

ชื่อเรื่องวิจัย ผลของการฝึกสมาธิแบบเมตตาภาวนาต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย ผศ.อารี น้อยบ้านค่าน

ชื่อผู้ร่วมวิจัย ผศ.ประนอม หนูเพชร

นางสาวจินตนา คำเกลี้ยง

ผศ.ดร.ทิพมาศ ชินวงค์

ปีที่งานวิจัยสำเร็จ พ.ศ. 2551

บทคัดย่อ

การวิจัยทดลองนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบความเครียดระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบเมตตาภาวนา (กลุ่มทดลอง) และกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติสมาธิ (กลุ่มควบคุม) โดยทำการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 (ซึ่งเคยผ่านการฝึกอบรมในโครงการพัฒนาจิตที่จัดโดยกิจการนักศึกษา จำนวน 2 วัน) กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 56 คน ถูกสุ่มเข้ากลุ่มควบคุม 28 คน และกลุ่มทดลอง 28 คน โดยการจับคู่ให้มีคุณสมบัติใกล้เคียงกัน กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมในโครงการเป็นเวลา 10 วัน โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนา โดยแผ่เมตตาให้ตนเองวันละ 40 นาที (ทำในขณะที่เดินจงกรม 20 นาที และนั่งสมาธิ 20 นาที) เป็นเวลา 10 วัน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติสมาธิ กลุ่มทดลองได้รับการวัดระดับความเครียดก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติตั้งแต่วันที่ 1-10 ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการวัดระดับความเครียดในช่วงเวลาเดียวกันกับกลุ่มทดลอง ตั้งแต่วันที่ 1-10 เช่นกัน แต่ไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติสมาธิ ค่าเฉลี่ยความเครียดระหว่างกลุ่มถูกเปรียบเทียบโดยใช้สถิติ Repeated Measured ANOVA

ผลการวิจัยพบว่าระดับความเครียดก่อนการเข้าโครงการวิจัยระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน ($p=0.56$) ส่วนระดับความเครียดหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิ ตั้งแต่วันที่ 1-10 ในกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.001$) ผลการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่าการฝึกสมาธิแบบเมตตาภาวนาช่วยลดความเครียดในนักศึกษาพยาบาลได้ ดังนั้นควรจะบรรจุการฝึกสมาธิแบบเมตตาภาวนาเข้าไปในหลักสูตรของการศึกษาพยาบาลทุกหลักสูตร

Title The Effect of Metta Bhavava (Loving-Kindness) Meditation on stress of Nurse
Students of Prince of Songkla University

Authors Miss Aree Nuibandan
 Mrs. Pranorm Noopetch
 Miss Jintana Damkliang
 Miss Thippamas Chinnawong

Abstract

The purpose of this experimental study was to examine the effect of Metta Bhavana (loving-kindness) meditation practice on stress level in nursing students. A total of 56 nursing students were randomly assigned to control (n=28) and experimental (n=28) groups. All subjects participated in this study for 10 days. Stress levels were determined before beginning the study (pre-test) using the Stress Questionnaire. Subjects in experimental were tested before and after participating in a 40-minute Metta Bhavana (loving-kindness) meditation everyday for 10 days. The control group was tested everyday for 10 days, but did not participate in Metta Bhavana meditation. Data were analyzed using repeated measure ANOVA.

The results showed that pre-test stress level in the control and experimental group was not different ($p=.56$). While participating in Metta Bhavana meditation practice program, post-test stress level in experimental group was significantly lower than that in control group ($p<.001$). This finding suggests that Metta Bhavana meditation practice could reduce stress level in nursing students. Therefore, this Metta Bhavana meditation practice is a useful program and should be included in nursing curriculum and implemented for nursing students.