

ชื่อเรื่องวิจัย ผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานต่อระดับความเครียดและระดับสติของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย ผศ.อารี นุ้ยบ้านค่าน

ชื่อผู้ร่วมวิจัย ดร.วิภา แซ่เจ็ย
 ผศ.ประนอม หนูเพชร
 นางสาวปริศนา อัดถาผล
 นางสาวทิพวรรณ รมนาร์ภัย

ปีทำงานวิจัยสำเร็จ พ.ศ. 2549

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดและระดับสติระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน (กลุ่มทดลอง) และกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติสมาธิ (กลุ่มควบคุม) โดยทำการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ที่ผ่านการอบรมการฝึกปฏิบัติสมาธิในโครงการพัฒนาจิตของคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 78 คน ถูกสุ่มเข้ากลุ่มควบคุม 39 คน และกลุ่มทดลอง 39 คน โดยการจับคู่ให้มีคุณสมบัติใกล้เคียงกัน กลุ่มตัวอย่างทุกคนเข้าร่วมในโครงการเป็นเวลา 6 สัปดาห์ โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติสมาธิ กลุ่มทดลองได้รับการวัดระดับความเครียดและระดับสติก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1-6 ส่วนกลุ่มควบคุมจะได้รับการวัดระดับความเครียดและระดับสติตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1-6 เช่นกันแต่ไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติสมาธิ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดและคะแนนสติระหว่างกลุ่มถูกเปรียบเทียบโดยใช้สถิติ Repeated Measured ANOVA.

ผลวิจัยพบว่าระดับความเครียด($P= 0.85$) และระดับสติ ($P=0.54$) ก่อนการเข้า โครงการวิจัยระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนระดับความเครียดหลังการฝึกสมาธิตั้งแต่สัปดาห์ที่1-6 ในกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ส่วนระดับสติหลังการฝึกสมาธิตั้งแต่สัปดาห์ที่1-6 ในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ผลการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่าการฝึกสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานสามารถช่วยเพิ่มระดับสติส่งผลต่อการลดระดับความเครียดในนักศึกษาพยาบาลได้ ดังนั้นควรจะบรรจุการฝึกสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานเข้าไปในหลักสูตรของศึกษาการพยาบาลในทุกหลักสูตร

Title The Effect of Meditation on Stress and Sati Level in Nursing Students
 of Prince of Songkla University

Authors Miss Aree Nuibandan
 Miss Wipa Sae-Sia
 Mrs. Pranorm Noopetch
 Miss Prisana Athaphun
 Miss Thippavan Roummanarat

Abstract

Studies have shown that nursing students are most likely to confront with stress during their study period. Several strategies have implemented to assist the students to reduce their stress. Medication is one of eastern wisdoms that may help to reduce stress and increase sati level in practitioners; however, no study has examined the effect of Vipussana meditation on stress in students. The purpose of this quasi experimental study was to examine the effect of Vipussana meditation practice, developed by Dr. Siri Karinchai, on stress and sati level in nursing students. Seventy-eight sophomore nursing students were randomly assigned to control (n =39) and experimental (n =39) group. All subjects were weekly participated in this study for 6 weeks. Stress and sati level were weekly examined using the Stress Questionnaire and Sati Questionnaire in both groups (pre-test). Subjects in the experimental group were tested before and after participating in a 1-hr Vipussana meditation practice program weekly. The control group was tested weekly, but did not participate in meditation. Data were analyzed using repeated measured ANOVA.

The results showed that pre-test stress level ($P=0.85$) and sati level ($P=0.54$) in a control and experimental group were similar respectively. During participating in a Vipussana meditation program, post-test stress level from wk1 to wk 6 in experimental group was significantly lower than control group ($P<0.05$). Whereas, post-test Sati level from week1 to week 6 in experimental group was significantly higher than that in control group ($P<0.001$). This finding suggests that Vipussana meditation practice could reduce the stress level and enhance the concentration of sati level in nursing students. Therefore, this Vipussana meditation practice program is a useful program and could be included in a nursing curriculum and implemented for nursing students.