



## ผลของโปรแกรมระเบิดสมองและการรับรู้ความรู้สึกตัวต่อความเครียดของ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย

กนิษฐ ศรีปานแก้ว พย.ม. \*

สายฝน กันธมาลี พย.ม.\*\*

### บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมระเบิดสมองและการรับรู้ความรู้สึกตัวต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ปีการศึกษา 2556 กลุ่มประชากร คือ นักศึกษาพยาบาลที่มีคะแนนความเครียดตามเกณฑ์ของแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ของกรมสุขภาพจิต กำหนดให้กลุ่มตัวอย่างมีคุณสมบัติคล้ายคลึงกันและสมัครใจเข้าร่วมวิจัยจำนวน 29 คน ได้กลุ่มทดลองจำนวน 19 คน กลุ่มควบคุมจำนวน 10 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมระเบิดสมองและการรับรู้ความรู้สึกตัวเป็นแนวทางปฏิบัติ การทำสมาธิรู้เท่าทันตนเองตามความเป็นจริงที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ทั้งหมดจำนวน 7 ครั้ง ครั้งละ 30-60 นาที/วัน จนครบเป็นเวลา 14 วัน ประเมินด้วยแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติค่าที่ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีความเครียดหลังการทดลองลดลงมากกว่า ก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) และความเครียดของกลุ่มทดลองลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) สรุปว่า โปรแกรมระเบิดสมองและการรับรู้ความรู้สึกเป็นแนวปฏิบัติของสมาธิรู้เท่าทันตนเองตามความเป็นจริงซึ่งเป็นประโยชน์ในการจัดการความเครียด โดยนักศึกษาพยาบาลสามารถปฏิบัติด้วยตนเองในทุกอิริยาบถ ทุกเวลา โดยประยุกต์ใช้กับตนเองอย่างเหมาะสม ทำให้นักศึกษาพยาบาลสามารถจัดการความเครียดได้ดีขึ้น จึงส่งผลให้นักศึกษามีความเครียดลดลง

**คำสำคัญ:** สมาธิรู้เท่าทันตนเองตามความเป็นจริง ระเบิดสมองโดยการรับรู้ลมหายใจ การรับรู้ความรู้สึกตัว การจัดการความเครียด

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต นักศึกษาพยาบาลต้องผ่านการเรียนรู้ในวิชาชีพการพยาบาลเกี่ยวกับความเป็นบุคคลแบบองค์รวม ด้านร่างกาย จิตใจ จิตสังคมและจิตวิญญาณ เรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม บุคคล และปัญหาที่เกิดขึ้นกับสุขภาพของบุคคล การเรียนการสอนเพื่อปลูกฝังจิตสำนึก ความรับผิดชอบต่อตนเองและวิชาชีพ ทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ นักศึกษาพยาบาลจึงต้องมีการปรับตัวเกี่ยวกับการศึกษา และเนื้อหาวิชามีความเฉพาะของวิชาชีพ โดยเฉพาะการเริ่มฝึกปฏิบัติให้การพยาบาลกับผู้ป่วยในสถานการณ์จริงที่ต้องเผชิญกับผู้ป่วย

สภาพความเจ็บป่วย ความทุกข์ ไม่น่ารื่นรมย์ ล้วนก่อให้เกิดความเครียด<sup>1-3</sup> การเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาลเป็นปฏิกิริยาแสดงออกทั้งพฤติกรรมด้านร่างกายและจิตใจ อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นเป็นประจักษ์กับนักศึกษาพยาบาล คือ รู้สึกตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ มีความวุ่นวายใจ รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากจะทำอะไร รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง มีนั่งหรือเวียนศีรษะ<sup>4</sup> และความเครียดส่งผลกระทบต่อคนที่มีอาการความดันโลหิตสูง จิตใจไม่แจ่มใส หงุดหงิดง่ายปวดบริเวณหน้าอก<sup>5</sup>

\*Corresponding author, อาจารย์ สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย

\*\*อาจารย์ สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย



บุคคลที่มีอาการเครียด จะเกิดความสับสน วุ่นวายกับปัญหาหรือมองไม่เห็นความจริงแล้วปัญหาที่กำลังประสบคืออะไร เพราะไม่เห็นปัญหาตามความเป็นจริง เผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วหรืออดีตที่ผ่านมา หรือคิดถึงอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น ขาดการรับรู้ตนเองอยู่กับปัจจุบัน ซึ่งทำให้บุคคลนั้น ไม่สามารถพิจารณาปัญหาได้ หรือปรับตัวอยู่กับความเครียดได้อย่างเหมาะสม การจัดการความเครียดมีเป้าหมายเพื่อควบคุมความเครียด หรือจัดการอาการของความเครียดให้หมดไป หรือให้น้อยลง การจัดการความเครียดมีหลากหลายวิธี คือ การฝึกกลมหายใจเข้า-ออก เป็นการหายใจอย่างธรรมชาติที่เข้าได้ลึก หน้าท้องพองออก หายใจออกได้ยาว หน้าท้องยุบ การหายใจอย่างเป็นระบบ มีจังหวะ สม่ำเสมอ จะลดอาการเกร็งบริเวณหน้าอกและปอด ทำให้น้ำอกขยายได้ดี จะทำให้รู้สึกผ่อนคลายและรู้สึกสงบ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยวิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อสลับกัน แล้วสังเกตเวลาเกร็งกล้ามเนื้อและคลายกล้ามเนื้อว่าเป็นอย่างไ<sup>6,7</sup>

