

4036561 PHPH/M : สาขาวิชาเอก: พยาบาลสาธารณสุข; วท.ม.(สาธารณสุขศาสตร์)

คำสำคัญ : สมาธิ(วิปัสสนากัมมัฏฐาน)/ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง/การมองโลกในแง่ดี
/ภาวะสุขภาพ/ผู้สูงอายุ

เสาวณีย์ พงษ์ : ผลของการฝึกสมาธิ(วิปัสสนากัมมัฏฐาน)ต่อความรู้สึกมีคุณค่า
ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ (EFFECTIVENESS OF BUDDHIST
MEDITATION (VIPASSANA) ON SELF-ESTEEM, CREATIVE VISUALIZATION AND
HEALTH STATUS IN ELDERLY PEOPLE.) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : สมพร
เตรียมชัยศรี ประ.ค., ทศนีย์ นนทะสร ค.ค.(จิตวิทยาการศึกษา), พระศรีวรญาณ วิ. อ.ม. 195
หน้า. ISBN 974-662-913-1

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองเพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิ(วิปัสสนากัมมัฏฐาน)
ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ คัดเลือกกลุ่ม
ตัวอย่างแบบเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ จำนวน 25 ราย ระยะเวลาในการทดลอง
2 เดือน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ คู่มือการฝึกสมาธิ(วิปัสสนา) วิดีโอเทปการฝึกสมาธิ
(วิปัสสนา) เครื่องวัดความดันโลหิต นาฬิกาปรอทวัดอุณหภูมิปลายนิ้ว เครื่องวัดการนำไฟฟ้า
ทางผิวหนัง แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป แบบสัมภาษณ์ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลก
ในแง่ดี และภาวะสุขภาพ แบบบันทึกข้อมูลการฝึกสมาธิ ชีพจร การหายใจ ความดันโลหิต
อุณหภูมิปลายนิ้ว การนำไฟฟ้าทางผิวหนัง ใช้สถิติพรรณนาและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยตัวแปรต่าง
ๆ ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มเดียวกันด้วยสถิติ Paired t-test

ผลการวิจัยพบว่า ในกลุ่มทดลองภายหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าใน
ตนเอง การมองโลกในแง่ดี ภาวะสุขภาพ การนำไฟฟ้าทางผิวหนัง อุณหภูมิปลายนิ้ว สูงกว่า
ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.001$) ชีพจร การหายใจ ความดันโลหิต ต่ำกว่า
ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.001$)

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการฝึกสมาธิ(วิปัสสนากัมมัฏฐาน) สามารถเพิ่มความรู้สึกมี
คุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพได้ จึงควรนำไปเป็นกิจกรรมการส่งเสริม
สุขภาพในผู้ป่วยอื่น ๆ ต่อไป