

ผลของการฝึกอานาปานสติที่มีต่อการลดความวิตกกังวลของทหารกองประจำการ

Effect to Anapanasati Training on Reducing Anxiety of Military Personnel

กิตติ จิตรตรีฐิน¹, สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต², มั่น เสือสูงเนิน³

Kitti Jittrithin¹, Sompoch Iamsupasit², Mun Suasoongneon³

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย^{1,3}

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand^{1,3}

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์²

Thammasat University, Thailand²

Email: kitti.jit.42@gmail.com¹

Retrieved April 4, 2021; Revised June 30, 2021; Accepted June 30, 2021

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการวิจัยนี้ เพื่อศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติที่มีต่อการลดความวิตกกังวลของทหารกองประจำการ รูปแบบงานวิจัยนี้ เป็นแบบกึ่งทดลอง แบบก่อนและหลังการทดลอง (pretest-posttest control group design) โดยแบ่งทหารกองประจำการ กองพันทหารม้าที่ 11 จังหวัดสระบุรีเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง จำนวนกลุ่มละ 40 นาย ทั้ง 2 กลุ่มได้รับการทดสอบด้วยแบบวัดความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลอง หลังจากนั้นกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกอานาปานสติ ทุกวัน วันละ 15 นาที ก่อนนอน เป็นเวลา 1 เดือนในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดความวิตกกังวล DASS 21 โดยเลือกใช้เฉพาะแบบวัดความวิตกกังวล 7 ข้อ มีค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์อัลฟา ของครอนบาค .797 นำข้อมูลที่ได้จากการวัดมาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานโดยใช้ t-test

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลก่อนและหลังของกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกอานาปานสติ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ น้อยกว่า .001 ($t = 4.76$)
2. ความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกอานาปานสติ หลังการทดลองลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า .001 ($t = 4.60$)

คำสำคัญ: การฝึกอานาปานสติ, ความวิตกกังวล, ทหารกองประจำการ



Abstract

The purpose of this research was to study the effect of Anapanasati training on reducing anxiety of military personnel. Quasi-experimental research design with pretest-posttest control group was used in this study. Subjects were 80 military personnel of Thai Army in central of Thailand divided into control group and experimental group with 40 subjects of group each. Anxiety was assessed by using DASS 21. (Cronbach's Alpha .797). The experimental group was trained ANAPANASATI for 15 minutes before go to bed each day for 1 month. The data were analyzed by using mean, standard deviation and t-test.

The results shown that.

1. Pre- and post anxiety of the Anapanasati experimental group There was a statistically significant difference of less than .001 ($t = 4.76$).

2. Anapanasati experiment group's anxiety After the experiment, decreased more than the control group. With statistical significance at the level less than .001 ($t = 4.60$).

Keywords: Anapanasat, Anxiety, Military Personnel

บทนำ

ในทุก ๆ ปีที่มีการเกณฑ์ทหารเราจะพบเห็นจากข่าวว่ามีคนส่วนใหญ่ไม่ยอมเข้ารับการเกณฑ์ทหาร แต่เมื่อต้องถูกเกณฑ์เข้าไปแล้วก็มีหลายคนที่ไม่สามารถปรับตัวได้ เช่น การฝึกหนัก ภาระเบียดที่เข้มงวด และการถูกกดดันจากครูฝึก เพื่อให้อยู่ในมาตรฐานของการฝึกเดียวกัน นอกจากนี้ทหารกองประจำการบางนายยังมีปัญหาทางบ้านที่รบกวนจิตใจ จนทำให้เกิดความวิตกกังวล ซึ่งเป็นสาเหตุให้ทหารกองประจำการบางนายหนีราชการ เป็นการผิดพระราชบัญญัติว่าด้วยวินัยทหาร พ.ศ.2476, พระราชบัญญัติธรรมนูญศาลทหาร พ.ศ.2498 และประมวลกฎหมายอาญาทหาร พ.ศ.2454 สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้วิจัยเห็นว่าหากสามารถทำให้ทหารกองประจำการลดความวิตกกังวลลงได้ปัญหาการหนีราชการก็จะลดน้อยลง