การฝึกสมาธิเป็นการฝึกจิตใจให้สงบและตั้งมั่น ทำให้คลี่คลายความถี่สมองต่ำ<sup>8</sup> บุคคลที่มีคลี่คลายสมองต่ำจะมีการพิจารณาปัญหาได้ตรงความเป็นจริง เห็นเหตุการณ์และยอมรับกับเหตุการณ์ที่มากระทบตามความเป็นจริง และมีความบริสุทธิ์ใจซึ่ง<sup>9</sup> สอดคล้องกับรายงานการศึกษาในต่างประเทศที่น่าแนววิถีปฏิบัติโดยใช้โปรแกรมการทำสมาธิการรับรู้ความรู้สึกตัวลดความเครียด (Mindfulness Stress Reduction Meditation; MSRM) วิธีการฝึกการรับรู้ความรู้สึกเห็นตนเอง รับรู้ความรู้สึกถึงลมหายใจเข้า-ออก และการรับรู้ถึงปัจจุบัน การทำโยคะ ใช้เวลาฝึกปฏิบัติเป็นเวลา 8-10 สัปดาห์ ทำการศึกษาในกลุ่มบุคคลทั่วไปและกลุ่มผู้ที่มีปัญหาทางด้านร่างกาย จิตใจ คือ ความวิตกกังวล อาการปวด อาการซึมเศร้า อาการนอนไม่หลับ ผลการศึกษา พบว่าอาการต่างๆ ดังกล่าวที่เกิดจากความเครียดลดลง<sup>10-13</sup> และจากการฝึกปฏิบัติสมาธิพบว่ามีผลต่อภูมิคุ้มกันในร่างกายเพิ่มขึ้นของผู้ปฏิบัติ<sup>14</sup>

เมื่อสังเคราะห์งานวิจัยความเครียดในคนไทย จำนวน 490 เรื่อง การลดความเครียดด้วยโปรแกรมจัดการเพื่อลดความเครียดจำนวน 19 เรื่อง พบว่า

โปรแกรมจัดการกระทำที่มีค่าอิทธิพลสูงสุดต่อความเครียด คือ การฝึกการควบคุมตน การให้ช่วยเหลือและพึ่งตนเอง การใช้จิตวิทยาพิจารณาความเป็นจริง การให้คำปรึกษา เรียงตามลำดับ<sup>5</sup> ดังนั้นการฝึกควบคุมตนเองโดยมีฐานสมาธิตั้งมั่นอยู่ที่ลมหายใจ การรับรู้ความรู้สึกตัวตลอดเวลาจึงเป็นแนวทางลดความเครียด แต่หนทางการปฏิบัติอาจมองเป็นเรื่องยาก ต้องใช้เวลานาน การฝึกปฏิบัติต้องได้รับความร่วมมือจากผู้ปฏิบัติ สำหรับบุคคลที่วุ่นวายกับความคิด ลมหายใจเข้า-ออกตามธรรมชาติของร่างกายตนเอง ผู้วิจัยได้รับการชี้แนะการฝึกปฏิบัติการระเบิดสมอง เป็นวิธีการรับรู้ลมหายใจเข้า-ออกที่เป็นธรรมชาติของร่างกาย แล้วเกร็ง-คลายกล้ามเนื้อโดยการฝึกหายใจเข้า-ออกลึกๆ ซึ่งเป็นแนวทางการฝึกสมาธิรู้เท่าทันตนเองตามความเป็นจริงที่ผู้วิจัยมีประสบการณ์ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองที่สถานปฏิบัติธรรมทิพย์สถานวิสุทธิธรรม ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจพัฒนาเป็นโปรแกรมระเบิดสมองและการรับรู้ความรู้สึกตัวขึ้นมา เพื่อศึกษาว่าโปรแกรมการระเบิดสมองและการรับรู้ความรู้สึกตัวจะมีผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล

### วัตถุประสงค์การวิจัย

ศึกษาผลของโปรแกรมระเบิดสมองและรับรู้ความรู้สึกตัวต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย

### กรอบแนวคิดการวิจัย

ความเครียดเกิดจากการตอบสนองเมื่อมีสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าบางอย่าง ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระวิทยา และชีวเคมีทางร่างกาย และมีการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมต่างๆ การทำจิตใจให้เป็นสุข จะทำให้ร่างกายผลิตสารเคมีในสมองที่มีฤทธิ์คล้ายมอร์ฟิน เรียกว่า เอนดอร์ฟินส์ มีปริมาณเพิ่มขึ้นจะส่งผลให้ความเครียดลดลง<sup>15</sup> การทำสมาธิเป็นวิธีหนึ่งที่จัดการความเครียดเพื่อพัฒนาจิตใจไปสู่การพ้นทุกข์ เนื่องจากผลดีของการฝึกปฏิบัติ คือ การเด่นของหัวใจลดลง อัตราการหายใจลดลง นอกจากนั้นพลาสมาคอร์ติซอลซึ่งเป็นฮอร์โมนความเครียดลดลง คลื่นสมอง



