

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ	การใช้สมาธิแบบอานาปานสติเพื่อการจัดการความเครียด ของนิสิตพยาบาล มหาวิทยาลัยพะเยา	
ผู้เขียน	นางสาวณัฐพร ขวัญคง	
ปริญญา	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต(จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)	
คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ	รองศาสตราจารย์ ดร. ศิวรักษ์ ศิวารมย์ อาจารย์สามารถ ศรีจำนงค์	อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

บทคัดย่อ

การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้สมาธิแบบอานาปานสติเพื่อการจัดการความเครียดของนิสิตพยาบาล มหาวิทยาลัยพะเยา โดยใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วม กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 2 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา จำนวน 12 คน แบ่งเป็น 4 ระดับความเครียด คือ เครียดน้อย เครียดปานกลาง เครียดสูง และเครียดรุนแรง มาทำการฝึกสมาธิ 4 ขั้นตอน คือ การนั่งสมาธิ การยืนสมาธิ การเดินสมาธิ และการนอนสมาธิ โดยมีวิทยากรเป็นผู้ฝึกสอนสมาธิ รวมทั้งหมด 16 ครั้ง และภายหลังจากการฝึกสมาธิในแต่ละขั้นตอน จะมีการสอบอารมณ์ รวมทั้งหมด 4 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่า หลังจากการฝึกสมาธิ กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดลดลงทุกคน นอกจากนี้ยังได้เรียนรู้เข้าใจวิธีการทำสมาธิอย่างถูกต้องและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี เพราะการฝึกสมาธิเป็นวิธีการจัดการความเครียดหนึ่ง ที่นิสิตสามารถปฏิบัติได้ง่าย ทุกที่ ทุกเวลา และทำได้ในทุกอิริยาบถตามความถนัดของผู้ฝึกสมาธิ นอกจากนี้ การฝึกสมาธิเป็นหมู่คณะยังสร้างปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มทั้งนิสิตและวิทยากรได้แลกเปลี่ยนทัศนคติกัน และนำไปปรับปรุง ประยุกต์ใช้กับตนเองและผู้อื่นอย่างเหมาะสม

และกิจกรรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสตินี้ ทำให้นิสิตพยาบาลสามารถจัดการความเครียดได้ดีขึ้น จึงส่งผลให้นิสิตมีภาวะความเครียดลดลงทุกคน



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Independent Study Title Using Anapanasati Meditation to Cope with Tension of Nursing Students, Phayao University

Author Miss Nuttaporn Kwankong

Degree Master of Education (Educational Psychology and Guidance)

Independent Study Advisory Committee

Assoc. Prof. Dr. Siwarak Siwarom

Advisor

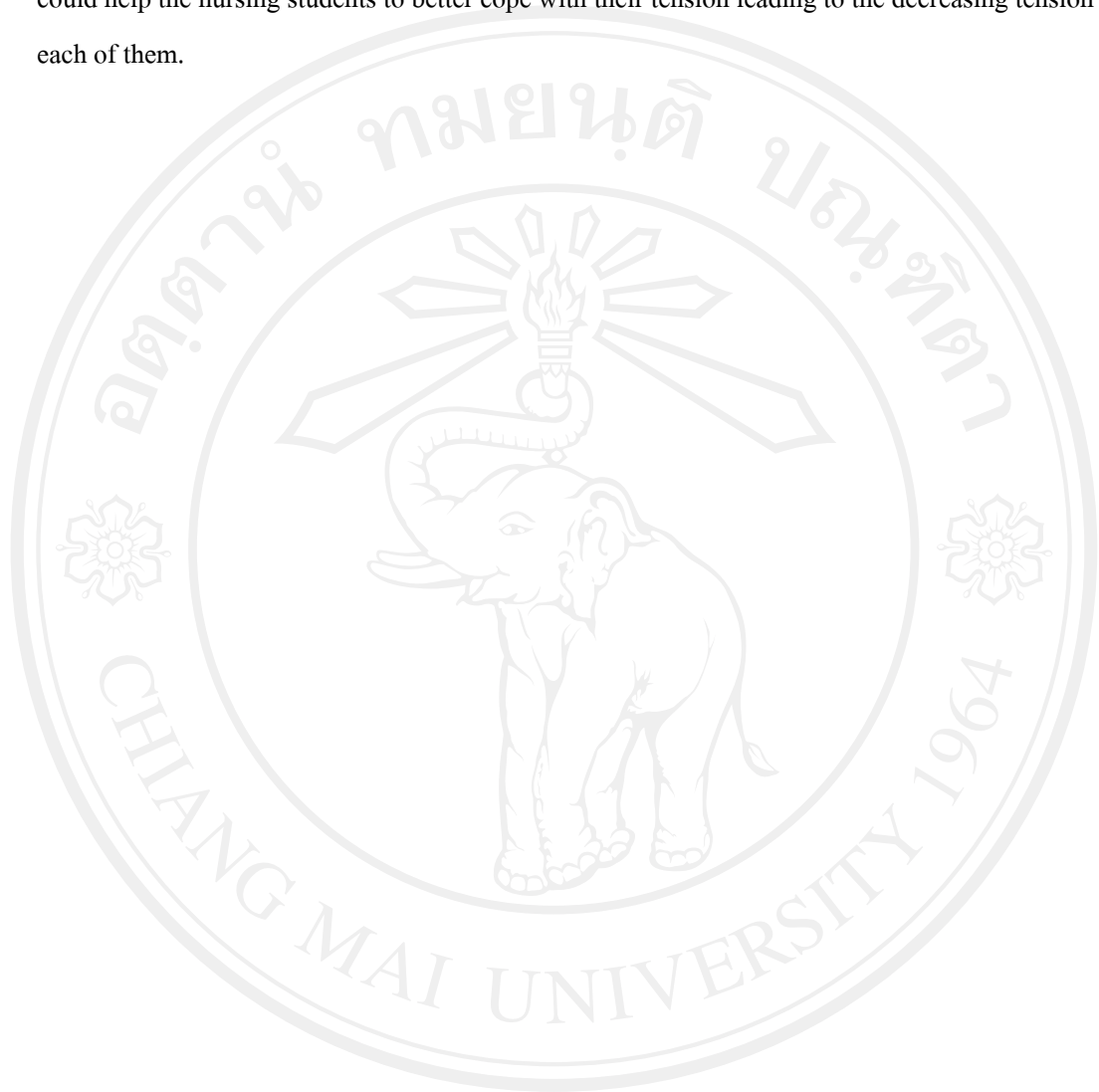
Lect. Samart Srijumngong

Co-advisor

ABSTRACT

This independent study was to examine the use of Anapanasati Meditation to cope with the tension encountered by nursing students at Phayao University using participant observation. The sample included 12 second year nursing students enrolled in the 2nd semester of 2010 academic year, at School of Nursing, Phayao University. The tension was at 4 levels – mild, moderate, high, and serious. The mediation was conducted in 4 steps – sitting, standing, walking, and lying down all of which were supervised by the resource person. The subjects engaged in 16 sessions of the mediations altogether. After each stage, there was an emotion assessment making 4 times altogether. The findings reveal that after the mediation, each of the subjects had decreasing tension. They learned and understood the correct way of mediation and were able to well apply it to their everyday life because the mediation was a way to cope with tension by which the students could easily apply at any place and time and in any manner. Besides, the mediation practice in group had created interaction among members of the group and resource person from which they could exchange perspectives before revising and applying it for their own use or for the others in a relevant way. The mediation activities

could help the nursing students to better cope with their tension leading to the decreasing tension of each of them.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved