

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
Abstract	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
รายการตาราง	ฉ
กราฟ	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญและที่มาของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	2
คำถามการวิจัย	2
สมมติฐาน	2
กรอบแนวคิด	3
คำนิยามศัพท์	3
ขอบเขตการวิจัย	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
นักศึกษายาบาล	4
การฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนา	4
ความเครียด	11
วิจัยที่เกี่ยวข้อง	15
บทที่ 3 วิธีการวิจัย	17
กลุ่มตัวอย่างและขนาดกลุ่มตัวอย่าง	17
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	17
การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง	18
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	19
การวิเคราะห์ข้อมูล	19

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัยและการอภิปรายผล	21
ข้อมูลทั่วไป	21
ความเครียด	22
สมาธิ	30
อภิปรายผล	32
บทที่ 5 สรุปและข้อเสนอแนะ	34
บรรณานุกรม	36
ภาคผนวก	39
ภาคผนวก ก	40
ภาคผนวก ข	41
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบแบบสอบถาม	40
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล	41
แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป	41
เครื่องมือวัดความเครียด	42
เครื่องมือวัดสมาธิ	43
ภาคผนวก ค	44
คำที่ใช้เพื่อระลึกถึงความดีของตนเองและคำแผ่เมตตา	44
ประวัติผู้วิจัย	51

รายการตาราง

ตาราง	หน้า
1. แสดงลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	21
2. แสดงลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	22
3. เปรียบเทียบค่าความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ในกลุ่มควบคุมครั้งหลังและในกลุ่มทดลองภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนา โดยใช้สถิติความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (repeated measures ANOVA) (N กลุ่มละ = 28)	23
4. เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ระหว่างกลุ่มควบคุมครั้งหลังและกลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนา โดยใช้สถิติ Independent t-test (N กลุ่มละ = 28)	24
5. เปรียบเทียบความแปรปรวนของค่าคะแนนความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มควบคุมครั้งแรกและในกลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนา โดยใช้สถิติความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (repeated measures ANOVA) (N กลุ่มละ = 28)	25
6. เปรียบเทียบความแปรปรวนของค่าคะแนนความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ระหว่างกลุ่มควบคุมครั้งแรกและกลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนา โดยใช้สถิติ Independent t-test (N กลุ่มละ = 28)	26
7. เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ครั้งแรกและครั้งหลัง ภายในกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (repeated measures ANOVA) (N กลุ่มละ = 28)	27
8. เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ระหว่างกลุ่มควบคุมครั้งแรกและครั้งหลัง โดยใช้สถิติ Paired t-test (N กลุ่มละ = 28)	28
9. เปรียบเทียบค่าความแปรปรวนของค่าคะแนนความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนาภายในกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติความแปรปรวน แบบวัดซ้ำ (repeated measures ANOVA) (N กลุ่มละ = 28)	29
10. เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ระหว่างกลุ่มทดลองก่อนปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนาและหลังการปฏิบัติ โดยใช้สถิติ Paired t-test (N กลุ่มละ = 28)	30
11. แสดงค่าคะแนนเฉลี่ยของระดับสมาธิในกลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนา	31

กราฟ

		หน้า
กราฟรูปที่ 1	แสดงการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียดระหว่างกลุ่มควบคุม ครั้งหลังและกลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนา	23
กราฟรูปที่ 2	แสดงการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียดระหว่างกลุ่มควบคุม ครั้งแรกและกลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนา	25
กราฟรูปที่ 3	แสดงการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียดระหว่างกลุ่มควบคุม ครั้งแรกและกลุ่มควบคุมครั้งหลัง	27
กราฟรูปที่ 4	แสดงการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียดระหว่างกลุ่มทดลอง ก่อนการปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนาและหลังการปฏิบัติ	29
กราฟรูปที่ 5	แสดงค่าคะแนนเฉลี่ยของระดับสมาธิในกลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิ แบบเมตตาภาวนา	31