ความมุ่งหมายของการฝึกทหารกองประจำการ เพื่อให้ทหารกองประจำการในทุกเหล่าของกองทัพบก ได้รับการฝึกศึกษาในวิชาการทหารเบื้องต้น เพื่อนำไปใช้เป็นพื้นฐานในการรับการฝึกและศึกษาในหลักสูตรการฝึกเฉพาะหน้าที่ หรือการฝึกเป็นหน่วยต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งปรับสภาพร่างกายและจิตใจเพื่อเปลี่ยนสภาพจากบุคคลพลเรือนมาเป็นทหาร ความแตกต่างในลักษณะของผู้รับการฝึก การฝึกทหารเป็นการพัฒนาบุคคลและสอนให้สามารถปฏิบัติงานเป็นชุดได้ ทหารภายในหน่วยหนึ่งย่อมจะมีความแตกต่างกันเพื่อที่จะให้ทำงานร่วมกันได้ ผู้บังคับบัญชาจะต้องทราบถึงความแตกต่างของบุคคลเหล่านั้น เพื่อใช้ลักษณะความแตกต่างให้เป็นประโยชน์ในการฝึก ผู้บังคับบัญชาหรือครูฝึกต้องเอาใจใส่ มีความเข้าใจในเรื่องนี้ จะช่วยทหารที่เข้ามาใหม่ให้คลายความเศร้าโศกเสียใจหรือคิดถึงบ้านกับมีกำลังใจรับการฝึกต่อไป

ความวิตกกังวล เป็นภาวะทางอารมณ์ที่มนุษย์ทุกคนประสบอยู่เสมอในการดำรงชีวิตประจำวัน ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) เป็นความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้นเมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามา

และประเมินเหตุการณ์ล่วงหน้าที่เป็นความสามารถของตนเองที่เป็นอยู่จริง รวมทั้งบุคคลรู้สึกถึงการถูกคุกคามความมั่นคงปลอดภัยของตน เมื่อมนุษย์ต้องเผชิญกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเกิดขึ้นตลอดช่วงชีวิต ซึ่งความวิตกกังวลนี้ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาตามความคิด การรับรู้ต่อตนเองที่เกิดขึ้นในขณะนั้นต่อสถานการณ์ ดังนั้น หากบุคคลสามารถจัดการกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ โดยฝึกฝนจิตใจให้มั่นคง สร้างความพึงพอใจต่อตนเอง เข้าใจ เคารพและเห็นคุณค่าของตนเอง มีการเตรียมตัวสร้างความพร้อมในการเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ และที่สำคัญคือการใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาตามสภาวะตามความเป็นจริง ความวิตกกังวลในระดับที่พอเหมาะ จะช่วยกระตุ้นให้บุคคลสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากงานวิจัยเรื่อง “ความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดของพลทหารใหม่” พบว่าระดับความเครียดของพลทหารใหม่ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมีความเครียดเล็กน้อย อธิบายได้ว่า การเข้าเป็นทหารกองประจำการ เมื่อเข้ามารับราชการ จะได้รับการฝึกอบรมในหลักสูตรต่าง ๆ ตามที่กองทัพกำหนด เพื่อให้ผู้เข้ารับราชการทหารให้มีระเบียบ วินัย ฝึกวิชาชีพ เพิ่มพูนความรู้ในด้านต่าง ๆ แก่ทหารเกณฑ์ทุกคน เนื่องจากพลทหารใหม่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง เช่น การฝึกทางทหาร การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน ครุฝึก การพักในค่ายทหาร กฎระเบียบและอื่น ๆ ซึ่งพลทหารใหม่อาจไม่สามารถแก้ไขหรือควบคุมได้ด้วยตนเองจากการเข้ามารับราชการทหารที่ต้องปรับตัวจากสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างจากเดิม จึงทำให้มีภาวะเครียด (กุนนที นวลสุวรรณ, อายุพร ประสิทธิเวชชากร และองค์อร ประจันเขตต์, 2555)

กรมสุขภาพจิต (2549) ระบุว่าเมื่อเกิดความเครียด กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะหดเกร็งและจิตใจจะสับสน วุ่นวาย ดังนั้นวิธีการคลายความเครียดส่วนใหญ่ จึงเน้นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการทำจิตใจให้สงบเป็นหลัก ซึ่งวิธีง่าย ๆ สามารถทำได้ด้วยตัวเองมี 8 วิธี ดังนี้ 1) การฝึกเกร็งกล้ามเนื้อและคลายกล้ามเนื้อ 2) การฝึกการหายใจ 3) การทำสมาธิเบื้องต้น 4) การใช้เทคนิคความเงียบ 5) การใช้จินตนาการ 6) การทำงานศิลปะ 7) การใช้เสียงเพลง 8) การใช้เทปเสียงคลายความเครียดด้วยตัวเอง โดยเฉพาะการฝึกสมาธินั้นช่วยให้ไม่คิดฟุ้งซ่าน เมื่อจิตใจแน่วแน่จะช่วยขจัดความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้าหมอง เกิดปัญญาที่คิดแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีสติ มีเหตุผลและยังช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้นอีกด้วย

