

## บทความวิจัย

## ผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ โดยภาวนาพุทโธต่อคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์\*

อารี นุ้ยบ้านด่าน\*\* รัตใจ เวชประสิทธิ์\*\*\* ดวงสุดา วงศ์ช่วย\*\*\*\*

## บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ โดยภาวนาพุทโธ ต่อคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน กลุ่มทดลอง ได้รับความรู้ปฏิบัติสมาธิแบบสมถะโดยภาวนาพุทโธ เป็นเวลาดำเนินการ 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 รอบ รอบละ 40 นาที กลุ่มควบคุมดำเนินชีวิตตามปกติ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบวัดคุณภาพการนอนหลับ (VSH sleep scale) ในกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์แรก และสัปดาห์ที่ 3 และแบบวัดระดับสมาธิในกลุ่มทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์แรก และสัปดาห์ที่ 3 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับระหว่างกลุ่มด้วยสถิติทีอิสระ (independent t-test) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพการนอนหลับภายในกลุ่มทดลอง และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนระดับสมาธิภายในกลุ่มทดลองด้วยสถิติ paired t-test

ผลการวิจัย พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับของกลุ่มทดลอง ในสัปดาห์แรก และสัปดาห์ที่ 3 หลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะโดยภาวนาพุทโธสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p = 0.03$ ) คะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับภายในกลุ่มทดลอง ในสัปดาห์ที่ 3 สูงกว่าสัปดาห์แรก หลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะโดยภาวนาพุทโธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p = 0.03$ ) คะแนนเฉลี่ยระดับสมาธิในสัปดาห์ที่ 3 สูงกว่าสัปดาห์แรก หลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะโดยภาวนาพุทโธทันทีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p = 0.03$ )

ผลการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่าการ ฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ โดยภาวนาพุทโธมีผลต่อคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษา ดังนั้นควรส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลมีการฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่อง

คำสำคัญ: สมาธิ; สมถะ; คุณภาพการนอนหลับ; นักศึกษาพยาบาล

\* งานวิจัยครั้งนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัย จากเงินกองทุนวิจัยคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา  
ผู้เขียนหลัก: aree.n@psu.ac.th

\*\*\* อาจารย์ ดร. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

\*\*\*\* อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

## ความเป็นมาของปัญหา

การนอนหลับที่ดีและมีคุณภาพ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน เพราะทำให้มีสุขภาพดี มีความเฉลียวฉลาด มีความจำที่ดี ตรงกันข้ามกับการนอนไม่เพียงพอ ทำให้มีอาการง่วงนอน ซึมเศร้า อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย มีอาการหลับในขณะตื่นโดยไม่รู้ตัว นักศึกษาพยาบาล เป็นกลุ่มหนึ่งที่มีปัญหาเรื่อง การนอนหลับ ซึ่งผลวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีการเปลี่ยนสუნัขนิสัยในการนอนหลับขณะเรียนพยาบาล<sup>1</sup> โดยในวันที่ฝึกปฏิบัติการพยาบาล นักศึกษาเข้านอนดึก ตื่นเช้า นอนหลับน้อย และมีคุณภาพการนอนต่ำกว่าวันที่เรียนทฤษฎีและวันหยุด<sup>2</sup> นอกจากนี้ งานวิจัยยังพบว่า กลุ่มนักศึกษาที่ทำสมาธิ ใช้เวลาในการนอนหลับน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ โดยที่คุณภาพของทักษะทางการปฏิบัติไม่ได้ลดลง<sup>3</sup> แสดงให้เห็นว่า สมาธิช่วยให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยที่มีเวลาในการพักผ่อนลดลง และการฝึกสมาธิช่วยพัฒนาคุณภาพการนอนหลับ โดยไปลดปัจจัยที่ทำให้นอนไม่หลับ เช่น ความวิตกกังวล<sup>4</sup> นอกจากนี้ ผู้ที่ฝึกสมาธิเป็นเวลานาน พบว่า ระดับคอร์ติซอลลดลง การฝึกสมาธิเป็นเวลานาน 8 สัปดาห์ มีผลให้ระดับคอร์ติซอล และการพักผ่อนดีขึ้น<sup>5</sup> เพราะการเพิ่มของระดับคอร์ติซอล ทำให้มีปัญหาการพักผ่อน<sup>6</sup> ส่วนในผู้ป่วยมะเร็งพบว่า ภายหลังฝึกสมาธิ 8 สัปดาห์ คุณภาพการพักผ่อนดีขึ้น และปัจจัยรบกวนการนอนหลับลดลง เช่น ความเครียด ความอ่อนล้า และสิ่งที่ทำให้อารมณ์เสีย<sup>7</sup> ส่วนคลื่นสมองเดลต้า ซึ่งเป็นคลื่นสมองของคนที่มีจิตสงบมากขึ้น<sup>8</sup> เป็นลักษณะของอาการพักผ่อน ในขณะร่างกายมีการผ่อนคลาย และหากทำสมาธิจะพบคลื่นเดลต้าเล็กน้อย<sup>9</sup> การศึกษาของ Sirilert<sup>10</sup> เรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมการนอนหลับ โดยการใช้สมาธิ ต่อความเครียดและคุณภาพการนอนหลับของวัยกลางคน พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนระยะเวลาในการนอนหลับ ความรู้สึกสดชื่นหลังตื่นนอน และการนอนหลับอย่างต่อเนื่องมากกว่าก่อนทดลอง ดังนั้น การนำสมาธิมาใช้ในนักศึกษา ก็น่าจะพัฒนาคุณภาพการนอนหลับ โดยไปลดปัจจัยที่ทำให้นอนไม่หลับ เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด ความอ่อนล้า และสิ่งที่ทำให้อารมณ์เสีย เป็นต้น

สมาธิในทางศาสนาพุทธมี 2 ชนิด คือ สมาธิแบบวิปัสสนา และสมาธิแบบสมถะ การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้สมาธิแบบพุทโธ ซึ่งเป็นแบบสมถะ สามารถฝึกปฏิบัติได้ง่ายโดยตั้งใจบริกรรมภาวนาพุทโธไปเรื่อยๆ แต่ถ้าเป็นการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนา ผู้ฝึกปฏิบัติต้องมีความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิต เพราะต้องปรับสมดุล เพื่อให้เกิดสติในระหว่างปฏิบัติ ผู้วิจัยจึงคิดว่า อาจไม่เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้ เพราะนักศึกษาที่ปฏิบัติการพยาบาลมา มีภาวะเหนื่อยล้าจากการเรียน โดยเฉพาะการขึ้นฝึกปฏิบัติทางคลินิก

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ โดยภาวนาพุทโธต่อคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2. เพื่อศึกษาระดับสมาธิภายในกลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ โดยภาวนาพุทโธ

## คำถามการวิจัย

1. ค่าคะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ โดยภาวนาพุทโธ ในสัปดาห์ที่ 1 และสัปดาห์ที่ 3 มีความแตกต่างกันหรือไม่
2. ค่าคะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับภายในกลุ่มทดลอง หลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ โดยภาวนาพุทโธ ในสัปดาห์ที่ 1 และ สัปดาห์ที่ 3 มีความแตกต่างกันหรือไม่
3. ค่าคะแนนเฉลี่ยระดับสมาธิภายในกลุ่มทดลอง หลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ โดยภาวนาพุทโธ

ในสัปดาห์ที่ 1 และ สัปดาห์ที่ 3 มีความแตกต่างกันหรือไม่

### สมมุติฐานการวิจัย

1. ค่าคะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ โดยภาวานาพุทโธ ในสัปดาห์ที่ 1 และ สัปดาห์ที่ 3 มีความแตกต่างกัน
2. ค่าคะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับภายในกลุ่มทดลอง หลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ โดยภาวานาพุทโธ ในสัปดาห์ที่ 1 และ สัปดาห์ที่ 3 มีความแตกต่างกัน
3. ค่าคะแนนเฉลี่ยระดับสมาธิภายในกลุ่มทดลอง หลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ โดยภาวานาพุทโธ ในสัปดาห์ที่ 1 และ สัปดาห์ที่ 3 มีความแตกต่างกัน

