

บทความวิจัย

ผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ โดยภาวนาพุทโธต่อคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*

อารี นุ้ยบ้านด่าน** รัตใจ เวชประสิทธิ์*** ดวงสุดา วงศ์ช่วย****

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ โดยภาวนาพุทโธ ต่อคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน กลุ่มทดลอง ได้รับความรู้ปฏิบัติสมาธิแบบสมถะโดยภาวนาพุทโธ เป็นเวลาติดต่อกัน 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 รอบ รอบละ 40 นาที กลุ่มควบคุมดำเนินชีวิตตามปกติ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบวัดคุณภาพการนอนหลับ (VSH sleep scale) ในกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์แรก และสัปดาห์ที่ 3 และแบบวัดระดับสมาธิในกลุ่มทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์แรก และสัปดาห์ที่ 3 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับระหว่างกลุ่มด้วยสถิติทีอิสระ (independent t-test) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพการนอนหลับภายในกลุ่มทดลอง และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนระดับสมาธิภายในกลุ่มทดลองด้วยสถิติ paired t-test

ผลการวิจัย พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับของกลุ่มทดลอง ในสัปดาห์แรก และสัปดาห์ที่ 3 หลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะโดยภาวนาพุทโธสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.03$) คะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับภายในกลุ่มทดลอง ในสัปดาห์ที่ 3 สูงกว่าสัปดาห์แรก หลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะโดยภาวนาพุทโธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.03$) คะแนนเฉลี่ยระดับสมาธิในสัปดาห์ที่ 3 สูงกว่าสัปดาห์แรก หลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะโดยภาวนาพุทโธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.03$)

ผลการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่าการ ฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ โดยภาวนาพุทโธมีผลต่อคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษา ดังนั้นควรส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลมีการฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่อง

คำสำคัญ: สมาธิ; สมถะ; คุณภาพการนอนหลับ; นักศึกษาพยาบาล

* งานวิจัยครั้งนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัย จากเงินกองทุนวิจัยคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
ผู้เขียนหลัก: aree.n@psu.ac.th

*** อาจารย์ ดร. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

**** อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

The Effect of Bud-Dho Concentrating Meditation Practice on Quality of Sleep in Nursing Students, Prince of Songkla University*

Aree Nuibandan** Ratjai Vachprasit*** Duangsuda Siripituptum****

Abstract

The aim of this quasi experimental study was to examine the effect of Bud-Dho concentrating meditation practice on quality of sleep in the third-year nursing students, Prince of Songkla University. The 40 participants were randomly assigned to experimental (n = 20) and control group (n = 20). The experimental group received Bud-Dho concentrating meditation practice for three weeks, consecutively. The experimental group practiced this meditation for four sessions per week with 40 minutes per session. The quality of sleep was measured by the Verran and Snyder Halpern Sleep Scale (VSH Sleep Scale). The comparison of sleep scores was tested by Independent t-test.

The results showed that the mean quality of sleep scores in the experimental group, measuring at the first and the third week, was significantly higher than that of the control group ($p = 0.03$). The mean quality of sleep scores in the experimental group at the third week was significantly higher than those mean scores at the first week ($p = 0.03$). It was also found that the mean scores of concentrating meditation in the experimental group at the third week was significantly higher than the first week after practicing meditation ($p = 0.03$).

The results indicated that this Bud-Dho concentrating meditation practice could promote sleep quality. Therefore, it is recommended that nursing students should be promoted to practice Bud-Dho concentrating meditation continually.

Keywords: Bud-Dho concentrating meditation; sleep quality; nursing students

* This study was supported by fiscal budget funding, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.

** Assistant Professor, Ph.D., Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.
Corresponding author: aree.w@psu.ac.th

*** Lecturer, Ph.D., Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.

**** Lecturer, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Hat Yai, Songkhla, Thailand.