เนื่องจากฝึกอานาปานสติ เป็นวิธีการฝึกสมาธิแห่งการประสานกายกับจิตใจให้มีความสมดุลกัน เป็นแนวทางแห่งการมีสุขภาพทางกาย ทางใจ และสุขภาพทางจิตวิญญาณที่ดี การฝึกอานาปานสตินอกจากจะสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในแง่การบำบัดรักษาโรคได้โดยตรง พบว่ามีนักวิจัยจากหลายสถาบันการศึกษาต่าง ๆ ได้นำเอาหลักการของการฝึกอานาปานสติ ไปใช้ประโยชน์ในการบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ ซึ่งผลการวิจัยพบว่าสามารถลดความแปรปรวนด้านร่างกายและจิตใจได้

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอานาปานสติที่ช่วยบำบัดความวิตกกังวลและความเครียดได้มีผู้ทำการวิจัยไว้ ดังนี้ “ผลของการจัดการความเครียดด้วยอานาปานสติ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อของผู้ดูแลผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง” พบว่าค่าเฉลี่ยความเครียดของผู้ดูแลผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองภายหลังได้รับโปรแกรมการจัดการความเครียดต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการจัดการความเครียด การที่มีระดับความเครียดลดลงหลังเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการความเครียดซึ่งการฝึกการหายใจในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากการหายใจที่มีคุณภาพทำให้ร่างกายได้รับปริมาณออกซิเจนที่เพียงพอและเหมาะสม จากการที่การฝึกการหายใจจำเป็นต้องมีการดึงจังหวะการหายใจให้ช้าลง จึงช่วยลดความเครียดลง ดังที่ วัลลภา ผ่องแผ้ว (2553) กล่าวว่า การหายใจที่ไม่ถูกต้องจะทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนน้อยลง



ส่งผลต่อความสามารถในการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้น ส่งผลให้เกิดความวิตกกังวล ความเจ็บปวดของกล้ามเนื้อและ
 ศีรษะ การเรียนรู้วิธีการหายใจที่ถูกต้อง ส่งผลให้ร่างกายสามารถผ่อนคลายได้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายและจิตใจทำงานได้
 ดีขึ้น (ขวัญตา กลิ่นหอม, วิไลวรรณ มุสิกเจียรนนท์ และพิศสมร เดชดวง, 2560)

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำเอาหลักอานาปานสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการฝึกสมาธิ เพื่อ
 บำบัดความวิตกกังวลของทหารกองประจำการในกองพันทหารม้าที่ 11 กรมทหารม้าที่ 4 รักษาพระองค์ฯ จังหวัดสระบุรี

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลของทหารกองประจำการ
2. เพื่อศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติก่อนนอนที่มีต่อการลดความวิตกกังวลของทหารกองประจำการ

สมมติฐานการวิจัย

ความวิตกกังวลของทหารกองประจำการลดลงหลังจากการฝึกอานาปานสติ

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเรื่อง “ผลของการฝึกอานาปานสติที่มีต่อการลดความวิตกกังวลของทหารกอง
 ประจำการ” โดยผู้วิจัยทำการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบทดสอบก่อนและหลังแบบมี
 กลุ่มควบคุม (Pretest-posttest control group design) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัย เป็นทหารกองประจำการในกองพันทหารม้าที่ 11 กรมทหารม้าที่ 4 รักษาพระองค์ฯ จังหวัด
 สระบุรี จำนวน 200 นาย (ข้อมูลจากฝ่ายธุรการและกำลังพลกองพันทหารม้าที่ 11 กรมทหารม้าที่ 4 รักษาพระองค์ฯ
 ณ วันที่ 14 ตุลาคม 2563)

การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

โดยการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยพิจารณาจาก G*Power หาค่าขนาดกลุ่มตัวอย่าง (Effect size) ที่ 0.5 ค่า
 แอลฟา (Alpha) ที่ .05 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 70 นาย แต่เพื่อการป้องกันการถอนตัวของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจึงเพิ่มกลุ่ม
 ตัวอย่างเป็น 80 นาย โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 40 นาย และกลุ่มควบคุม จำนวน 40 นาย

