

4137314 SHCR/M : สาขาวิชา : ศาสนาเปรียบเทียบ ; อ.ม.(ศาสนาเปรียบเทียบ)

คำสำคัญ : หลักวิปัสสนากรรมฐาน/การลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์/สตรีวัยทอง
พระสมภาร ทวีรัตน์ : การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง(THE USE OF BUDDHIST INSIGHT MEDITATION (VIPASSANA) IN REDUCING EMOTIONAL IMBALANCES AMONG THE THAI WOMEN DURING THE MENOPAUSE PERIOD) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : วาริญา ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม อ.ม., วริยา ชินวรรณ M.A., Ph.D,

สตรีวัยกลางคนทุกคนต้องเผชิญกับภาวะของการหมดระดู ซึ่งเป็นช่วงวิกฤติช่วงหนึ่งของชีวิต ภาวะของการขาดฮอร์โมนจากการหมดระดู เป็นสาเหตุของการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับหญิงวัยทองเหล่านี้ สามารถป้องกันได้ หากมีการส่งเสริมพฤติกรรมด้านสุขภาพและการปฏิบัติธรรม(วิปัสสนากรรมฐาน) ที่เหมาะสม จะทำให้สตรีวัยกลางคนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาถึงผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการลดภาวะความแปรปรวนทางด้านร่างกายและจิตใจของสตรีวัยทอง โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 25 คน กลุ่มควบคุม 25 คน รวม 50 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นเวลา 10 วัน การเก็บข้อมูลใช้แบบสอบถามเพื่อวัดอาการทางด้านจิตใจและอาการทางด้านร่างกาย ตรวจวัดความดันโลหิตและชีพจรขณะพัก ก่อนและหลังการทดลอง ของทั้งสองกลุ่ม และ เปรียบเทียบความแตกต่างโดย Paired Samples t-test

ผลการศึกษาพบว่า การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ปฏิบัติในสตรีวัยทองนั้น สามารถลดความแปรปรวน ทางด้านร่างกายและจิตใจของสตรีวัยทองได้ กล่าวคือ อาการทางจิตประสาท ภายหลังการทดลองดีขึ้นจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.001 อาการทางประสาทอัตโนมัติ ดีขึ้นจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 อาการทางกาย ภายหลังจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 1 เดือน ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และผลของการเปรียบเทียบภายหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กลุ่มอาการทั้ง 3 กลุ่ม คือ อาการทางจิตประสาท อาการทางประสาทอัตโนมัติและอาการทางกาย ของกลุ่มทดลอง ดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .000 .005 และ .011 ตามลำดับ