึกษา	การจำแนก (จำนวนคน)	การเปรียบเทียบภาวะความเครียดก่อนและหลังการอบรม (Wilcoxon sign rank test: Z, p-value)	
ผู้เข้ารับการอบรมทั้งหมด	ทั้งหมด (156)	-6.54,	<0.001
	เพศ		
	ชาย (30)	-2.45,	0.014
	หญิง (126)	-6.08,	<0.001
อายุ	≤35 ปี (81)	-5.47,	<0.001
	>35 ปี (75)	-4.08,	<0.001
การศึกษา	ต่ำกว่าปริญญาตรี (48)	-3.74,	<0.001
	ปริญญาตรีขึ้นไป (107)	-5.37,	<0.001
อาชีพ	อาชีพที่ไม่ได้รับเป็นเงินเดือน (74)	-4.26,	<0.001
	อาชีพที่ได้รับเป็นเงินเดือน (82)	-4.97,	<0.001
รายได้ต่อเดือน	0-10,000 บาท (50)	-4.50,	<0.001
	10,001-30,000 บาท (75)	-3.68,	<0.001
	≥30,001 บาท (31)	-3.14,	0.02

**ตารางที่ 4** การเปรียบเทียบความแตกต่างของการลดลงของความเครียดในผู้เข้าอบรมภายหลังการฝึกสมาธิตามปัจจัยต่างๆ

ปัจจัยที่ศึกษา	กลุ่มเปรียบเทียบ	ความแตกต่างของการลดลงของความเครียด (Mann-Whitney Test: Z, p-value)	
เพศ	ชาย; หญิง	-0.78,	0.44
อายุ	≤35 ปี; >35 ปี	-0.61,	0.545
การศึกษา	ต่ำกว่าปริญญาตรี; ปริญญาตรีขึ้นไป	-0.27,	0.79
อาชีพ	ไม่ได้รับเป็นเงินเดือน; ได้รับเป็นเงินเดือน	-0.38,	0.71
รายได้ (บาท/ต่อเดือน)	0-10,000; 10,001-30,000; >30,001	Kruskal-Wallis Test: Chi-square, 4.16; df, 2; p-value, 0.13	

### แผนภูมิที่ 1 แสดงระดับความเครียดก่อนและหลังการฝึกสมาธิ



หมายเหตุ มีการปรับเลื่อนจุดในกราฟ เพื่อให้แสดงตำแหน่งของค่าให้ชัดเจนขึ้น

กับผู้ที่มีอายุมากกว่า 35 ปี และเมื่อพิจารณาปัจจัยทางด้านการศึกษาอาชีพและรายได้ ก็ไม่พบความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลงของระดับความเครียดในผู้ที่มีการศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรี เทียบกับผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีขึ้นไป ผู้ที่มีอาชีพที่ไม่ได้รับเป็นเงินเดือนและผู้ที่มีอาชีพที่ได้รับเป็นเงินเดือน รวมทั้งผู้มีรายได้ต่อเดือนมากกว่า 10,000 บาท, 10,001-30,000 บาท และมากกว่า 30,001 บาท

#### สรุปและอภิปราย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาถึงผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อภาวะความเครียดและปัจจัยทางชีวสังคมที่อาจมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของภาวะความเครียด ผลการศึกษาพบว่าภายหลังการฝึกสมาธิ ผู้ฝึกมีภาวะความเครียดที่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทั้งใน

จำนวนผู้ฝึกทั้งหมดและกลุ่มย่อยของผู้ฝึก เมื่อจำแนกตามปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ และไม่พบความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลงของความเครียดตามปัจจัยเหล่านี้

ผลของการศึกษานี้พบว่าสอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา<sup>8-11</sup> นั่นคือการฝึกสมาธิช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล ซึ่งการวิจัยของ พรีเมเพรา ดิซยวนิช<sup>11</sup> ได้ใช้วิธีการฝึกสมาธิเช่นเดียวกับการศึกษาในครั้งนี้คือสติปัฏฐาน 4 ในส่วนการศึกษาอื่นที่ใช้วิธีอานาปานสติ และ ที.เอ็ม ก็ได้ผลในทางเดียวกัน<sup>8-10</sup> การวิจัยอื่นที่ได้ผลแตกต่างจากการศึกษาครั้งนี้ได้แก่ การศึกษาของ อูบล เลี้ยววาริณ<sup>23</sup> ไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่ฝึกสมาธิและกลุ่มควบคุม ผลการศึกษานี้ อาจอธิบายได้ว่าแบบสอบถามสุขภาพจิตของการศึกษานี้เป็นคำถามกว้างๆ ไม่จำเพาะเจาะจงอารมณ์หรืออาการใดอาการหนึ่ง จึง