- 1) ผู้วิจัยได้ชี้แจงงานวิจัยนี้และนำแบบทดสอบไปทดสอบวัดความวิตกกังวล กับกลุ่มประชากรทั้ง 200 นาย
- 2) ได้นำคะแนนความวิตกกังวลไปจับคู่คะแนน (Matching) พบว่ามีคู่ที่คะแนนที่ใกล้เคียงกัน จำนวน 58 คู่ (116
 นาย)
- 3) จากนั้นผู้วิจัยได้สอบถามความสมัครใจจากกลุ่มประชากรที่ได้จับคู่คะแนนพบว่าทุกนายสมัครใจเข้าร่วมการ
 ทดสอบ
- 4) ผู้วิจัยจึงทำการสุ่มอย่างง่าย โดยวิธีจับฉลากเพื่อให้ได้กลุ่มละ 40 นาย



เกณฑ์การคัดเลือกเข้าร่วมการวิจัย (Inclusion criteria)

- 1) เป็นทหารกองประจำการในกองพันทหารม้าที่ 11 กรมทหารม้าที่ 4 รักษาพระองค์ฯ
- 2) สมัยใจยินยอมเข้าร่วมงานวิจัยและมีลงนามในเอกสารเข้าร่วมทดลองอย่างละเอียด
- 3) สุขภาพแข็งแรง
- 4) มีเวลาสามารถเข้าร่วมการฝึกอบรมได้ตลอดระยะเวลาที่กำหนด
- 5) นับถือศาสนาพุทธ

ตัวแปรที่ศึกษาในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาตัวแปร ดังนี้

1. ตัวแปรต้น คือ การฝึกอานาปานสติ หมายถึง การมีสติ ระลึกรู้ลมหายใจเข้าและออก ของทหารกองประจำการ ตามกระบวนการของกายในหมวดกายบรรพ 16 ขั้น

2. ตัวแปรตาม คือ ระดับความวิตกกังวล หมายถึง อารมณ์อันไม่พึงประสงค์ที่เกิดจากความยุ่งเหยิงภายในจิตใจของทหารกองประจำการ โดยวัดจากแบบวัดของแบบสอบถามวัดภาวะสุขภาพจิต – Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21) แบบสอบถามนี้สร้างโดย Lovibond และคณะ เมื่อปี 1995 เป็นแบบสอบถามประเมินระดับอารมณ์ด้านลบของตนเอง 3 ด้าน คือ ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียด มีข้อคำถามจำนวน 21 ข้อ ใช้เฉพาะมาตรวัดความวิตกกังวล จำนวน 7 ข้อ

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตเนื้อหา ศึกษาการฝึกอานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้า และลมหายใจ ออกฝึกระลึกรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เป็นการเจริญสติรักษาความรู้สึกให้เป็นปกติ คือ เบาสบาย ไม่ให้จิตใจออกแว่ไปคิดเรื่องอื่น ให้จิตระลึกรู้ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออกเพียงอย่างเดียว ใช้ข้อมูลหตุยภูมิ ได้แก่ แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจากหนังสือ วิทยานิพนธ์ งานวิจัย ทั้งในและต่างประเทศ และเอกสารที่เกี่ยวข้อง เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวลของทหารกองประจำการ

2. ประชากรที่ใช้ศึกษา คือ ทหารกองประจำการในกองพันทหารม้าที่ 11 กรมทหารม้าที่ 4 รักษาพระองค์ฯ จังหวัดสระบุรี โดยการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยพิจารณาจาก G*Power หาค่าขนาดกลุ่มตัวอย่าง (Effect size) ที่ 0.8 ค่าแอลฟา (Alpha) ที่ .05 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 70 คน แต่เพื่อการป้องกันการถอนตัวของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่างเป็น 80 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 40 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 40 คน

3. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา ประกอบด้วย ตัวแปรต้น (Independent Variables) คือ ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาสูงสุด การมีบุตร ที่มาของความวิตกกังวล ได้แก่ ด้านสังคม ด้านครอบครัว ด้านเศรษฐกิจ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านความสัมพันธ์กับบุคคล และการฝึกอานาปานสติก่อนนอน ตัวแปรตาม (Dependent Variables) คือ ผลของการฝึกอานาปานสติที่มีต่อการลดความวิตกกังวลของทหารกองประจำการ

4. พื้นที่ศึกษาที่ผู้วิจัยใช้เก็บรวบรวมข้อมูล คือ ทหารกองประจำการในกองพันทหารม้าที่ 11 กรมทหารม้าที่ 4 รักษาพระองค์ฯ จังหวัดสระบุรี เหตุผลที่เลือกกองพันทหารม้าที่ 11 กรมทหารม้าที่ 4 รักษาพระองค์ฯ เนื่องจากเป็นกองพัน



