



ท. 004340

ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล

THE EFFECT OF BUDDHIST MEDITATION ON
THE LEVEL OF ANXIETY



โดย

ชมนัน สมประเสริฐ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา

วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาคลินิก

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. ๒๕๒๖

อภินันท์นาการ

จาก

มีนพดลวิมล ม. มณีต.

ชื่อเรื่อง	ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล
ผู้วิจัย	นางสาวชมชื่น สมประเสริฐ
ปริญญา	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาคลินิก)
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงศรีธรรม ธนะภูมิ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สวนา พรพัฒน์กุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์โรจน์รุ่ง สุวรรณสุทธิ
ภาควิชา	โครงการจิตวิทยาคลินิก
คณะ	บัณฑิตวิทยาลัย
ปีการศึกษา	๒๕๒๕

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อ ศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิต่อระดับความวิตกกังวลของนักศึกษามหาวิทยาลัย

กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ปีที่ ๑ มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา ๒๕๒๔-๒๕๒๕ อายุระหว่าง ๑๗-๒๑ ปี จำนวน ๖๔ คน ซึ่งนักศึกษาทุกคนได้รับการทดสอบระดับความวิตกกังวลก่อนและหลังการฝึกอานาปานสติสมาธิด้วยแบบทดสอบ STATE - TRAIT ANXIETY INVENTORY (STAI ของ Charles D. Spielberger, Richard L. Gorsuch and Robert E. Lushene (1967) ได้มีการจัดบันทึกจำนวนครั้งของการฝึกสมาธิของนักศึกษา หลังระยะเวลาการฝึกสมาธิ ๓ เดือน ได้กลุ่มตัวอย่าง ๓ กลุ่ม ตามจำนวนการมาฝึกสมาธิ คือกลุ่มนักศึกษาที่มาฝึกสมาธิโดยมีระยะเวลาฝึกมากกว่าร้อยละ ๗๕ (M_1) , นักศึกษาที่มาฝึกสมาธิโดยมีระยะเวลาฝึกสมาธิระหว่างร้อยละ ๕๐-๗๕ (M_2) และกลุ่มนักศึกษาที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ (C) การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ t- test , F - test

ผลการศึกษาพบว่า :-

๑. ระดับความวิตกกังวลแบบส เตทและ เททของก ลุ่มตัวอย่างทั้งสามกลุ่ม ก่อนการฝึกอานาปานสติสมาธิ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P > .05$)
๒. ระดับความวิตกกังวลแบบส เตทของก ลุ่มตัวอย่างทั้งสามกลุ่ม หลังการฝึกอานาปานสติสมาธิ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P > .05$)

๓. ระดับความวิตกกังวลแบบ เทรทของกุ่มตัวอย่างทั้งสามกุ่ม หลังการฝึกอานาปาน-
สติสมาธิ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) โดยที่กุ่มฝึกสมาธิโดยมีระยะ
เวลาการฝึกมากกว่าร้อยละ ๗๕ มีความวิตกกังวลน้อยกว่ากุ่มที่มาฝึกสมาธิโดยมีระยะ เวลาฝึกระหว่าง
ร้อยละ ๕๐-๗๕ แต่ไม่แตกต่างกับกุ่มที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ และกุ่มที่ฝึกสมาธิโดยมีระยะ เวลาฝึกระหว่าง
ร้อยละ ๕๐-๗๕ มีระดับความวิตกกังวลมากกว่ากุ่มที่มาฝึกสมาธิโดยมีระยะ เวลาฝึกมากกว่าร้อยละ ๗๕
และกุ่มที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ

๔. หลังการฝึกอานาปานสติสมาธิ นักศึกษาที่ฝึกสมาธิโดยมีระยะ เวลาการฝึกมากกว่า
ร้อยละ ๗๕ มีระดับความวิตกกังวลแบบ เทรทลดลงกว่าก่อนการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
($P < .05$)

๕. กุ่มนักศึกษาที่ฝึกสมาธิโดยมีระยะ เวลาฝึกระหว่างร้อยละ ๕๐-๗๕ และกุ่มที่ได้ฝึก
สมาธิ มีระดับความวิตกกังวลแบบ เทรท ก่อนและหลังการฝึกอานาปานสติสมาธิไม่แตกต่างกันอย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติ ($P > .05$)

Thesis title : THE EFFECT OF BUDDHIST MEDITATION ON THE LEVEL OF ANXIETY

Name : Miss Comchuen Somprasert

Degree : Master of Science (clinical psychology)

Advisors : Associate Professor Sritham Thanaphum, M.D.
Assistant Professor Swanna Pornputtkul, Ph.D.
Assistant Professor Rojrung Suvanasuthi, M.D.

Department : Clinical Psychology

Faculty : Graduate Studies

Academic year : 1982

ABSTRACT

The objective of this research is to study the effect of Buddhist meditation : Ānāpānasati samādhi, on the anxiety levels of under-graduate students.

The sample consisted of 64 first-year students of the Faculty of Science, Mahidol University. The ages are between 17 to 24 years. The anxiety level test : THE STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY "STAI" (Charles D. Spielberger, Richard L. Gorsuch and Robert E. Lushene, 1967) was administered before and after three months duration of Ānāpānasati samādhi practice. Along three months experimenting period, frequency of attendance of meditation practice of each student was recorded. The experimenting students were then divided into two groups according to the percentage of the frequency of meditation practice. They were group M_1 : the frequency of over 75 % meditators and group M_2 : the frequency of 50-75 % meditators. Group C is the control : nonmeditator students. Anxiety scores of these

three groups were analysed by t-test and F-test.

The results suggest that :-

1. Before Ānāpānasati samādhi practice, pretest of the state and trait anxiety levels of all groups were non-significantly different . . .
($P > .05$)
2. And, after Ānāpānasati samādhi practice, post test of the state anxiety levels of these three groups were non-significantly different,
($P > .05$) too.
3. In comparison the pretest and the posttest, after three months of Ānāpānasati samādhi practice : trait anxiety levels of these three group students were significantly different ($P < .05$). The over 75 % meditators demonstrated significant lower anxiety levels compare to the 50-75 % meditators ; but demonstrated non-significantly different anxiety levels when compared to the control group. Furthermore, anxiety levels of the 50-75 % meditators were significantly higher than both anxiety levels of the over 75 % ones and the nonmeditators.
4. After Ānāpānasati samādhi practice, anxiety levels of the over 75 % meditators were significantly lower. ($P < .05$)
5. After Ānāpānasati samādhi practice, the pretest and the posttest of anxiety levels of the 50-75 % meditators were not significantly different. ($P > .05$) The same result was revealed among the control nonmeditators.