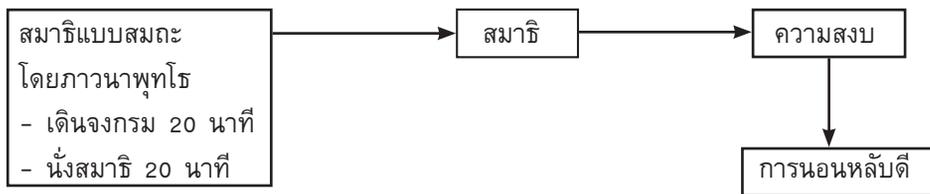
### กรอบแนวคิดการวิจัย

การฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ โดยภาวานาพุทโธ หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย ได้บรรยายธรรมไว้ว่า พุทโธ ที่ท่องบริกรรมภาวนาอยู่ ก็ให้นึกพุทโธๆ ไว้ในจิต ตั้งใจบริกรรมภาวนาพุทโธๆ อยู่อย่างนั้น เพียงแต่นึกพุทโธด้วยกิริยาเบาๆ อย่าไปข่ม อย่าไปบังคับจิต แต่ประคองจิตให้นึกพุทโธๆ เพียงอย่างเดียวเท่านั้น แล้วก็ให้สังเกตดูขณะที่เรานึกพุทโธอยู่นั้น ถ้ารู้สึกว่ายากของเราเบา จิตของเราเบา หายใจโล่ง ออกโล่ง ใจสบาย นั่นแสดงว่า สมาธิของเรากำลังจะเกิดแล้ว ตั้งใจบริกรรมภาวนาเรื่อยๆ บางทีขณะที่บริกรรมภาวนาอยู่ กายเบา จิตเบา แล้วก็เกิดความสงบกาย ภายสบาย หายเมื่อย หายมีนหายชา เป็นสุขสบายทุกอย่าง เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตก็สงบ จดจ่ออยู่กับบริกรรมภาวนาตลอดไป แล้วก็มีความรู้มึนๆ กระหม่อมอยู่ในจิต จิตเริ่มมีความแจ่มใสเบิกบาน แล้วก็ดำเนินเข้าไปสู่ความสงบทีละน้อยๆ เมื่อจิตสัมผัสกับปีติ ซึ่งเป็นอาการที่จิตดีมีรสพระสัทธรรม บางทีอาจทำให้จิตของเรามีความปลื้มโลดเบิกบาน แจ่มใส ทำกายให้สั้น ขนหัวลุก ขนหัวพอง บางท่านรู้สึกว่ายากโยกโคลง บางทีตัวสั่น มีความรู้สึกเหมือนลอยอยู่บนอากาศ จิตเริ่มมีความสว่าง ความสว่างค่อยแผ่ซ่านไปทั่วกายหรือครอบคลุมกายอยู่นั้นแสดงว่า การภาวนาของเรากำลังจะได้ผล จิตของเราจะยังบริกรรมภาวนา ยังไม่หยุด สติรู้พร้อมอยู่ในขณะจิตที่บริกรรมภาวนาแล้วเกิดปีติดังที่กล่าวแล้ว เมื่อจิตมีปีติ ความสุขอันเป็นผลพลอยได้ย่อมบังเกิดขึ้นในอันดับต่อมา แล้วจิตจดจ่ออยู่กับบริกรรมภาวนา ในที่สุด บริกรรมภาวนาจะค่อยจางหายไป ลมหายใจปรากฏขึ้นมา จิตยึดเอาลมหายใจเป็นอารมณ์ เป็นสิ่งรู้ของจิต เป็นสิ่งระลึกของสติ แม้บริกรรมภาวนา คือ พุทโธหายไป ก็ไม่ต้องไปนึกพุทโธอีก ให้กำหนดรู้ลมหายใจ บางครั้งลมหายใจอาจแสดงอาการหายใจแรง มีอาการคล้ายๆ กับหอบ ก็ให้กำหนดรู้เฉยอยู่ บางครั้งลมหายใจค่อยแผ่วลงๆ มองเห็นความสว่างแห่งลมหายใจที่วิ่งออกวิ่งเข้าเป็นลำยาว ก็ให้กำหนดรู้เฉยอยู่ อย่าไปพะใจ อย่าไปตื่นตกใจ อะไรมันจะเกิดขึ้นก็ให้ดูอยู่เฉยๆ ช่วงที่สำคัญที่สุดก็คือ ลมหายใจแผ่วๆ จนรู้สึกว่ายากหายใจ ก็ให้กำหนดรู้เฉยอยู่ เพราะเป็นอาการของจิตที่สงบ ละเอียดยกลงไปเรื่อยๆ กายก็ละเอียดย ลมหายใจก็ละเอียดย จนกระทั่งลมหายใจหายดับไป กายก็หายไปด้วย จิตไปนิ่ง สว่าง รู้ ตื่น<sup>11</sup>

พระธรรมวิสุทธิกวี<sup>12</sup> ได้บรรยายไว้ในหนังสือ “รู้ตัว รู้ใจ ก็ไปนิพพาน ทางแห่งความสุข” ว่า ในการค้นพบของนักวิทยาศาสตร์ เขาบอกว่า สมาธิขั้นต่างๆ นั้น ปรากฏออกมาเป็นคลื่นสมอง เขาเปรียบเทียบคลื่นสมองไว้เป็น 5 คลื่นใหญ่ คือ 1) คลื่นเบต้า คือ คลื่นสมองของคนที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ 2) คลื่นอัลฟา คือ คลื่นสมองของคนที่ยังฝึกสมาธิ 3) คลื่นเธต้า คือ คลื่นสมองของคนที่ยังฝึกสมาธิเข้าไปมากจนถึงขั้นเกือบจะเป็นอุปจารสมาธิ (สมาธิที่เริ่มจะแนบแน่น) 4) คลื่นเดลต้า คือ คลื่นสมองของคนที่มีจิตสงบมากขึ้น และ 5) คลื่นคอสมิก คือ คลื่นสมองของคนที่มีจิตใจสงบมากเป็นสมาธิขั้นสูง ซึ่งบางท่านบอกว่าถึงขั้นอัปนาสมาธิ (สมาธิที่แนบแน่น)

ที่เดียว คลื่นสมองอัลฟาหรือคลื่นสมองต่ำ จะมีประโยชน์ต่อคนเรา เพราะสมองจะส่งคลื่นที่มีพลังสูง กว้าง ลึก ช้า สงบ ออกมา ส่งผลให้สมองซีกซ้าย และซีกขวาทำงานอย่างสมดุล ร่างกายและจิตใจจะมีความผ่อนคลายสูง ไม่มีความวิตกกังวลหรือความเครียด โดยปัจจัยที่ผลต่อคลื่นสมองต่ำของคนเรา คือ การทำสมาธิ

การทำสมาธิ ทำให้ร่างกายได้พักเช่นเดียวกับการนอนหลับ ดังงานวิจัยที่พบว่า กลุ่มนักศึกษาที่ทำสมาธิ ใช้เวลาในการนอนหลับน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ โดยที่คุณภาพของทักษะทางการปฏิบัติไม่ได้ลดลง<sup>3</sup> แสดงให้เห็นว่า สมาธิช่วยให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยที่มีเวลาในการพักผ่อนลดลง และการฝึกสมาธิช่วยพัฒนาคุณภาพการนอนหลับ โดยไปลดปัจจัยที่ทำให้นอนไม่หลับ เช่น ความวิตกกังวล<sup>4</sup> เป็นต้น



ภาพ 1 กรอบแนวคิดผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ โดยภาวนาพุทโธต่อคุณภาพการนอนหลับ

### นิยามศัพท์

การฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ โดยภาวนาพุทโธ คือ มีจิตตั้งมั่นอยู่ที่การท่องคำพุทโธ ตั้งใจท่องคำพุทโธ ไปเรื่อยๆ โดยสามารถภาวนาพุทโธพร้อมกับลมหายใจเข้าออก ใน 10 นาทีแรกให้เดินจงกรมระยะที่หนึ่ง ขว-ย่าง-หนอ ซ้าย-ย่าง-หนอ และเดินจงกรมระยะที่หนึ่ง ด้วยการภาวนาพุทโธ คือ มีจิตตั้งมั่นอยู่ที่การท่องคำพุทโธ ตั้งใจท่องคำพุทโธไปเรื่อยๆ โดยสามารถภาวนาพุทโธพร้อมกับลมหายใจเข้าออก อีก 10 นาที และนั่งสมาธิด้วยการภาวนาพุทโธ คือ มีจิตตั้งมั่นอยู่ที่การท่องคำพุทโธ ตั้งใจท่องคำพุทโธ ไปเรื่อยๆ โดยสามารถภาวนาพุทโธพร้อมกับลมหายใจเข้าออกอีก 20 นาที

คุณภาพการนอนหลับ หมายถึง การรับรู้ของกลุ่มตัวอย่างต่อการนอนหลับของตนเองว่ามีคุณภาพเพียงใด ประเมินโดยใช้แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ เวอร์แรนและสไนเดอร์ ฮาลเพิร์น (The Verran and Snyder Halpern Sleep Scale: VSH sleep scale) ซึ่ง Rakim<sup>12</sup> ได้นำมาปรับปรุง

### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบ 2 กลุ่ม วัด 2 ครั้ง โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ โดยภาวนาพุทโธต่อคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โดยศึกษาในช่วงสัปดาห์ที่ 3 ถึงสัปดาห์ที่ 6 ของภาคการศึกษาที่ 1 ปี 2557

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ภาคการศึกษาที่ 1 ปี 2557 ที่ยินดีเข้าร่วมโครงการ โดยขออาสาสมัคร และหยิบสลากเพื่อแบ่งเข้ากลุ่มทดลองและควบคุม แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 21 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน โดยการกำหนดกลุ่มตัวอย่างได้จากการคำนวณ effect size ของงานวิจัยของ Nuibandan et al.<sup>13</sup> พบว่า effect ที่คำนวณได้ = 0.8 นำไปเปิดตารางของ Cohen<sup>14</sup> โดยกำหนดค่า power analysis = 0.8 ค่าความคลาดเคลื่อน ( $\alpha$ ) 0.05 จะได้กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มละ 26 คน แต่ผู้วิจัยสามารถหาอาสาสมัครเข้ากลุ่ม

ทดลอง เพียง 21 คน และกลุ่มควบคุมเพียง 20 คน ขณะทำการทดลอง กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองไม่สามารถเข้าร่วมได้ครบ จำนวน 1 คน กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองจึงเหลือ 20 คน กลุ่มควบคุม 20 คน

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขออนุญาต คณะบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ในการทำวิจัยกับนักศึกษาพยาบาล
  2. เข้าพบนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 เพื่อชี้แจงให้ทราบวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย รายละเอียดของการทำวิจัย และการเก็บรวบรวมข้อมูล และเชิญชวนนักศึกษาชั้นปีที่ 3 เพื่อขอความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัย โดยผู้วิจัยให้การพิทักษ์สิทธิ์ก่อนการทำวิจัย โดยอธิบายให้ทราบถึงสิทธิ์ในการตอบรับหรือปฏิเสธ และยกเลิกการเข้าร่วมวิจัยได้ตามต้องการ โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อนักศึกษา
  3. ผู้วิจัยขอใช้สถานที่ในการฝึกปฏิบัติจากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พร้อมทั้งจัดเตรียมสถานที่ให้พร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติ
  4. เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดีเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยแจกแบบวัดคุณภาพการนอนหลับให้กลุ่มตัวอย่างทำ โดยกรณีที่กลุ่มตัวอย่างไม่เข้าใจ ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ซักถามได้
  5. ดำเนินการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ โดยภาวนาพุทโธ ดังนี้
    - 5.1 กลุ่มควบคุม ดำเนินชีวิตตามปกติ คือ ไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติสมาธิระหว่างการเข้าโครงการ โดยกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดคุณภาพการนอน ในวันเสาร์ หลังการทดลองผ่านไป 1 สัปดาห์ และ 3 สัปดาห์
    - 5.2 กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยนัดหมายให้มารวมกันในวันเสาร์ หรือวันอาทิตย์ เป็นเวลาติดต่อกัน 3 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 1, 2, 3) เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ทำการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ โดยภาวนาพุทโธ โดยการบริกรรมคำว่า พุทโธ และสามารถภาวนาพุทโธพร้อมกับลมหายใจเข้าออก (ใน 10 นาทีแรก ให้เดินจงกรมระยะที่หนึ่ง ขวา-ย่าง-หนอ ซ้าย-ย่าง-หนอ โดยออกเสียงและเดินพร้อมกัน แล้วต่อด้วยการภาวนาพุทโธในขณะที่เดินจงกรมระยะที่หนึ่ง 10 นาที โดยภาวนาในใจและต่างคนต่างปฏิบัติ นั่งสมาธิ 20 นาที โดยการบริกรรมคำว่า พุทโธ และสามารถภาวนาพุทโธพร้อมกับลมหายใจเข้าออก) กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติ 4 รอบ ในวันเสาร์ หรือวันอาทิตย์
- กลุ่มทดลอง ตอบแบบวัดคุณภาพการนอนหลับในวันเสาร์ หรือวันอาทิตย์ หลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ โดยภาวนาพุทโธ ผ่านไป 1 สัปดาห์ และหลังการฝึกผ่านไป 3 สัปดาห์
- กลุ่มทดลอง ตอบแบบวัดระดับสมาธิในวันเสาร์ หรือวันอาทิตย์ ภายหลังจากฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ โดยภาวนาพุทโธเสร็จทันที ในสัปดาห์ที่ 1 และสัปดาห์ที่ 3

### การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยแนะนำตัวเอง อธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอนและรายละเอียดในการทดลอง และการเก็บรวบรวมข้อมูล รวมทั้ง เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซักถามปัญหาหรือข้อสงสัยต่างๆ ก่อนที่จะตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย อธิบายให้ทราบว่า กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิ์ในการตัดสินใจเข้าร่วมหรือไม่ก็ได้ และถ้าหากตัดสินใจเข้าร่วมวิจัยแล้ว ก็สามารถออกจากกรวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลต่อกลุ่มตัวอย่าง เมื่อกลุ่มตัวอย่างตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะให้เซ็นยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ในการวิจัย จะคำนึงถึงความเป็นส่วนตัวและไม่รบกวนกิจวัตรประจำวันของกลุ่มตัวอย่าง ในขณะที่ทดลอง หากกลุ่มตัวอย่างมีกิจธุระ ผู้วิจัยยินดีที่จะหยุดทดลอง และการตอบแบบสอบถามครั้งนั้น ผู้วิจัยปกปิดข้อมูลเป็นความลับ ตลอดการวิจัย กลุ่มตัวอย่างสามารถซักถามข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ ตลอดจนการ

ตรวจสอบข้อมูลของตนเองที่ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมไว้ ในการนำเสนอข้อมูลและเขียนรายงานการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะนำเสนอในภาพรวมโดยไม่เฉพาะเจาะจงผู้ใด

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 2 ส่วน คือ**

1. แบบวัดคุณภาพการนอนหลับ ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดคุณภาพการนอนหลับของ เวอร์แรนและสไนเดอร์ ฮาลเพิร์น (The Verran and Snyder Halpern sleep scale: VSH sleep scale) ซึ่ง Rakim<sup>12</sup> ได้นำมาปรับปรุง โดยมีข้อคำถามทั้งหมด จำนวน 8 ข้อ ประเมินค่าโดยใช้มาตราวัด จาก 0-10 คะแนน แบบสอบถาม จึงมีค่าคะแนนอยู่ในช่วง 0-80 คะแนน โดยค่าคะแนนยิ่งสูง แสดงถึง การนอนหลับที่มีคุณภาพ ก่อนนำเครื่องมือมาใช้ ผู้วิจัยได้ขออนุญาตใช้เครื่องมือและนำมาหาความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของ ครอนบาค ได้ เท่ากับ 0.74

2. เครื่องมือวัดระดับสมาธิ ผู้วิจัยได้ปรับปรุง เครื่องมือวัดระดับสมาธิของ Nuibandana et al.<sup>15</sup> โดยมีคำถามเพียง 2 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นระดับคะแนน ตั้งแต่ 1-5

- 5 คะแนน หมายถึง จิตจดจ่อหรือตั้งมั่นตลอดเวลา
- 4 คะแนน หมายถึง จิตจดจ่อหรือตั้งมั่นเป็นส่วนใหญ่
- 3 คะแนน หมายถึง จิตจดจ่อหรือตั้งมั่นปานกลาง
- 2 คะแนน หมายถึง จิตจดจ่อหรือตั้งมั่นน้อย
- 1 คะแนน หมายถึง จิตไม่เคยจดจ่อหรือตั้งมั่นเลย