ที่อยู่มายาวนานในสระบุรี และเป็นกองพันที่ได้รับการยอมรับในเรื่องการฝึกที่เข้มข้น และมีระเบียบวินัยมากที่สุดในสระบุรี นอกจากนี้ยังตั้งอยู่นอกพื้นที่ห่างจากหน่วยศูนย์การทหารม้า

5. ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลการวิจัย เริ่มตั้งแต่ 20 ธันวาคม 2563 – 20 มกราคม 2564

6. หลักกรรมทางพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการวิจัย : สัทธรรม 3

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยในครั้งนี้มี 2 ชุด 1) แบบฝึกอานาปานสติ 2) แบบวัดความวิตกกังวล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ติดต่อประสานงานกับบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อขอใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์และหนังสือขอความร่วมมือไปยัง กองพันทหารม้าที่ 11 กรมทหารม้าที่ 4 รักษาพระองค์ฯ
2. นำหนังสือเสนอต่อกองพันทหารม้าที่ 11 กรมทหารม้าที่ 4 รักษาพระองค์ฯ เพื่อพิจารณาให้ความเห็นชอบในการทำการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล
3. นำแบบวัดจากการเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาที่ผ่านการอนุมัติใช้แบบสอบถามไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 2 กลุ่ม ก่อนการทดลองและเก็บข้อมูล
4. เมื่อครบระยะการฝึก นำแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม กรอกข้อมูลจากนั้นเก็บแบบสอบถามกลับคืน เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย โดยใช้โปรแกรม SPSS ดังนี้

- 1) วิเคราะห์ค่าสถิติขั้นพื้นฐานใช้ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
- 2) วิเคราะห์ความเป็นเอกพันธ์กันของ 2 กลุ่มตัวอย่าง (Homogeneity) โดยใช้ค่า F-test
- 3) วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าคะแนนความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลองและภายในกลุ่มควบคุมด้วยค่าสถิติ independent sample t-test
- 4) วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าคะแนนความต่างก่อนและหลังการทดลอง (gain score) ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมด้วยค่า t-independence

ผลการวิจัย

ผลของการฝึกอานาปานสติที่มีต่อการลดความวิตกกังวลของทหารกองประจำการ รูปแบบงานวิจัยนี้ เป็นแบบกึ่งทดลอง แบบก่อนและหลังการทดลอง (pretest-posttest control group design) โดยแบ่งทหารกองประจำการ กองพันทหารม้าที่ 11 จังหวัดสระบุรีเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง จำนวนกลุ่มละ 40 นาย ทั้ง 2 กลุ่มได้รับการทดสอบด้วยแบบวัดความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลอง หลังจากนั้นกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกอานาปานสติ ทุกวัน วันละ 15 นาที



ก่อนนอน เป็นเวลา 1 เดือนในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดความวิตกกังวล DASS 21 โดยเลือกใช้เฉพาะแบบวัดความวิตกกังวล 7 ข้อ มีค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์อัลฟา ของครอนบาค .797 นำข้อมูลที่ได้จากการวัดมาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานโดยใช้ t-test

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลก่อนและหลังของกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ น้อยกว่า .001 ($t = 4.76$)
2. ความวิตกกังวลของกลุ่มทดลอง หลังการทดลองลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า .001 ($t = 4.60$)

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของภาวะวิตกกังวล ก่อนและหลังการทดลอง ($N = 80$)

	กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD
ภาวะวิตกกังวล	1.58	0.41	1.39	0.34	1.55	0.39	1.57	0.39

ผลของการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์และสมมติฐาน

ผลการวิเคราะห์คะแนนความวิตกกังวล เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวล ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ($N = 80$)

กลุ่มที่เข้ารับ		$\bar{x}$	SD	t	p
การทดลอง					
กลุ่มทดลอง	ก่อนทดลอง	1.58	0.41	4.76***	.000
	หลังทดลอง	1.39	0.34		
กลุ่มควบคุม	ก่อนทดลอง	1.55	0.39	.84	.405
	หลังทดลอง	1.57	0.39		

หมายเหตุ *** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางแสดงให้เห็นว่า ในกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวล หลังการทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t = 4.76$) ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่มีการเปลี่ยนแปลงคะแนนความวิตกกังวล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผลการวิจัย

เมื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังของการฝึกอานาปานสติที่มีต่อความวิตกกังวลของทหารกองประจำการ พบว่าความวิตกกังวลในการสอบของทหารกองประจำการมีการลดลงในกลุ่มทดลอง เพราะ ความวิตกกังวลเป็นอาการทาง



ความคิดของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ชั่วคราวเฉพาะอย่าง เช่น การปรับตัวกับสถานที่ และการฝึกทหาร ความวิตกกังวลนี้เกิดจากกระบวนการคิดที่เชื่อมโยงระหว่างภาวะความวิตกกังวลกับสถานการณ์ซึ่งทหารใหม่ ไม่เคยมีประสบการณ์ในการฝึกทหารมาก่อน ดังนั้นจึงก่อให้เกิดความไม่สบายใจต่อบุคคล ซึ่งความวิตกกังวลนี้จะแสดงออกทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความเครียด หรือเผชิญกับสถานการณ์ความเครียด Lazarus, & Folkman มีวิธีการจัดการกับความวิตกกังวลด้วยแนวความคิดเผชิญและการจัดการความเครียด คือ การผ่อนคลายความวิตกกังวล

ซึ่งมีวิธีการทำหลากหลายอย่าง แต่ที่ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำคือ การฝึกอานาปานสติก่อนนอน จึงทำให้เกิดเป็นสมาธิ และสติ มีความสงบ ผ่อนคลายจากความวิตกกังวล ยังเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมากมาย ทำให้มีการผ่อนคลายทั้งทางกายและทางใจ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ขวัญตา กลิ่นหอม และคณะ เรื่อง “ผลของการจัดการความเครียดด้วยอานาปานสติ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อของผู้ดูแลผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง” พบว่าค่าเฉลี่ยความเครียดของผู้ดูแลผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองภายหลังได้รับโปรแกรมการจัดการความเครียดต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการจัดการความเครียด การที่มีระดับความเครียดลดลงหลังเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการความเครียดซึ่งการฝึกการหายใจในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นสิ่งที่สำคัญ เนื่องจากการหายใจที่มีคุณภาพทำให้ร่างกายได้รับปริมาณออกซิเจนที่เพียงพอและเหมาะสม จากการที่การฝึกการหายใจจำเป็นต้องมีการตั้งจังหวะการหายใจให้ช้าลง

จึงช่วยลดความเครียดลง ดังที่ วัลลภา ผ่องแผ้ว (2553) กล่าวว่า การหายใจที่ไม่ถูกต้องจะทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนน้อยลง ส่งผลต่อความสามารถในการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้น ส่งผลให้เกิดความวิตกกังวล ความเจ็บปวดของกล้ามเนื้อและศีรษะการเรียนรู้วิธีการหายใจที่ถูกต้อง ส่งผลให้ร่างกายสามารถผ่อนคลายได้ทีละระบบต่าง ๆ ของร่างกายและจิตใจทำงานได้ดีขึ้น การฝึกอานาปานสติ ใช้เวลาโดยประมาณ 10 – 20 นาที ทำซ้ำ ๆ ต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ สอดคล้องกับงานของ Buzan ว่าการทำซ้ำ ๆ เป็นระยะเวลาที่ต่อเนื่องจนเกิดการเปลี่ยนแปลงซึ่งอธิบายได้จากทฤษฎีกระบวนการรับรู้ทางสมองตามที่ Atkinson & shiffrin ในการประมวลผลข้อมูล (Information Processing Theory), การทำซ้ำ ๆ (Rehearsal), ความทรงจำระยะยาว (Long-term memory) ทำให้มีการจดจำต่อเนื่อง

สามารถเปลี่ยนการทำงานของสมองได้ การทำอย่างต่อเนื่องทำให้สามารถอยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่ตีความสิ่งเร้าที่เข้ามา ทำให้หยุดกระแสความคิด หยุดคิดเรื่องในอดีต หยุดความกังวลในอนาคตทำให้เกิดความสงบเกิดขึ้นในจิตใจ พระพรหมคุณาภรณ์ ได้กล่าวไว้ว่าสติจะยับยั้งกระบวนการปรุงแต่งทำให้บุคคลอยู่กับปัจจุบันขณะทำให้หลุดพ้นจากความวิตกกังวลได้ ไม่ตีความสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ที่เข้ามา สิ่งเร้าหรือเหตุการณ์เหล่านี้ก็จะผ่านกระบวนการผัสสะ ซึ่งมีหน้าที่เก็บข้อมูลต่าง ๆ ไว้เพียงความจำระยะสั้น และเมื่อเราเผชิญปัญหาหรือเจอกับเหตุการณ์ เราก็จะหาทางออกด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งโดยใช้ กลวิธานในการป้องกันตัวในลักษณะต่าง ๆ เรียกว่า กลวิธานทางจิต (Mental Mechanism) หรือกลวิธานในการป้องกันตนเอง (Self - Defense Mechanism) เพื่อให้ผ่านเหตุการณ์นั้น ๆ ไปได้ และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ สอดคล้องกับ สุวิทย์ เจริญผล ทำให้มีความสุข และการปรับตัวช่วยให้เรายอมรับสถานการณ์หรือสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น สุดท้ายเมื่อปัญหาคเล็ดลอย ความรู้สึกของเราก็จะดีขึ้น ผ่อนคลายความวิตกกังวลและความตึงเครียดลงไป

