

ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติต่อภาวะซึมเศร้าของสตรีวัยทอง

ศศิธร บำรุงจิตต์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

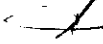
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

มิถุนายน 2548

ISBN 974-502-532-1

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ ศศิธร บำรุงจิตต์ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์  ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมคิด บุญเรือง)
 กรรมการ
(รองศาสตราจารย์วิณี จิตเชิดวงศ์)
 กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า  ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมคิด บุญเรือง)
 กรรมการ
(รองศาสตราจารย์วิณี จิตเชิดวงศ์)
 กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม)
..... กรรมการ
(แพทย์หญิงวัลลดา ปุณฺทริกวิวัฒน์)
 กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ชารี มณีศรี)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา

 คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)
วันที่... 20 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2548

การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษาจาก
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ประจำภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2548

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาตลอดจนให้คำปรึกษาแนะนำและแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมคิด บุญเรือง และรองศาสตราจารย์ ผกา บุญเรือง ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ วิณี ชิตเชิดวงศ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่าน เป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ นายแพทย์เอกชัย จุละจาริตต์ และ ดร.ประชา อินัง ที่ได้ให้ความกรุณาและความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ รวมทั้งให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการทำการวิจัย และขอขอบพระคุณ คณะกรรมการสอบปากเปล่า แพทย์หญิงวัลลดา ปุณศรีวิวัฒน์ รองศาสตราจารย์ ชารี มณีศรี ที่ได้เสนอแนะเพื่อเป็นประโยชน์ในการทำวิจัย

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ ภาควิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา และคณาจารย์ทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ตามหลักสูตรวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษาแก่ผู้วิจัย

ขอกราบนมัสการขอบพระคุณพระธรรมสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณฺโณ) วัดโสมนัสวิหาร กรุงเทพมหานคร ที่ท่านเมตตาเป็นผู้ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และให้ความรู้เกี่ยวกับสมาธิให้กับผู้วิจัยด้วยความเมตตากรุณาอย่างสูงสุด

ขอขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการ โรงพยาบาลชลบุรี พยาบาลทุกท่าน และสตรีวัยทองที่เสียสละเวลาและให้ความร่วมมืออย่างดียิ่งในการวิจัยครั้งนี้ ด้วยความเต็มใจ

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณแม่ละมุล ถนอม นื่องสาว หลานสาว และขอบคุณเพื่อน ๆ ที่ได้ให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจด้วยดี ซึ่งมีส่วนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี ประโยชน์และคุณค่าจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ขอมอบเป็นเครื่องบูชาแด่ผู้มีพระคุณทุกท่าน

ศศิธร บำรุงจิตต์

45923096: สาขาวิชา: จิตวิทยาการให้คำปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)

คำสำคัญ: ภาวะซึมเศร้า/ สตรีวัยทอง/ การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ศศิธร บำรุงจิตต์: ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติต่อภาวะซึมเศร้าของสตรีวัยทอง
(THE EFFECTS OF ANAPANASATI MEDITATION TRAINING ON DEPRESSION OF
MENOPAUSAL WOMEN) อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์: สมคิด บุญเรือง, ค.ค., วิณี ชิดเชิดวงศ์,
กศ.ม., ไพรัตน์ วงษ์นาม, ค.ค. 1156 หน้า. ปี พ.ศ. 2548. ISBN 974-502-532-1

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติต่อภาวะ
ซึมเศร้าของสตรีวัยทอง กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีวัยทอง โรงพยาบาลชลบุรี จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2548
ที่มีคะแนนภาวะซึมเศร้าตั้งแต่ 11 คะแนนขึ้นไปและสมัครใจเข้าร่วมทดลอง จำนวน 12 คน เป็น
กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน ทำการทดลองเป็นรายบุคคล สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ
50 นาที รวม 10 ครั้ง 5 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ได้รับการ
การดูแลตามวิธปฏิบัติของโรงพยาบาลชลบุรี มีการประเมินผลภาวะซึมเศร้าเป็น 3 ระยะ คือ ระยะ
ก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์
ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-
Measures Analysis of Variance; One Between-Subjects Variable and One Within-Subjects Variable)
และการทดสอบความแตกต่างรายคู่แบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Procedure)

ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สตรีวัยทองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีภาวะ ซึมเศร้า
ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
สตรีวัยทองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีภาวะซึมเศร้า ในระยะหลังการทดลอง และระยะ
ติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสตรีวัยทองที่ได้รับ
การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกัน
อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

45923096: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY;

MS.c. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: DEPRESSION/ MENOPAUSAL WOMEN/ ANAPANASATI MEDITATION
TRAINING

SASITRON BUMRONGJIT: THE EFFECTS OF ANAPANASATI MEDITATION
TRAINING ON DEPRESSION OF MENOPAUSAL WOMEN. THESIS ADVISORS:
SOMKID BOONRUANG, Ph.D., VINEE CHITCHUTVONG, M.Ed., PAIRAT WONGNAM,
Ph.D. 116 P. 2005. ISBN 974-502-532-1

The purpose of this research was to study the effects of Anapanasati meditation training on depression of menopausal women. The samples consisted of twelve menopausal women, randomly selected from menopausal women at Chonburi hospital, who had high depression score range from 11 up. The samples was randomly assigned as the experiment group and the control group comprising six menopausal women in each group. The experimental group participated in Anapanasati meditation training for ten sessions in five weeks, with two sessions for each week, fifty minute for each session. The control group participated in the treatment provided by Chonburi hospital. The data collection procedure was divided into three phases: the pre-test phase, the post-test phase, and the follow up phase. Repeated Measures Anaysis of Variance: One between-Subjects Variable and One Within-Subjects Variable; and the Newman-Keuls procedure were employed in the data analysis.

The result revealed that there was a statistically significant interaction at the .01 level between the methods and duration of the experiment. Participants in the experimental group had lower depression of menopausal women than those in the control group during the post-test and the follow up phases with a statistical significance of the .01. Participants in the experimental group there was no difference in depression score during the post-test phase and follow up phase.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	2
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย.....	3
สมมติฐานของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสตรีวัยทอง.....	6
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสตรีวัยทอง.....	10
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้า.....	11
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้า.....	15
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสมาธิและสมาธิแบบอานาปานสติ.....	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมาธิและสมาธิแบบอานาปานสติ.....	25
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	29
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	29
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	30
การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ.....	30
การดำเนินการทดลอง.....	32

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
วิธีการดำเนินการทดลอง.....	33
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	35
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	35
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	35
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	36
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	49
สรุปผลการวิจัย.....	49
อภิปรายผล.....	49
ข้อเสนอแนะ.....	54
บรรณานุกรม.....	55
ภาคผนวก.....	64
ภาคผนวก ก.....	65
ภาคผนวก ข.....	74
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	116

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แบบแผนการทดลอง.....	32
2	แสดงคะแนนภาวะซึมเศร้า คะแนนเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของสตรีวัยทองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และกลุ่มควบคุม ในระยะต่าง ๆ ของการทดลอง.....	37
3	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนภาวะซึมเศร้า ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง.....	40
4	ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง.....	42
5	ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะหลังการทดลอง.....	43
6	ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะติดตามผล.....	44
7	ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาของสตรีวัยทองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ.....	45
8	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าเป็นรายคู่ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีการทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Method).....	46
9	ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาในกลุ่มควบคุม.....	47
10	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าเป็นรายคู่ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีการทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Method).....	48

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 แสดงความสัมพันธ์ของสมาธิกับสติ.....	21
2 แสดงกรอบแนวคิดผลการของการฝึกสมาธิต่อการลดภาวะซึมเศร้าตามหลักการทาง วิทยาศาสตร์.....	24
3 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้า ของสตรีวัยทองที่ได้รับการฝึกสมาธิ แบบอานาปานสติ และกลุ่มควบคุม ในระยะต่างๆ ของการทดลอง.....	38
4 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าระยะต่าง ๆ ของการทดลอง ในสตรีวัยทองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และกลุ่มควบคุม.....	39
5 กราฟเส้นแสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง ของสตรีวัยทองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และกลุ่มควบคุม กับระยะเวลา ของการทดลอง.....	41