แบบสอบถามจึงมีค่าคะแนนอยู่ในช่วง 2-10 คะแนน โดยค่าคะแนนที่ต่ำ (2-6 คะแนน) จะมีระดับสมาธิอยู่ในระดับต่ำ ส่วนค่าคะแนนที่สูง (7-10 คะแนน) จะมีระดับสมาธิในระดับสูง เครื่องมือวัดระดับสมาธิ ก่อนนำมาใช้หาความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของ ครอนบาค ได้ เท่ากับ 0.38 แต่หาความเชื่อมั่นของเครื่องมือวัดระดับสมาธิภายหลังการทดลอง โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟา ของครอนบาค ได้ เท่ากับ 0.79

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลมาประมวล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป และวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพการนอนหลับระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ independent t test
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพการนอนหลับภายในกลุ่มทดลอง ด้วยสถิติ paired t test
3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนระดับสมาธิภายในกลุ่มทดลอง ด้วยสถิติ paired t test

### ผลการวิจัย

#### ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 จำนวน 41 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 21 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน มีเพศหญิงใน กลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 19 คน ส่วนเพศชาย มีกลุ่มละ 1 คน

#### คุณภาพการนอนหลับ

ก่อนเข้าโครงการ เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ independent t-test พบว่า การกระจายข้อมูลคุณภาพการนอนหลับในอยู่ในค่าปกติ และค่าคะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับของทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างทางสถิติ การกระจายข้อมูลคุณภาพการนอนหลับ

ทุกฐานข้อมูลในกลุ่มทดลองและควบคุม มีการแจกแจงแบบปกติ การเคราะห์ด้วยสถิติ ได้ดังนี้ คือ

คุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาล ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ โดยภานาพทุโธ จากการใช้สถิติ independent t-test เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับ ในสัปดาห์แรก และสัปดาห์ที่ 3 ภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ โดยภานาพทุโธ พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับระหว่างกลุ่ม มีความแตกต่างกันทางสถิติ ( $t_{(1,38)} = 2.21, p = 0.03$ ) โดยคะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับ ภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะโดยภานาพทุโธ ในสัปดาห์แรก และสัปดาห์ที่ 3 ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ดังตาราง 1

ตาราง 1 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาล ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะโดยภานาพทุโธ นาน 3 สัปดาห์ และตอบแบบวัดคุณภาพการนอนหลับในของสัปดาห์ที่ 2 และ 4 โดยใช้สถิติ independent t-test

คุณภาพการนอนหลับ	ค่าคะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับ		t-test	p-value
	M	SD		
กลุ่มควบคุมภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิ	53.00	11.68	2.21	0.03
กลุ่มทดลองภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิ	60.45	9.52		

คุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาล ภายในกลุ่มทดลอง ภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ โดยภานาพทุโธ จากการใช้สถิติ Paired t-test เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับภายในกลุ่มทดลอง ในสัปดาห์แรก และสัปดาห์ที่ 3 ภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ โดยภานาพทุโธ พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับ ภายในกลุ่ม มีความแตกต่างกันทางสถิติ ( $t_{(1,38)} = 2.24, p = 0.03$ ) โดยคะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับสัปดาห์ที่ 3 ภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ โดยภานาพทุโธสูงกว่าในสัปดาห์แรก ดังตาราง 2

ตาราง 2 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษาพยาบาล ภายในกลุ่มทดลอง ภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ โดยภานาพทุโธ นาน 3 สัปดาห์และตอบแบบวัดคุณภาพการนอนหลับในของสัปดาห์ที่ 2 และ 4 โดยใช้สถิติ paired t-test

คุณภาพการนอนหลับ กลุ่มทดลอง	ค่าคะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับ		t-test	p-value
	M	SD		
ภายหลังฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะในสัปดาห์ที่ 1	49.80	11.87	2.42	0.03
ภายหลังฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะในสัปดาห์ที่ 3	53.00	11.68		

**ระดับสมาธิ**

กลุ่มทดลอง ภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ โดยภานาพทุโธ นาน 3 สัปดาห์ โดยปฏิบัติ 4 รอบต่อสัปดาห์ ใช้เวลารอบละ 40 นาที ผลการวิเคราะห์ด้วยสถิติ paired t-test พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยระดับสมาธิในสัปดาห์แรก และสัปดาห์ที่ 3 ของการทดลอง พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยระดับสมาธิมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t_{(1,38)} = 2.45, p = 0.03$ ) โดยค่าคะแนนเฉลี่ยระดับสมาธิภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบ

สมถะ โดยภาวนาพุทโธ นาน 3 สัปดาห์ มีค่าอยู่ในระดับสูง ดังตาราง 3

ตาราง 3 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยระดับสมาธิของนักศึกษาพยาบาล ภายในกลุ่มทดลองภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะโดยภาวนาพุทโธเสร็จทันทีใน สัปดาห์ที่ 1 และ สัปดาห์ที่ 3 ฝึกปฏิบัติสมาธิ นาน 3 สัปดาห์ โดยใช้สถิติ paired t-test