จากการนำแนวทางการฝึกอานาปานสติในรูปแบบการสอนของพระวิปัสสนาจารย์ พระครููปทุมภาวนาจารย์ วิ. (วีระนนท์ วีรนนฺโท) เจ้าอาวาสวัดป่าเจริญราช ส่งผลดีต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้มีประสิทธิภาพในการลดความวิตกกังวล ขณะเดียวกันก็ช่วยเพิ่มความไวในการรับรู้ ความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก การรับผิดชอบในตนเอง รวมไปถึงความรู้สึกเป็นสุขใน



ชีวิตประจำวันของผู้ฝึกด้วย สอดคล้องกับ งานวิจัยของพระครูปฐมภวนาจารย์ วิ. (วีระนนท์ วีรนนฺโท) และ เกศินี ประทุมสุวรรณ เรื่อง “กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับ บุคคลแต่ละช่วงวัย” พระวิปัสสนาจารย์ปรับเนื้อหา วิธีการสอน การบรรยาย การฝึกอบรมให้เข้ากับลักษณะของผู้เข้าฝึกอบรมที่แตกต่างกัน สอดคล้องกับพุทธวิธีการสอนของพระพุทธเจ้า กล่าวคือ (1) สอนตามความต่างด้านจิต ผู้เข้าฝึกอบรม (2) สอนตามความต่างด้านความพร้อม ความสุขของอินทรีย์/ญาณ (3) สอนโดยให้ผู้เข้ารับการฝึกลงมือปฏิบัติ ด้วยตนเอง การฝึกอานาปานสติทำให้มีจิตใจจดจ่อต่อเนื่องกับลมหายใจ สมองไม่ได้คิดถึงเรื่องอื่นๆ ที่ทำให้เกิดความเครียดและวิตกกังวล จึงทำให้เกิดอารมณ์ผ่อนคลาย และเมื่อทำซ้ำไป ซ้ำมา ยิ่งเป็นผลดีต่อกระบวนการทางสมอง ทำให้มีการปรับตัวที่ดีขึ้น สอดคล้องกับ นิรมล สุวรรณโคตร การปรับตัวของบุคคลในการอยู่ในสังคมจึงเป็นเรื่องสำคัญ และการที่บุคคล จะอยู่ในสังคมได้นั้นต้องเรียนรู้ในการปรับสภาพทางจิตใจ ทางกาย และไม่ว่าจะมีบทบาทใดหน้าที่ใดก็ตามจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการปรับตัวเพื่อส่งผลต่อความสำเร็จ ประพฤติปฏิบัติไปในทางที่ดี สามารถแก้ปัญหา และอยู่ในสังคมด้วยความสงบ ร่มเย็น

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย คือ ความรู้ที่เกิดจากการนำความรู้ทางพุทธศาสนาและหลักจิตวิทยามาออกแบบกระบวนการทดลองเพื่อให้ได้องค์ความรู้ในเชิงกระบวนการจัดการที่มีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล พบว่า การฝึกสมาธิแบบอานาปานสตินั้นประกอบด้วย 3 องค์ประกอบใหญ่ ๆ คือ สัทธิธรรม 3 การสร้างบรรยากาศและการทำซ้ำ ๆ ดังนี้

สัทธิธรรม 3 คือ ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ โดยปริยัติเป็นการให้ความเข้าใจในเรื่องนิยาม ความหมาย คุณค่า ประโยชน์ ตัวอย่างที่ดี ๆ เพื่อนำไปสู่การรับรู้ในเรื่องฝึกสมาธิแบบอานาปานสติในแนวทางเดียวกัน สำหรับการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การฝึกฝนการเข้าถึงแนวทางการปฏิบัตินั้น ๆ จริง ผ่านกิจกรรมการทดลองซึ่งจะนำไปสู่ผลลัพธ์คือปฏิเวธ

การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย (Relaxation) ก่อนการทำสมาธิแบบอานาปานสติทำให้มีความพร้อมในการฝึกมากขึ้น

การทำซ้ำ (Rehearsal) เป็นหัวใจในการทดลองครั้งนี้ ทำบ่อยๆ ทำทุกๆ วัน อย่างน้อย 1 เดือน เพื่อลดความวิตกกังวลได้ดีขึ้น