แอลฟาซึ่งเป็นคลื่นสมองแห่งความผ่อนคลายเพิ่มสูงขึ้น ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น มีการส่งออกซิเจนไปสู่อวัยวะสำคัญ เช่น หัวใจ ปอด รวมทั้งไปสู่กล้ามเนื้อดีขึ้น ทำให้รู้สึกผ่อนคลายทั่วตัว และผลดีต่อจิตใจ เพิ่มกำลังคลื่นสมองอย่างต่อเนื่อง ช่วยเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ ความรู้สึกผิดชอบชั่วดีและความสามารถทางปัญญาสูงขึ้น<sup>16,17</sup> “การระเบิดสมอง”เป็นแนวทางปฏิบัติจากพระอาจารย์จรรย์ รัมมิกโก ท่านสอนสมาธิที่สำนักปฏิบัติธรรมทิพย์สถานวิสุทธิธรรม และเป็นแนวทางปฏิบัติ การทำสมาธิการรู้เท่าทันตนเองตามความเป็นจริง โดยหลักการที่ไม่ก่ออันตรายกับบุคคล ทำได้ทุกเพศ ทุกวัย ทุกๆ คนสามารถทำได้ เนื่องจากการรับรู้ลมหายใจที่เป็นธรรมชาติเข้า-ออก สบายๆ ไม่อึดอัด แค่นี้เป็นผู้สังเกตและรับรู้ลมหายใจเข้า-ออกของตนเอง และการหายใจเข้าได้ลึกมากที่สุดและสามารถกลั้นได้นานมากที่สุด และการหายใจออกได้ยาวมากที่สุดตามธรรมชาติ ร่างกายของตนเอง แล้วผู้ปฏิบัติรู้สึกถึงความโล่งโปร่งสบาย ซึ่งผู้ปฏิบัติจะรับรู้ด้วยตนเอง รับรู้ความรู้สึกนั้นด้วยตนเอง<sup>6,18,19</sup>

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบ 2 กลุ่มวัด 2 ครั้งก่อนและหลังการทดลองโดยมีลำดับขั้นตอนการวิจัยดังนี้

**ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง** กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G\*power 3.1.9.2 กำหนดค่า effect size (d) จากการศึกษาที่ผ่านมาเท่ากับ 0.8 กำหนดระดับนัยสำคัญที่ 0.05 ค่าอำนาจในการทดสอบ (power of test) เท่ากับ 0.05 ได้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 10 คนเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่างระหว่างการทดลอง ผู้วิจัยเพิ่มกลุ่มตัวอย่างอีก 10 คน ในการวิจัยครั้งนี้กลุ่มประชากรเป็นนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ที่ลงทะเบียนเรียนหลักสูตรการพยาบาลศาสตรบัณฑิต ในชั้นปีที่ 2 ภาคการศึกษาปี 2556 ทำแบบประเมินความเครียดและวิเคราะห์ด้วยตนเอง (Stress Assessment and Self Analysis Questionnaires; SASAQ) ของกรมสุขภาพจิต มีคะแนนความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติ

ตั้งแต่ 18 คะแนนขึ้นไป จำนวน 50 คน กำหนดให้กลุ่มตัวอย่างมีคุณสมบัติคล้ายคลึงกัน ได้แก่ อายุ ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPA) วิธีจัดการความเครียด รายได้ที่ได้รับต่อเดือน รายได้ของครอบครัวต่อเดือน สถานภาพครอบครัว บุคคลที่อุปการะเรื่องเรียน และอาชีพที่ฝั่ฝืนเป้าหมายในชีวิต และสมัครใจเข้าร่วมวิจัย ได้กลุ่มทดลองจำนวน 19 คน ได้รับการจัดการความเครียดด้วยโปรแกรมระเบิดสมองและรับรู้ความรู้สึกตัว และกลุ่มควบคุมจำนวน 10 คน ก่อนทดลองทดสอบค่าเฉลี่ยและความแปรปรวนของคะแนนความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบไม่แตกต่างกัน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. โปรแกรมระเบิดสมองและการรับรู้ความรู้สึกตัว ผู้วิจัยได้ค้นหาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการทำสมาธิ (Meditation) การรับรู้ความรู้สึกตัว (Mindfulness) นำโปรแกรมระเบิดสมองและการรับรู้ความรู้สึกตัวให้ ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา แล้วปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ทดลองใช้กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักศึกษาที่เรียนคณะพยาบาลศาสตร์ปีการศึกษา 2556 เพื่อตรวจสอบความเข้าใจ และใช้เวลาที่เหมาะสมเป็นโปรแกรมระเบิดสมองและการรับรู้ความรู้สึกตัวใช้ในการวิจัยภายหลังจากที่ได้ปรับปรุงแล้ว เพื่อฝึกให้กับผู้ปฏิบัติเป็นแนวทางปฏิบัติจัดการความเครียดด้วยตนเอง มีรายละเอียด ดังนี้