ระดับสมาธิ	ค่าคะแนนเฉลี่ยระดับสมาธิ		t-test	p-value
	M	SD		
ภายหลังฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะในสัปดาห์ที่ 1	6.80	1.01	2.45	0.03
ภายหลังฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะในสัปดาห์ที่ 3	7.40	1.05		

### อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัย พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับ ในสัปดาห์แรก และสัปดาห์ที่ 3 หลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ โดยภาวนาพุทโธ ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันทางสถิติ โดยค่าคะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และผลการวิจัยยังพบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับ ในสัปดาห์แรก และสัปดาห์ที่ 3 หลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ โดยภาวนาพุทโธ ภายในกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ค่าคะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับในสัปดาห์ที่ 3 สูงกว่าในสัปดาห์แรก ส่วนผลของค่าคะแนนเฉลี่ยระดับสมาธิของกลุ่มทดลองภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ โดยภาวนาพุทโธ ในสัปดาห์แรก และสัปดาห์ที่ 3 พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยระดับสมาธิมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยค่าคะแนนเฉลี่ยระดับสมาธิในสัปดาห์ที่ 3 สูงกว่าในสัปดาห์แรก

อภิปรายได้ว่า ขณะที่กลุ่มทดลองฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ โดยภาวนาพุทโธ ทำให้จิตจดจ่ออยู่กับการท่องพุทโธ ซึ่งบางคน เอาพุทโธที่ท่อง (บริกรรม) ไปเรื่อยๆ ไร้ที่ใจ บางคนเอาไปที่ลมหายใจบริเวณจมูกหรือกลางอก การที่จิตได้จดจ่อและตั้งมั่นในคำบริกรรมพุทโธ ทำให้เกิดสมาธิ ซึ่งค่าคะแนนเฉลี่ยระดับสมาธิในสัปดาห์แรก เท่ากับ 6.80 และในสัปดาห์ที่ 3 ค่าคะแนนเฉลี่ยระดับสมาธิ เท่ากับ 7.40 แสดงว่า กลุ่มทดลองมีจิตจดจ่อหรือตั้งมั่นกับการภาวนาพุทโธ อยู่ในระดับสูง และจากผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ โดยภาวนาพุทโธ ผู้ปฏิบัติสะท้อนว่า ขณะปฏิบัติรู้สึกสงบ ตัวเบา ใจนิ่ง สมอโล่ง รู้สึกปลอดโปร่ง เป็นต้น นอกจากนี้ ยังสะท้อนถึงอาการอื่นๆ ด้วย เช่น แ่นหน้าออก หัวใจเต้นเร็ว ปวด ขาชา สะดุ้ง ตัวโยก เห็นแสงสว่าง เป็นต้น ผู้ปฏิบัติได้รู้ในอาการเหล่านั้นแล้วกลับมารับริกรรมพุทโธต่อ และในการปฏิบัติได้ทำสมาธิเข้าถึง 4 รอบต่อสัปดาห์ โดยใช้เวลา 40 นาทีต่อรอบ ทำนาน 3 สัปดาห์ จึงทำให้กลุ่มทดลอง รู้สึกสงบ ตัวเบา ใจนิ่ง สมอโล่ง รู้สึกปลอดโปร่ง ซึ่งเป็นอาการของการผ่อนคลาย ซึ่งการรบกวนการนอนหลับมักมีผลมาจากความเครียด ผลวิจัยพบว่า การฝึกสมาธิช่วยพัฒนาคุณภาพการนอนหลับ โดยไปลดปัจจัยที่ทำให้นอนไม่หลับ เช่น ความวิตกกังวล เป็นต้น<sup>4</sup> และจากงานวิจัยอื่นยัง พบว่า ระดับคอร์ติซอลลดลงในผู้ที่ฝึกสมาธิเป็นเวลานาน ส่วนผู้ที่ฝึกเป็นเวลานาน 8 สัปดาห์ พบว่า ระดับคอร์ติซอลลดลงเช่นเดียวกันและการพักผ่อนดีขึ้น<sup>5</sup> เพราะการเพิ่มของระดับคอร์ติซอล ทำให้มีปัญหาการพักผ่อน<sup>6</sup> ส่วนในผู้ป่วยมะเร็งพบว่า ภายหลังฝึกสมาธิ 8 สัปดาห์ และคุณภาพการพักผ่อนดีขึ้น และปัจจัยรบกวนการนอนหลับลดลง เช่น ความเครียด ความอ่อนล้า และสิ่งที่ทำให้อารมณ์เสีย<sup>7</sup>

### ข้อเสนอแนะและการนำไปใช้

การฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ โดยภาวนาพุทโธมีผลต่อคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษา จึงควรส่งเสริมให้มีการฝึกปฏิบัติสมาธิอย่างต่อเนื่อง

### กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ ผศ.ดร.วิภา แซ่เซี้ย ที่ให้คำปรึกษาในการทำวิจัย

### เอกสารอ้างอิง

1. Chetchaowalit T, Kanjanamaneesathian D. Change of life while study nursing and coping strategies of nursing students, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University. Songklanagarind journal of nursing. 1996; 16(2): 47-57. Thai.
2. Matchim Y, Yodchai K, Thanawatananont P. Sleep of nursing students, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University: Pattern and quality. Songklanagarind journal of nursing. 2005; 25(2): 53-70. Thai.
3. Kaul P, Passafiume J, Sargent RC, et al. Meditation acutely improves psychomotor vigilance, and may decrease sleep need. Behav Brain Funct. 2010; 6: 47. doi: 10.1186/1744-9081-6-47.
4. Winbush NY, Gross CR, Kreitzer MJ. The effects of mindfulness-based stress reduction on sleep disturbance: A systematic review. Explore (NY). 2007; 3(6): 585-91. doi: 10.1016/j.explore.2007.08.003.
5. Brand S, Holsboer-Trachsler E, Naranjo JR, et al. Influence of mindfulness practice on cortisol and sleep in long-term and short-term meditators. Neuropsychobiology. 2012; 65(3): 109-18. doi: 10.1159/000330362.
6. Bush B, Hudson T. The role of cortisol in sleep. Natural Medicine Journal. 2010; 2(6): 26-9.
7. Carlson LE, Garland SN. Impact of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on sleep, mood, stress and fatigue symptoms in cancer outpatients. Int J Behav Med. 2005; 12(4): 278-85. doi: 10.1207/s15327558ijbm1204\_9.
8. Dhammasuthikavee. Being conscious, knowing own mind, and then going to nirvana, the way to well-being. Bangkok: Green Pan Ya Yan; 2008. Thai.
9. Mason LI, Alexander CN, Travis FT, et al. Electrophysiological correlates of higher states of consciousness during sleep in long-term practitioners of the transcendental meditation program. Sleep. 1997; 20(2): 102-10.
10. Sirilert S. A meditation program for sleep promotion: its effects on stress and quality of sleep in the middle-aged [Thesis]. [Bangkok]: Mahidol University; 2004. 126 p.
11. Thaniyo P. Ploy to extinguish the inferno Nakornrajsima [internet]. 2009 [cited 2014 Apr 20]. Available from: <http://www.fungdham.com/download/book/article/put/013.pdf>

12. Rakim W. The relationship between selected factors and sleep among patients receiving mechanical ventilation [dissertation]. [Songkhla]: Prince of Songkla University; 2005. 106 p.
13. Nuibandan A, Sae-Sia W, Noopetch P, et al. Effect of vipassana meditation on stress and Sati level of nurse students of Prince of Songkla University [dissertation]. [Songkhla]: Prince of Songkla University; 2006. 91 p.
14. Cohen J. Statistical power analysis for the behavioral sciences 2 ed. New Jersey: Lawrence Erlbaum associates; 1988.
15. Nuibandan A, Noopetch P, Damkliang J, et al. The effect of prayer on stress of nursing students of Prince of Songkla University. Songklanagarind journal of nursing. 2009; 29(3): 1-15. Thai.

# The Effect of Bud-Dho Concentrating Meditation Practice on Quality of Sleep in Nursing Students, Prince of Songkla University\*

Aree Nuibandan\*\* Ratjai Vachprasit\*\*\* Duangsuda Siripituptum\*\*\*\*

## Abstract

*The aim of this quasi experimental study was to examine the effect of Bud-Dho concentrating meditation practice on quality of sleep in the third-year nursing students, Prince of Songkla University. The 40 participants were randomly assigned to experimental (n = 20) and control group (n = 20). The experimental group received Bud-Dho concentrating meditation practice for three weeks, consecutively. The experimental group practiced this meditation for four sessions per week with 40 minutes per session. The quality of sleep was measured by the Verran and Snyder Halpern Sleep Scale (VSH Sleep Scale). The comparison of sleep scores was tested by Independent t-test.*

*The results showed that the mean quality of sleep scores in the experimental group, measuring at the first and the third week, was significantly higher than that of the control group ( $p = 0.03$ ). The mean quality of sleep scores in the experimental group at the third week was significantly higher than those mean scores at the first week ( $p = 0.03$ ). It was also found that the mean scores of concentrating meditation in the experimental group at the third week was significantly higher than the first week after practicing meditation ( $p = 0.03$ ).*

*The results indicated that this Bud-Dho concentrating meditation practice could promote sleep quality. Therefore, it is recommended that nursing students should be promoted to practice Bud-Dho concentrating meditation continually.*

**Keywords:** Bud-Dho concentrating meditation; sleep quality; nursing students

\* This study was supported by fiscal budget funding, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.

\*\* Assistant Professor, Ph.D., Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.  
Corresponding author: aree.w@psu.ac.th

\*\*\* Lecturer, Ph.D., Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.

\*\*\*\* Lecturer, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Hat Yai, Songkhla, Thailand.