ไม่สามารถแยกภาวะเครียดในผู้ฝึกได้

การศึกษาครั้งนี้ยังมีข้อมูลจำกัดบางประการ ได้แก่ การขาดกลุ่มควบคุม เพราะผู้วิจัยเป็นเพียงผู้สังเกตการณ์ไม่ได้เป็นผู้จัดฝึกอบรม จึงไม่สามารถจัดกลุ่มควบคุมได้ ข้อจำกัดอีกประการหนึ่งคือ ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ทำให้ไม่สามารถวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้ Parametric test ซึ่งมีอำนาจในการทดสอบสูงกว่า อีกทั้งขนาดตัวอย่างที่เล็กจึงทำให้การวิเคราะห์กลุ่มย่อยหลายๆ กลุ่มเป็นไปได้ยาก ข้อจำกัดอื่นๆ เช่น การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่าง แต่อย่างไรก็ตามสัดส่วนของผู้เข้าร่วมวิจัยสูงถึงร้อยละ 62 จากผู้เข้าร่วมอบรมทั้งหมด

งานวิจัยชิ้นนี้มีลักษณะเด่นคือ การใช้เครื่องมือวัดภาวะความเครียดที่พัฒนาจากพื้นฐานทางวัฒนธรรมไทย มีค่าความเชื่อมั่นและความเที่ยงสูง<sup>22</sup> อนึ่ง การศึกษาในอดีตที่ใช้เครื่องมือวัดที่พัฒนาจากคนไทยซึ่งใช้แบบสำรวจสุขภาพจิตสำหรับคนไทย (The Thai Mental Health Questionnaire, TMHQ) ก็พบว่าการศึกษาสมาธิช่วยลดความเครียดเช่นกัน<sup>16</sup>

ข้อแนะนำจากการศึกษาครั้งนี้คือ ควรมีการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างของผู้ป่วยที่มีภาวะวิตกกังวล และจัดให้มีกลุ่มควบคุม รวมทั้งมีการสุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมอบรม และควรนำวิธีการฝึกสมาธิวิปัสสนามาเป็นวิธีการป้องกันความเครียดให้กับประชาชนทั่วไป มาประยุกต์ใช้ในการทำจิตบำบัดผู้ป่วยจิตเวชที่มาด้วยอาการเครียด

ผลการวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่าการศึกษาสมาธิมีผลต่อการลดลงของความเครียด และไม่พบความแตกต่างในการลดลงของความเครียดอันเนื่องมาจากปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ และรายได้

## กิตติกรรมประกาศ

ผู้เขียนขอกราบขอบพระคุณ พระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภะมหาเถระ ศ.นพ.จำลอง ดิษยณิชา อาจารย์ทรงพจน์ ทรงวุฒิศิลป์ คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย และคณะวิทยากรผู้ถ่ายทอดความรู้เรื่องการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาให้แก่ผู้วิจัย รศ.ดร.สุจิตรา ภัทรายุตวรรัตน ได้อนุญาตและแนะนำให้ใช้แบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย ผศ.วีรวัฒน์ งามสันติกุล, ผศ.อ่อมเดือน สดมณี ดร.สุณี รักษาเกียรติศักดิ์ รศ.อรพินท์ เจียรพงษ์ และ นพ.สุธีร์ รัตนะมงคลกุล ได้กรุณาแนะนำและให้ความรู้เกี่ยวกับสถิติแก่ผู้วิจัย

## เอกสารอ้างอิง

1. กรมสุขภาพจิต. สถิติสุขภาพจิต. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2545.
2. Pelletier and Garfield. The physiology of meditation. Scientific American 1972; 224: 172-3.
3. Wallace RK, Benson H. The physiology of meditation. Scientific America 1972; 224: 83-90.
4. Kasamatsu A, Hirai T. An electroencephalographic study on the Zen Meditation (ZaZen). Folia Psychiatry Neurology Japonica 1966; 20:315-36.
5. พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). พุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร:มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2541.
6. Kras DJ. The transcendental meditation technique and EEG alpha activity. West Germany: Meru Press, 1977:173-81.
7. Dane HS. Overview: clinical and physiological comparison of meditation with other self-control strategies. Am J Psychiatry 1982; 139:267-74.