1.1 การรับรู้ความเป็นจริงกับความเครียด และการจัดการความเครียดโดยการระเบิดสมอง และการรับรู้ความรู้สึกตัว เป็นการอธิบายที่มาของความเครียด อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกเครียด ผลกระทบจากความเครียดในระหว่างการเรียนรู้หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต และการจัดการความเครียดโดยการระเบิดสมองและการรับรู้ความรู้สึกตัว

1.2 การฝึกหายใจโดยการระเบิดสมอง ผู้วิจัยเป็นผู้ฝึกปฏิบัติโดยมีวิธีการฝึกปฏิบัติดังนี้ ให้ผู้ปฏิบัตินั่งในท่าที่สบาย ค่อยๆ หายใจเข้า หายใจออกไปทีละหัวคิวในขณะที่หลับตา แล้วรู้สึกเห็นตนเองนั่งในอริยบทขณะนั้น ใส่ความรู้สึกที่เห็นตนเองทั่วกาย รับรู้ความรู้สึกเกร็งของกล้ามเนื้อส่วนไหนให้คลาย



กล้ามเนื้อส่วนนั้น แล้วมารับรู้ความรู้สึกที่ปลายจมูกถึงลมหายใจเข้า-ออกเป็นธรรมชาติของร่างกายที่หายใจเข้า-ออกเป็นธรรมชาติ หน้าท้องพองออก หายใจออกกระบังลมยกลง หน้าท้องยุบเข้า แล้วสังเกตร่างกายที่หายใจเป็นธรรมชาติ ต่อมาให้หายใจเข้าลึก ๆ ออกยาว ๆ ถ้าผู้ฝึกปฏิบัติหายใจแค่ระดับอก ไม่หายใจลึกตามธรรมชาติของร่างกายที่เกิดจากการเกร็งของกล้ามเนื้อหน้าอกและกล้ามเนื้อที่ปอด หรือมีการบังคับการหายใจเข้า-ออกไม่ปล่อยตามธรรมชาติร่างกาย ต้องให้เริ่มปฏิบัติใหม่ เพราะจะทำให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกเหนื่อย เมื่อผู้ฝึกปฏิบัติรับรู้ความรู้สึกถึงลมหายใจที่เป็นธรรมชาติของร่างกายให้ผู้ปฏิบัติหายใจเข้าลึกมากที่สุดแล้วกลืนหายใจไว้ จนกระทั่งร่างกายเกร็งกล้ามเนื้อทุกส่วนแล้วผู้ปฏิบัติรู้สึกไม่ไหวให้ระเบิดลมหายใจออกจากจมูกและทางปากจนลมหายใจออกมากที่สุด แล้วให้ผู้ปฏิบัติสำรวจความรู้สึกตนเอง โดยวิธีการที่ถูกต้องเมื่อผู้ปฏิบัติทำตามขั้นตอนดังกล่าวจำนวน 3 รอบ ใช้เวลาครั้งละ 15-30 นาที/ครั้ง/วัน แล้วแนะนำให้ปฏิบัติการระเบิดสมองเองเมื่อมีอาการพฤติกรรมหรือความรู้สึกเครียดตามแนวทางปฏิบัติ โดยผู้ปฏิบัติสำรวจความรู้สึกที่เกิดกับตนเอง

1.3 การฝึกสมาธิรู้เท่าทันตามความเป็นจริงโดยรับรู้ความรู้สึกตัว ผู้วิจัยเป็นผู้ฝึกปฏิบัติโดยมีวิธีการฝึกนั่งในท่าที่สบาย เริ่มปฏิบัติสมาธิให้ผู้ปฏิบัติค่อย ๆ หลับตา ระหว่างหลับตาให้มองมาที่ระหว่างเท้ารับรู้ความรู้สึกถึงลมหายใจเข้า-ออกที่ปลายจมูกอย่างเป็นธรรมชาติให้ร่างกายหายใจเอง แล้วรู้สึกเห็นร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า รู้สึกเห็นตนเองทุกอริยบาล แล้วจะรับรู้ร่างกายของตนเองเกร็งอยู่หรือไม่ ปล่อยให้ร่างกายผ่อนคลายเป็นธรรมชาติสบาย ๆ และเป็นการรับรู้ความคิดในตนเองให้รู้ว่ากำลังคิดให้ปล่อยร่างกายให้เป็นธรรมชาติทำตามความรู้สึก เช่น อยากขยับโยก เอน หัวเราะ ร้องไห้ เป็นต้น ในระหว่างนั้นยังอยู่ในสมาธิรับรู้ความรู้สึกตัวทั่วทั้งกายและรับรู้ความรู้สึกถึงลมหายใจเข้า-ออกที่ปลายจมูกอย่างเป็นธรรมชาติปล่อยให้ร่างกายหายใจ ผู้วิจัยจะพบกลุ่มทดลองแล้วให้ฝึกปฏิบัติ การรับรู้ความรู้สึกตัวในสัปดาห์ที่สอง ค่อย ๆ เน้นการฝึกปฏิบัติและการสำรวจความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงกับผู้ปฏิบัติ จำนวน 4 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ

15-30 นาที/ครั้ง/วัน แล้วให้ผู้ปฏิบัติไปฝึกเองทุกวัน โดยเริ่มปฏิบัติในทุกอริยบาล คือ การยืน เดิน นั่ง นอน ให้สม่ำเสมอ

1.4 การเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น เป็นการกล่อมเกลาจิตให้ละวาง ไมโลภ ให้แผ่เมตตา ก่อนรับประทานอาหารและก่อนทำสมาธิภาวนา ผู้ฝึกอธิบายวิธีการแผ่เมตตา แล้วให้บทคำกล่าวกับผู้ปฏิบัติ เพื่อสามารถปฏิบัติได้เอง

1.5 การสวดมนต์ทำสมาธิภาวนา โดยการกล่าวบทสวดมนต์ให้เป็นภาวนาให้รับรู้ความรู้สึกนั้น อยู่ที่ปากของผู้ปฏิบัติที่กำลังกล่าวบทสวดมนต์บทต่าง ๆ ในขณะนั้น การสวดมนต์เป็นการตั้งฐานจิตมั่น นั่งสงบมากขึ้นในการรับรู้ความรู้สึกตัวทั่วทั้งกายในขณะสวดมนต์ ผู้วิจัยอธิบายการสวดมนต์ทำสมาธิภาวนา แล้วให้สวดมนต์ใช้บทกราบพระรัตนตรัย แล้วจึงนั่งสมาธิให้ปฏิบัติก่อนนอนอย่างน้อยประมาณ 5 นาที

รวมระยะเวลาที่กลุ่มทดลองพบและได้รับการฝึกปฏิบัติจากผู้วิจัยจำนวน 7 ครั้งและไปปฏิบัติเองทุกวัน จนครบเป็นเวลา 14 วัน

2. เครื่องมือสำหรับเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย

2.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม ประกอบด้วย เพศ อายุ ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPA) รายได้ที่ได้รับต่อเดือน รายได้ครอบครัวต่อเดือน สถานภาพบิดา-มารดา บุคคลที่อุปการะค่าเล่าเรียนและค่าใช้จ่าย อาชีพที่ฝึกฝน เป้าหมายในชีวิต วิธีการจัดการความเครียด

2.2 แบบประเมินความเครียดและวิเคราะห์ด้วยตนเอง<sup>20</sup> (Stress Assessment and Self Analysis Questionnaires; SASAQ) ของกรมสุขภาพจิต จัดโดยสำนักพัฒนาสุขภาพจิต ปี 2546 เป็นแบบประเมินความเครียดที่มีคุณภาพเพียงพอในการนำมาใช้คัดกรองบุคคลที่มีความเครียด โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง เท่ากับ 0.86 ผู้วิจัยได้ดัดแปลงปรับเวลาให้กลุ่มตัวอย่างคิดย้อนหลังในข้อคำถามจาก 2 เดือน เป็น 2 สัปดาห์เพื่อให้ง่ายและถูกต้องสำหรับการย้อนระลึก จำนวน 20 ข้อ เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก เมื่อบุคคลมีความเครียด และให้ตอบ



แต่ละข้อตามระดับอาการ 4 ระดับ คือ เมื่อตอบไม่เคย เท่ากับ 0 คะแนน เป็นครั้งคราว เท่ากับ 1 คะแนน เป็นบ่อยๆ เท่ากับ 2 คะแนน เป็นประจำ เท่ากับ 3 คะแนน จำแนกคะแนนรวมที่ได้เป็น 5 กลุ่ม ดังนี้ 0 – 5 คะแนน มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติอย่างมาก 6 – 17 คะแนน มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ ความเครียด 18 – 25 คะแนน มีเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติเล็กน้อย 26 – 29 คะแนน มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติปานกลาง 30 – 60 คะแนน มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติมากหาคุณภาพเครื่องมือวิจัยผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านและหาความเชื่อมั่นด้วยกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) ได้เท่ากับ 0.87

2.3 แบบสอบถามการปฏิบัติตามโปรแกรม คือ แบบประเมินการระเบิดสมอง ข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ เป็นข้อคำถามความถี่การระเบิดสมองเมื่อมีอาการพฤติกรรมหรือความรู้สึกเครียด ให้ตอบแต่ละข้อ มี 4 ระดับ คือ เมื่อตอบไม่เคย เท่ากับ 0 คะแนน ทำ 1 – 2 ครั้ง/วัน เท่ากับ 1 คะแนน ทำ 3 – 4 ครั้ง/วัน เท่ากับ 2 คะแนน ทำมากกว่า 4 ครั้ง/วัน เท่ากับ 3 คะแนน และแบบประเมินการรับรู้ความรู้สึกตัว ข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับการรับรู้ความรู้สึกตัวในชีวิตประจำวัน ให้ตอบแต่ละข้อ มี 4 ระดับ คือ เมื่อตอบไม่เคย เท่ากับ 0 คะแนน รับรู้ความรู้สึกตัวครั้งคราว/สัปดาห์ เท่ากับ 1 คะแนน รับรู้ความรู้สึกตัวบ่อยๆ/สัปดาห์ เท่ากับ 2 คะแนน รับรู้ความรู้สึกตัวตลอดเวลา/วัน เท่ากับ 3 คะแนน การแปลผลคะแนน คะแนน 1 – 5 มีระดับความรู้สึกตัวเป็นครั้งคราว คะแนน 6 – 15 มีระดับความรู้สึกตัวบ่อยๆ ปานกลาง คะแนน 16 – 25 มีระดับความรู้สึกตัวบ่อยๆ มาก และคะแนน มากกว่า 25 มีระดับความรู้สึกตัวตลอดเวลา แบบประเมินการระเบิดสมองและแบบประเมินการรับรู้ความรู้สึกตัวผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเองจากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวข้องกับความรู้สึกและการทำสมาธิเพื่อประเมินการปฏิบัติตามโปรแกรม ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านและหาความเชื่อมั่นด้วยกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างโดยใช้

สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) ได้เท่ากับ 0.87 และ 0.91 ตามลำดับ

**การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง** การวิจัยนี้ได้รับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ผู้วิจัยได้ชี้แจงการดำเนินงานวิจัยทุกขั้นตอน ให้กลุ่มตัวอย่างรับทราบ สอบถามความสนใจในการเข้าร่วมโครงการ การไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล และสิทธิปฏิเสธและถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดการทำการวิจัย

**การเก็บรวบรวมข้อมูล** ดำเนินการเพื่อขออนุมัติการดำเนินวิจัยกับนักศึกษายาบาลชั้นปีที่ 2 คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ติดต่อชี้แจงนักศึกษายาบาลชั้นปีที่ 2 เพื่อวัดระดับความเครียดจากแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต นักศึกษาที่มีความเครียดสูงกว่าปกติเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามเกณฑ์กำหนด นัดหมายกลุ่มตัวอย่างที่ยินดีเข้าร่วมงานวิจัยเช่นชื่อยินยอมเข้าร่วมวิจัยและเปิดโอกาสให้ซักถามในกรณีกลุ่มตัวอย่างไม่เข้าใจ หลังจากนั้นให้ทำแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบประเมินวิถีจัดการความเครียดเตรียมแบ่งกลุ่มทดลองเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 2-3 คน รวมทั้งหมด 8 กลุ่ม เนื่องจากการศึกษาพบว่ากลุ่มที่มีขนาดเล็กลง จะทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างตามความสะดวกของผู้เข้าร่วมวิจัยที่สมัครใจในการเลือกกลุ่ม โดยผู้วิจัยนัดหมายกลุ่มทดลองก่อนล่วงหน้าทุกครั้งเพื่อความสะดวกของผู้เข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมระเบิดสมองและการรับรู้ความรู้สึกตัวกับกลุ่มทดลองในช่วงเย็นหลังเลิกการเรียนการสอน โดยจัดสถานที่ และสิ่งแวดล้อมเป็นห้องสำหรับการฝึกตามโปรแกรมโดยเฉพาะและสะดวกสบายสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยเป็นผู้ฝึกปฏิบัติให้กับกลุ่มทดลองทุกกลุ่มด้วยตัวเอง ในสัปดาห์แรกพบกลุ่มทดลองทุกวันติดต่อกันจำนวน 3 ครั้ง ครั้งละ 30-60 นาที/วัน/กลุ่ม การฝึกปฏิบัติ ประกอบด้วย 1) การรับรู้ความเป็นจริงกับความเครียด และการจัดการความเครียดโดยการระเบิดสมองและการรับรู้ความรู้สึกตัว 2) การฝึกหายใจโดยการระเบิดสมองตามวิธีฝึกปฏิบัติ แล้วกลุ่มทดลองปฏิบัติเองจนครบสัปดาห์ให้ปฏิบัติเมื่อมีอาการ พฤติกรรม หรือรู้สึก



เครียด ในสัปดาห์ที่สองพบกลุ่มทดลองติดต่อกันทุกวัน จำนวน 4 ครั้ง ครั้งละ 30-60 นาที/วัน/กลุ่ม การฝึกปฏิบัติ ประกอบด้วย 1) การรับรู้ความเป็นจริงเกี่ยวกับความเครียด และการจัดการความเครียดโดยการระเบิดสมองและการรับรู้ความรู้สึกตัว 2) การฝึกสมาธิรู้เท่าทันตามความเป็นจริงโดยรับรู้ความรู้สึกตัว 3) การเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น 4) การสวดมนต์ทำสมาธิภาวนา หลังจากนั้นให้กลุ่มทดลองปฏิบัติเองตามวิธีการฝึกปฏิบัติจนครบสัปดาห์ ในระหว่างการทดลองผู้ปฏิบัติสามารถสอบถามเมื่อมีข้อสงสัยหรือข้อซักถามกับผู้วิจัยได้ตลอดเวลา ส่วนกลุ่มควบคุมใช้วิธีการจัดการความเครียดที่เคยใช้เดิม เช่น การหากิจกรรมต่าง ๆ ที่เพลิดเพลินทำให้การพูดคุยระบายกับคนอื่น และวิธีอื่น ๆ

