

Thesis Title Effectiveness of Buddhist Doctrine Practice Based Programs in Enhancing Spiritual Well-being, Coping, and Sleep Quality of Thai Elderly

Author Miss Rodchana Wiriyasombat

Degree Doctor of Philosophy (Nursing)

Thesis Advisory Committee

Associate Professor Dr. Linchong Pothiban Chairperson

Assistant Professor Dr. Sirirat Panuthai Member

Assistant Professor Dr. Khanokporn Sucamvang Member

Dr. Songserm Saengthong Member

ABSTRACT

Spiritual well-being is a major component of human life since it affects individual's physiological and psychological well-being. This randomized control trial aimed to investigate the effectiveness of Buddhist Doctrine Practice Based Programs in enhancing spiritual well – being, coping, and sleep quality of Thai elderly.

A sample of 79 Buddhist Thai elderly residing in 2 rural communities, Hat Yai district, Songkhla province whose age was 60 years and over and met the inclusion criteria were recruited. The subjects were randomly assigned into three

groups; group I (31 people) practiced Vipassana meditation, group II (23 people) practiced chanting and group III (25 people) the control group, practiced as usual. Data were collected using The Thai Elderly Spiritual Well – being Scale, The Thai Elderly Coping Scale, and The Thai Elderly Sleep Quality Scale before and after entering the program at 1 month, 2 months, and 4 months of the intervention. Data were analyzed using descriptive statistics, and the repeated measure ANOVA.

Results revealed that the elderly who practiced Vipassana meditation demonstrated significant better spiritual well-being at 1 month, 2 months, and 4 months after the intervention, whereas those who practiced chanting showed the significant increase in spiritual well-being only at 2 months and 4 months this was also better than the control group at 4 months ($p < .05$). Both groups who practiced Vipassana meditation and chanting similarly showed better coping at all times of measurement than the control group but demonstrated better sleep quality only at 4 months ($p < .05$).

The findings imply that nurses can use both Vipassana meditation and chanting to enhance spiritual well-being, coping, and sleep quality of Thai elderly. Further study should be performed in older people with different chronic illness conditions and in a larger sample to ensure the generalizability of the study results.

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ ประสิทธิภาพของโปรแกรมการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมในการส่งเสริม
ความผาสุกทางจิตวิญญาณ การเผชิญปัญหาและคุณภาพการนอนหลับ
ของผู้สูงอายุไทย

ผู้เขียน นางสาว รจนา วิริยะสมบัติ

ปริญญา พยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิต

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

รองศาสตราจารย์ ดร. ดินจง โปธิบาล ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิริรัตน์ ปานอุทัย กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กนกพร สุคำว้าง กรรมการ
ดร. ส่งเสริม แสงทอง กรรมการ

บทคัดย่อ

ความผาสุกทางจิตวิญญาณ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่งของมนุษย์ เนื่องจากส่งผลต่อ
ความผาสุกทางด้านร่างกายและจิตใจของบุคคล การศึกษานี้ใช้วิธีการวิจัยแบบทดลองเพื่อศึกษา
ประสิทธิผลของโปรแกรมการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม ในการส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณ
การเผชิญปัญหาและคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุไทย กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในชุมชน
2 แห่งของอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ที่นับถือศาสนาพุทธ อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่มีคุณสมบัติ
ตามเกณฑ์ที่กำหนด จำนวน 79 ราย กลุ่มตัวอย่างถูกสุ่มเข้ากลุ่ม 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ปฏิบัติสมาธิ
วิปัสสนากรรมฐาน 31 ราย กลุ่มที่ 2 ปฏิบัติสวดมนต์ 23 ราย และกลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มที่ไม่ได้รับ
โปรแกรมใด ๆ 25 ราย รวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการได้รับโปรแกรม 1 เดือน 2 เดือน และ 4
เดือน โดยใช้แบบวัดความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุไทย แบบวัดการเผชิญปัญหาของ
ผู้สูงอายุไทย และแบบวัดคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุไทย ดัดแปลงโดยผู้วิจัยซึ่งได้ผ่านการ
ทดสอบคุณภาพแล้ว วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยายและการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ
วัดซ้ำ

ผลการวิจัยพบว่า ในกลุ่มที่ปฏิบัติสมาธิวีปัสสนากรรมฐานมีความผาสุกทางจิตวิญญาณดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมในระยะ 1 เดือน 2 เดือน และ 4 เดือน ในขณะที่กลุ่มปฏิบัติสวดมนต์มีความผาสุกทางจิตวิญญาณหลังเข้าร่วมโปรแกรมดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมในระยะ 2 เดือน และ 4 เดือน และดีกว่ากลุ่มควบคุมในเดือนที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้การเผชิญปัญหาของผู้สูงอายุไทยกลุ่มปฏิบัติสมาธิวีปัสสนากรรมฐานและกลุ่มปฏิบัติสวดมนต์ ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมทุกช่วงเวลาดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนคุณภาพการนอนหลับทั้งในกลุ่มปฏิบัติวีปัสสนากรรมฐานและกลุ่มปฏิบัติสวดมนต์ดีกว่ากลุ่มควบคุมเฉพาะภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมในเดือนที่ 4 เท่านั้น

ผลจากการศึกษาครั้งนี้ เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับพยาบาลในการนำโปรแกรมการปฏิบัติวีปัสสนากรรมฐานและการปฏิบัติสวดมนต์ไปปรับใช้ เพื่อส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณ การเผชิญปัญหา และคุณภาพการนอนหลับในผู้สูงอายุไทย ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป ได้แก่ การศึกษาในโรคเรื้อรังกลุ่มต่าง ๆ และในกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่ เพื่อให้ผลการวิจัยสามารถอ้างอิงถึงประชากรผู้สูงอายุไทยได้