

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
Abstract	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
รายการตาราง	ฉ
กราฟ	ช
บทที่ 1 บทนำ	
ความสำคัญและที่มาของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	3
คำถามการวิจัย	3
สมมติฐาน	3
กรอบแนวคิด	4
คำนิยามศัพท์	6
ขอบเขตการวิจัย	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
นักศึกษาพยาบาล	7
การฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน	8
เครียด	57
วิจัยที่เกี่ยวข้อง	61
บทที่ 3 วิธีการวิจัย	63
กลุ่มตัวอย่างและขนาดกลุ่มตัวอย่าง	63
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	63
การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง	64
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	64
การวิเคราะห์ข้อมูล	65
บทที่ 4 ผลการวิจัยและการอภิปรายผล	66
ข้อมูลทั่วไป	66
ความเครียด	67
สติ	70
อภิปรายผล	74

บทที่ 5 สรุปและข้อเสนอแนะ	78	
บรรณานุกรม	81	
ภาคผนวก		
ภาคผนวก ก	รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบแบบสอบถาม	85
ภาคผนวก ข	เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล	
	แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป	86
	เครื่องมือวัดสติ	87
	เครื่องมือวัดความเครียด	90
ประวัติผู้วิจัย	91	

รายการตาราง

ตาราง	หน้า
1. แสดงลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	66
2. แสดงลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	67
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดในแต่ละสัปดาห์ ของกลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และกลุ่มควบคุม	68
4. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดในแต่ละสัปดาห์ ของกลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิและกลุ่มควบคุม	69
5. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิและหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิ	70
6. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนสติในแต่ละสัปดาห์ ของกลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและกลุ่มควบคุม ซึ่งไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติสมาธิ	72
7. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนสติในแต่ละสัปดาห์ ของกลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและกลุ่มควบคุม ซึ่งไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติสมาธิ	72
8. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนสติในแต่ละสัปดาห์ ของกลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิและกลุ่มทดลอง หลังการฝึกปฏิบัติสมาธิ	73

กราฟ

หน้า

กราฟรูปที่ 1	แสดงความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	68
กราฟรูปที่ 2	คะแนนสติระหว่างกลุ่ม	71