เมื่อครบ 14 วัน ในวันถัดไปนัดให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดความเครียด แบบสอบถามการระเบิดสมอง แบบสอบถามการรับรู้ความรู้สึกตัว และแบบสอบถามวิธีการจัดการความเครียด แล้วในวันเดียวกันนี้กลุ่มควบคุมทำแบบวัดความเครียด และแบบสอบถามวิธีการจัดการความเครียด หลังจากนั้นผู้วิจัยอธิบายและสอนการฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมระเบิดสมองและการรับรู้ความรู้สึกตัวให้กับกลุ่มควบคุมและนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 ที่มีความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติจากการประเมินความเครียดแต่ไม่สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัยให้เข้าใจ แล้วลองฝึกปฏิบัติแนวทางการทำสมาธิรู้เท่าทันตนเองตามความเป็นจริงด้วยการระเบิดสมองและการรับรู้ความรู้สึกตัวโดยผู้วิจัยชี้แนะระหว่างการฝึกและคอยให้คำปรึกษาเมื่อมีผู้สนใจต้องการปฏิบัติตามโปรแกรมเพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติในการลดความเครียด

**การวิเคราะห์ข้อมูล** 1) วิเคราะห์ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล วิธีการจัดการความเครียด คะแนนความเครียด การระเบิดสมอง การรับรู้ความรู้สึกตัวโดยสถิติการแจกแจงหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2) เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองใช้สถิติทดสอบ Paired t-test และคะแนนเฉลี่ยความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทดสอบ Independent t-test

## ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองเป็นเพศหญิงทั้งหมด ส่วนกลุ่มควบคุมมีเพศชายร้อยละ 20 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีลักษณะใกล้เคียงกันเรื่อง อายุ (Mean=19.89, 20.20 SD=0.74, 0.42 ตามลำดับ) ผลการเรียนรู้เฉลี่ยสะสม (Mean =2.68, 2.71 SD=0.39, 0.55 ตามลำดับ) ได้รับเงินเดือนอยู่ในช่วง 3,001-9,000 บาท (ร้อยละ 88, 80 ตามลำดับ) ครอบครัวมีรายได้ต่อเดือนตั้งแต่ 15,00 บาทขึ้นไป (ร้อยละ 73.7, 70 ตามลำดับ) สภาพครอบครัวบิดา-มารดาอยู่ด้วยกัน (ร้อยละ 89.5, 70 ตามลำดับ) บิดาและมารดาเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่าย (ร้อยละ 84.2, 100 ตามลำดับ) ความใฝ่ฝันและเป้าหมายอยากสำเร็จเป็นพยาบาล (ร้อยละ 94.4, 80 ตามลำดับ)

ก่อนทดลอง ความเครียดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย (ร้อยละ 73.7, 70 ตามลำดับ) รองลงมาคือกลุ่มทดลองมีระดับความเครียดสูงกว่าปกติมาก (ร้อยละ 21.1) ในกลุ่มควบคุมมีระดับความเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง (ร้อยละ 20) ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียด (Mean = 25.47, 26.10 SD=7.11, 7.91 ตามลำดับ) ได้ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียด พบว่าทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน และส่วนใหญ่ทั้งสองกลุ่มใช้วิธีการจัดการความเครียดด้วยวิธี การหากิจกรรมต่าง ๆ ที่เพลิดเพลินทำให้และการพูดคุยระบายกับคนอื่น (ร้อยละ 57.9, 70 ตามลำดับ)

หลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ (ร้อยละ 89.5) และความเครียดระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย (ร้อยละ 10.5) กลุ่มควบคุมหลังการทดลองมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ (ร้อยละ 40) กลุ่มทดลองปฏิบัติการระเบิดสมอง เมื่อมีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกเครียด 1-2 ครั้ง/วัน ร้อยละ 78.9 และทำ 3-4 ครั้ง/วัน ร้อยละ 10.5 อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกเครียดที่กลุ่มทดลองทำการระเบิดสมองมากที่สุดคือ รู้สึกวิตกกังวล ร้อยละ 73.7 รองลงมาตั้งสมาธิลำบาก ร้อยละ 68.4 อาการปวดหัวจากความตึงเครียด และ รู้สึกโกรธหรือ



หงุดหงิดพบเท่ากัน ร้อยละ 63.2 ส่วนที่พบน้อยที่สุดคือ ปวดศีรษะข้างเดียวร้อยละ 36.8 มีระดับความรู้สึกตัวบ่อยๆ ปานกลางคิดเป็นร้อยละ 52.6 รองลงมาระดับความรู้สึกตัวบ่อยๆ มาก คิดเป็นร้อยละ 36.8 และระดับความรู้สึกตัวตลอดเวลาร้อยละ 10.5

ผลการศึกษาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมระเบิดสมองและรับรู้ความรู้สึกตัวลดลงมากกว่าก่อนได้รับโปรแกรมระเบิดสมองและรับรู้ความรู้สึกตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) (ตารางที่ 1) และค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมระเบิดสมองและรับรู้ความรู้สึกตัวลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) (ตารางที่ 2)

### การอภิปรายผล

จากผลการศึกษา เมื่อวิเคราะห์ความเครียดรายช้อก่อนการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ในระยะ 2 เดือนที่ผ่านมา นักศึกษาส่วนใหญ่มีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกที่แสดงถึงความเครียดเกิดบ่อยๆ คือ รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงจะทำอะไร ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยศึกษาความเครียดของนักศึกษายพบาลที่ผ่านมา<sup>4</sup> ซึ่งเกิดจากร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม (Stressor) ทั้งภายในและภายนอก มีการเปลี่ยนแปลง ทางสรีรวิทยา ชีววิทยา และชีวเคมีของร่างกาย และการตอบสนองต่อสิ่งเร้าก่อให้เกิดความเครียด<sup>15</sup> นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้วิธีการจัดการความเครียดคล้ายกัน คือ การหากิจกรรมต่างๆ ที่เพลิดเพลินทำ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง รองลงมาใช้วิธีการพูดคุยระบายกับคนอื่น เช่น เพื่อนสนิท หรือครอบครัว

