A MEDITATION PROGRAM FOR SLEEP PROMOTION: ITS EFFECTS ON STRESS AND QUALITY OF SLEEP IN THE MIDDLE-AGED

SIRIRAT SIRILERT

**A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT
OF THE REQUIREMENTS FOR
THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCE (PUBLIC HEALTH)
MAJORING IN PUBLIC HEALTH NURSING
FACULTY OF GRADUATE STUDIES
MAHIDOL UNIVERSITY
2004**

ISBN 974-04-5036-9
COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY

A MEDITATION PROGRAM FOR SLEEP PROMOTION: ITS EFFECTS ON STRESS AND QUALITY OF SLEEP IN THE MIDDLE-AGED

SIRIRAT SIRILERT 4236102 PHPH/M

M.Sc. (PUBLIC HEALTH) MAJORING IN PUBLIC HEALTH NURSING

THESIS ADVISORS : SOMPORN TRIAMCHAISRI, Ph.D.,SOMCHAI, TOONKOOL, M.S.N., CHANYA SIENGSANOR, M.P.H., PATCHARAPORN KERDMONGKOL, D.N.Sc.

ABSTRACT

Insufficient amount of sleep, whether in time or quality, is a crucial health problem of middle age, which effects both physical and mental health and causes stress. Promoting sleep among the middle-aged is therefore essential to help improve the time and quality of their sleep.

This research studied the effectiveness of a meditation program on stress and quality of sleep in the middle-aged. The Anapanasti meditation handbook, prayers, were employed in the meditation of the test group over an eight-week period. For both test group and control group a general data questionnaire, a sleeping problem and behavior evaluation form, a stress evaluation form, a meditation record form, a sleeping record form, a sphygmomanometer, and a fingertip thermometer were used to measure results.

In comparison with before the experiment, after the experiment the experimental group had a higher average score for sleeping time, feeling active while awake, and having long uninterrupted sleep, and a lower average score for stress. For the comparison group, there was no significant difference in the average scores for stress, sleeping time, or feeling active while awake, but there was a significant difference in having long uninterrupted sleep. The experimental group's generally better scores for quality sleep and its lower score for stress indicate that, among the middle age, practicing Anapanasti meditation along with praying can help improve the quality of sleep and reduce stress . Therefore this method can be useful for promoting sleep and reducing stress among people in that age group. Further studies could determine whether it has application for other age groups as well.

KEY WORDS: MEDITATION/ SLEEP PROMOTION / STRESS / QUALITY OF SLEEP

126 pp. ISBN 974-04-5036-9

ผลของโปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับโดยการปฏิบัติสมาธิ ต่อความเครียดและคุณภาพการนอนหลับของวัยกลางคน (A MEDITATION PROGRAM FOR SLEEP PROMOTION : ITS EFFECTS ON STRESS AND QUALITY OF SLEEP IN THE MIDDLE-AGED)

ศิริรัตน์ ศิริเลิศ 4236102 PHPH/M

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอก พยาบาลสาธารณสุข

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ :สมพร เตรียมชัยศรี,ปร.ด.,สมใจ ทุนกุล,M.S.N.,
จรรยา เสียงเสนาะ,M.P.H.,พัชราพร เกิดมงคล D.N.Sc.

บทคัดย่อ

การนอนหลับไม่เพียงพอทั้งปริมาณและคุณภาพเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของวัยกลางคนซึ่งมีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ และทำให้เกิดความเครียด การช่วยเหลือให้วัยกลางคนสามารถส่งเสริมการนอนหลับได้ด้วยตนเองจึงเป็นสิ่งจำเป็น

การวิจัยกึ่งทดลองเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับโดยการปฏิบัติสมาธิต่อความเครียดและคุณภาพการนอนหลับของวัยกลางคนครั้งนี้ด้วยการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติจำนวน 60 ราย ระยะเวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ คู่มือการปฏิบัติสมาธิ (อานาปานสติ) , บทสวดมนต์ , แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป , แบบประเมินปัญหาและพฤติกรรมการนอนหลับ , แบบประเมินความเครียด ,แบบบันทึกการฝึกสมาธิ , แบบบันทึกการนอนหลับ , เครื่องวัดความดันโลหิตปรอทวัดอุณหภูมิปลายนิ้ว และเครื่องวัดความดันโลหิต

การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยตัวแปรต่างๆก่อนและหลังการการทดลอง พบว่า ในกลุ่มทดลองหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยระยะเวลาในการนอนหลับ,ความรู้สึกสดชื่นหลังตื่นนอนและการนอนหลับอย่างต่อเนื่องมากกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติแต่มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดน้อยกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในกลุ่มเปรียบเทียบหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยระยะเวลาในการนอนหลับและความรู้สึกสดชื่นหลังตื่นนอนไม่แตกต่างกันแต่มีการนอนหลับอย่างต่อเนื่องแตกต่างจากก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบระหว่าง 2 กลุ่ม พบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยระยะเวลาในการนอนหลับ,ความรู้สึกสดชื่นหลังตื่นนอนและการนอนหลับอย่างต่อเนื่องมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดน้อยกว่า กลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการการปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการสวดมนต์สามารถเพิ่มคุณภาพการนอนหลับและลดความเครียดได้ จึงควรนำไปเป็นกิจกรรมในการส่งเสริมการนอนหลับและลดความเครียดในบุคคลกลุ่มอายุอื่นๆ ต่อไป

126 หน้า ISBN 974-04-5036-9