8. รัตนา ตั้งชลทิพย์. ผลของการฝึกสมาธิแบบชาวพุทธต่อสุขภาพจิตของเด็กวัยเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาคลินิก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530.
9. Zinn K. An out patient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *Gen Hos Psychiatry* 1982; 4:33-42.
10. ดวงใจ กสานติกุล, จิระภา สุทธิพันธ์, พวงสร้อย วรกุล. ผลของการฝึกอานาปานสติต่อสุขภาพจิตโดยวัดการเปรียบเทียบกับระดับอารมณ์เศร้า. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย* 2529; 31:176-90.
11. พร้มเพรา ดิษยวณิช, จำลอง ดิษยวณิช. ภาวะสุขภาพจิตกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน. *วารสารจิตวิทยาคลินิก* 2544; 32:28-42.
12. Sanford N, William S. Influence of the transcendental meditation program on state anxiety. West Germany : MERU Press, 1977: 434-6.
13. พร้มเพรา ดิษยวณิช. ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อบุคลิกภาพและเข่าอารมณ์. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย* 2544; 46:195-207.
14. Throll DA. Transcendental meditation and progressive relaxation: their psychological effect. *Excerpta Medica* 1982; 45:545.
15. อวยชัย โรจนนิรันดรกิจ. ผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิในพระพุทธรูปต่อการพัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต โครงการจิตวิทยาคลินิก มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526.
16. สร้อยสุดา อิมอรุณรักษ์. ผลของการฝึกอานาปานสติภาวนาต่อภาวะสุขภาพจิต. *วารสารจิตวิทยาคลินิก* 2543; 31:1-13.
17. โรจน์ สุวรรณสุทธิ และคณะ. สมาธิช่วยในการศึกษาเพียงใด. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ราชทัณฑ์, 2516:1-44.
18. ศรีธรรม ธนะภูมิ และคณะ. ผลของการทำสมาธิต่อความจำและบุคลิกภาพ. คำบรรยายและบทคัดย่อ ในการประชุมวิชาการครั้งที่ 25. คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526:352-65.
19. สมทรง เพ็งสุวรรณ. ผลของการฝึกสมาธิต่อการลดความวิตกกังวลและความซึมเศร้าในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษา. วิทยานิพนธ์บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528.
20. ชมชื่น สมประเสริฐ. ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต โครงการจิตวิทยาคลินิก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526.
21. Jean R. The effects of the transcendental meditation program on anxiety, neuroticism and psychoticism in scientific research on the Transcendental Meditation Program collected paper Vol 1. In: Orome Johnson DN, Farrow JP. West Germany: MERO Press, 1977: 594-6.
22. สุชีราภัทรายุตวรรตน์, เขียรชัยงามทิพย์วัฒนา, กนกรัตน์ สุขะตุงคะ. การพัฒนาแบบวัดความเครียดในคนไทย. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย* 2543; 45:237-50.
23. อุบล เลี้ยววาริณ. ผลทางการฝึกอบรมตามแนวพุทธต่อจิตลักษณะและลักษณะทางพุทธของบุคคลในวัยผู้ใหญ่. วิทยานิพนธ์ คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา, 2541.



# The Effect of Insight Meditation Practice on the Level of Anxiety

*Sujira Charutsilp, M.D.\**

---

## Abstract

**Objective** To study the effect of insight meditation practice on levels of stress.

**Method** There were 156 subjects who took the Thai Stress Test before and after participating in an insight meditation training program for 7 days. The data was analyzed using non-parametric test.

**Results** Percentages of subjects with mild and severe stress was reduced after practicing insight meditation from 63.4 % to 34.0 % and this reduction was statistically significant (Wilcoxon signed rank test,  $p$ -value  $< 0.001$ ). The decreases of levels of stress were found in all subgroups of subjects when categorized by sex, age, education, occupation and income. The differences of reduction of levels of stress were not found among the subgroups.

**Conclusion** Practice of insight meditation shows a reduced effect on levels of stress. The effect was indifferently found in all subgroups categorized by sex, age, education, occupation and income. **J Psychiatr Assoc Thailand 2001; 47(2):145-154.**

**Key words:** insight meditation, stress, Thai Stress Test

---

\* Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Srinakharinwirot University, HRH Princess Maha Chakri Sirindhorn Medical Center, Rangsit-Nakhonnayok Rd, Ongkharak, Nakhornnayok 26120, Thailand.