นอกจากองค์ประกอบทั้ง 3 ส่วนแล้ว ในการฝึกสมาธิอานาปานสติ มีเคล็ดลับ 4 ประการที่ช่วยให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการฝึกอานาปานสติมากขึ้น ได้แก่ 1) การบริกรรม 2) การกำหนดลมหายใจ (ภาวนา) 3) การทำให้เกิดฉันทะ และ 4) การต่อวงจรให้เกิดกระแสปรามิทย อีกร่องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยที่เกิดจากการทดลองนี้ คือ ผลของการฝึกสมาธิทุก ๆ วัน ทำให้สามารถมีสติ ยั้งคิด ควบคุมอารมณ์ให้สงบไม่ฟุ้งซ่าน และช่วยให้ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันได้เร็วขึ้น

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่าความวิตกกังวลหลังการฝึกอานาปานสติของกลุ่มทดลอง มีการเปลี่ยนแปลงที่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม ดังนั้นผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้



ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

หน่วยงานทหารอื่น ๆ ควรส่งเสริมให้มีการจัดอบรมการฝึกอานาปานสติก่อนนอน หลังการสวดมนต์ของทุกวัน และควรทำอย่างต่อเนื่องเพื่อสุขภาพจิตของบุคลากรที่ดี ซึ่งนำไปสู่คุณภาพชีวิต และความสำเร็จของหน่วยงานต่อไป

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1. ควรมีการฝึกอบรมอานาปานสติให้ทั่วทุกเหล่าทัพอย่างต่อเนื่อง
2. ควรส่งเสริมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องทางศาสนา ให้เพิ่มมากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาในกลุ่มตัวอย่างอาชีพอื่น ๆ เช่น บุคลากรในโรงเรียน บุคลากรในโรงพยาบาล ซึ่งมีสภาพแวดล้อมและสังคมที่แตกต่างกัน เพื่อศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติที่มีต่อการลดความวิตกกังวล กับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ
2. ควรมีการทบทวนวรรณกรรมในเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางสมองที่เกิดขึ้น จากการฝึกอานาปานสติ
3. ควรมีการวัดผลทางวิทยาศาสตร์ โดยร่วมมือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องที่มีเครื่องมือวัดก่อนทดลอง ระหว่างทดลอง และหลังการทดลอง
4. ควรมีการวิจัยเพื่อศึกษาการลดความวิตกกังวลจากตัวแปรอื่น ๆ เช่น สติปัญญา 4 โพชฌงค์ 7 เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- ขวัญตา กลิ่นหอม, วิไลวรรณ มุสิกเจียรนนท์ และพิศสมร เดชดวง. (2560). ผลของการจัดการความเครียดด้วยอานาปานสติ และ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อของผู้ดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง. *วารสารพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม*, 18(32), 21-33.
- ตฤฐา จำปาวัลย์. (2018). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, 3(1), 13.
- นิรมล สุวรรณโคตร. (2553). การปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร (ปริญญาานิพนธ์ มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พระครูปฐมภวนาจารย์วิ. และคณะ. (2562). กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับ บุคคลแต่ละช่วงวัย. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*, 15(1), 105.
- พระพรหมคุณาภรณ์. (2552). *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ* (พิมพ์ครั้งที่ 15). กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- พิชญาวดี กงบุราณ. (2551). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของพลทหารใหม่กองประจำการ สังกัดกองพันทหารราบที่ 3 กรมทหารราบที่ 1 มหาดเล็กรักษาพระองค์ (ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ
- วัลลภา ผ่องแผ้ว. (2553). ผลของโปรแกรมการให้ข้อมูลอย่างมีแบบแผนรวมกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติต่อความเครียดของผู้ดูแลผู้ป่วยที่มีภาวะสมองเสื่อม (ปริญญาานิพนธ์มหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวิทย์ เจริญผล. (2547). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับการปรับตัวทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาสถาบันราชภัฏในเขตกรุงเทพมหานคร (ปริญญาานิพนธ์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.



- Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M., (1968). *Human memory: A proposed system and its control processes*, In K. Spence & J. Spence (Eds.), *The Psychology of Learning and Motivation*. 2. New York: Academic Press.
- Buzan, T. (1995). *Use your Head*. London: BBC. Books.
- Krohne, H.W. and Laux. (1982). *Lothar Achievement stress and anxiety*. New York: Hemisphere Publishing.
- Lazarus, R. S., & folkman, S. (1984). *Stress Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Sperling, G.(1960). *The Information Available in Brief Visual Presentations*. Psychological Monographs.
-