

ชื่อเรื่องวิจัย ผลของการสวดมนต์ต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย ผศ.อารี นุ้ยบ้านค่าน

ชื่อผู้ร่วมวิจัย ผศ.ประนอม หนูเพชร

นางสาวจินตนา คำเกลี้ยง

นางสาวเนตรนภา พรหมเทพ

ปีที่งานวิจัยสำเร็จ พ.ศ. 2552

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบความเครียดระหว่างกลุ่มที่สวดมนต์ (กลุ่มทดลอง) และกลุ่มที่ไม่ได้สวดมนต์ (กลุ่มควบคุม) โดยทำการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 จำนวน 60 คน ถูกสุ่มเข้ากลุ่มควบคุม 30 คน และกลุ่มทดลอง 30 คน โดยการจับคู่ให้มีคุณสมบัติใกล้เคียงกัน กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมในโครงการเป็นเวลา 10 วัน โดยกลุ่มทดลองได้สวดมนต์เป็นเวลา 10 วัน วันละ 20 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้สวดมนต์ กลุ่มทดลองได้รับการวัดระดับความเครียดก่อนและหลังการสวดมนต์ในวันที่ 1 5 และ 10 ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการวัดระดับความเครียดในวันที่ 1 5 และ 10 เช่นกัน แต่ไม่ได้สวดมนต์ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติ Repeated Measured ANOVA กลุ่มทดลองภายหลังการสวดมนต์ได้รับการวัดระดับสมาธิในวันที่ 1 5 และ 10 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับสมาธิภายในกลุ่มด้วยสถิติ Repeated Measures ANOVA

ผลการวิจัยพบว่าระดับความเครียดก่อนการเข้าโครงการวิจัยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนระดับความเครียดหลังการสวดมนต์ วันที่ 1 5 และ 10 ในกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.01$) ระดับสมาธิภายในกลุ่มทดลองภายหลังการสวดมนต์ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) โดยพบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยของระดับสมาธิสูงขึ้น ผลการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่าการสวดมนต์ช่วยลดความเครียดในนักศึกษาพยาบาลได้ ดังนั้นควรส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลได้สวดมนต์เป็นประจำ

Title	The Effect of Prayer on stress of nursing students of Prince of Songkla University	
Authors	Miss Aree	Nuibandan
	Mrs. Pranorm	Noopetch
	Miss Jintana	Damkliang
	Miss Natenapa	Promptape

Abstract

The purpose of this experimental study was to examine the effect of prayer on stress level in nursing students. A total of 60 nursing students were randomly assigned to control (n=30) and experimental (n=30) groups. All subjects participated in this study for 10 days. Stress levels of both groups were determined before beginning the prayer (pre-test) using the Stress Questionnaire. Subjects in experimental group participated in a 20 minute prayer and then stress level was measured (post test) again and concentration level was measured too. Data used for analysis were data on day 1, day 5 and day 10. Data were analyzed using repeated measure ANOVA.

The results showed that pre-test stress level in the control and experimental group was not different. However, post-test stress level in experimental group was significantly lower than that in control group ($p=0.01$) and post-test concentration level in experimental group was significantly difference ($p < 0.001$). This finding suggests that prayer could reduce stress level in nursing students. Therefore, this prayer program is useful for nursing students and should be promoted for periodically practice.