เมื่อกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมระเบิดสมองและการรับรู้ความรู้สึกตัว ในสัปดาห์แรกผู้วิจัยให้นักศึกษารับรู้ธรรมชาติการเกิดความเครียดที่นักศึกษาต้องประสบในระหว่างการศึกษา ทำให้นักศึกษาเห็นความจริงอย่างตรงไปตรงมา ยอมรับความจริง หลังจากนั้นให้นักศึกษากลุ่มทดลองเริ่มฝึกการหายใจโดยการระเบิดสมอง เมื่อสอบถามความรู้สึกของผู้ปฏิบัติแต่ละคน ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่บอกว่า “รู้สึกขา เกร็งที่ใบหน้า แขน มือ

ระหว่างกลั้นหายใจอยู่ จนร่างกายไม่ไหวจึงปล่อยลมหายใจออกเต็มที่ ความรู้สึกตอนนั้นเหมือนเลือดไหลขึ้นหน้าและสมองพริบ ทำให้รู้สึกสมองโล่งโปร่ง” และผู้ปฏิบัติบางคนบอกว่า “รู้สึกเหมือนตอนจมน้ำ ขาดอากาศหายใจ แล้วโผล่ขึ้นจากน้ำสูดอากาศหายใจอีกครั้ง” การฝึกระเบิดสมองครั้งแรกๆ ผู้ปฏิบัติบางคนไม่กล้ำกลั่นหายใจนาน กลัวขาดใจ แต่เมื่ออธิบายลักษณะกลไกการหายใจที่เป็นธรรมชาติของร่างกายเป็นแบบอัตโนมัติ โดยหลักความจริงทั้งทางวิทยาศาสตร์และความเป็นจริงของร่างกายมนุษย์ ผู้ปฏิบัติจึงเข้าใจ การระเบิดสมองจึงเป็นการฝึกหายใจที่มีคุณภาพ ทำให้ปลอดภัย จะทำให้ร่างกายได้รับปริมาณออกซิเจนเต็มที่อย่างเหมาะสมตามธรรมชาติของร่างกายทำงานโดยอัตโนมัติ โดยเฉพาะเมื่อมี อาการ พฤติกรรม หรือรู้สึกเครียด ซึ่งวิธีดังกล่าวเป็นการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดความรู้สึกเบาสบายหลังจากปฏิบัติ การระเบิดสมองจึงเป็นการฝึกให้นักศึกษาอยู่กับสิ่งที่ปฏิบัติ รับรู้ลมหายใจที่เป็นธรรมชาติของตนเอง ไม่ได้ครุ่นคิดกับเรื่องไม่สบายใจหรือกังวลใจ จนมีอาการปวดศีรษะ วิดกกังวล หน้ามืด วิงเวียน นักศึกษารับรู้ด้วยตนเองว่าอาการต่างๆ ดังกล่าวลดลงและหายไป ผู้วิจัยจึงชี้ผลที่เกิดจากการปฏิบัติให้นักศึกษาได้เห็นตามจริง

ต่อมาสัปดาห์ที่สอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองฝึกการรับรู้ความรู้สึกตัวตลอดเวลาโดยใช้ฐานลมหายใจเป็นที่ตั้งตั้งที่ฝึกมาตั้งแต่สัปดาห์แรก เป็นการทำความเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง เห็นทุกสิ่งที่เกิดตามความเป็นจริง ทั้งความคิดแยกออกกว่ากำลังคิด มีอารมณ์รับรู้ได้ว่าเป็นอารมณ์ รู้สึกรับรู้ได้ว่ารู้สึก ผ่านประสาทสัมผัสทั้งหมดปล่อยตนเองตามธรรมชาติ แต่เป็นผู้เฝ้าดูเฉยๆ ทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นทุกสิ่งที่เกิดตามจริง ไม่แปลสิ่งที่เห็นได้ยิน ได้กลิ่น รับรส สัมผัส รู้สึก ซึ่งการปฏิบัติดังกล่าวทำให้ไม่แปลสิ่งที่เร้าที่กระทบ ทำให้ไม่ผ่านกระบวนการที่ซับซ้อนในสมองที่ทำหน้าที่บันทึกข้อมูล แปลความมากมาย ความคิดความจำสับสน วุ่นวาย คลื่นสมองสูง<sup>16</sup> จึงเกิดการผ่อนคลาย ซึ่งมีผลให้ระบบประสาทพาราซิมพาทีติกทำหน้าที่ ทำให้กล้ามเนื้อเรียบผ่อนคลาย หัวใจเต้นช้าลง คลื่นสมองต่ำ เพิ่มการรับรู้ มีสมาธิ ความจำหลังสารความสุข เพิ่มภูมิคุ้มกัน<sup>14</sup> และการแผ่เมตตา



ให้ตนเองและผู้อื่น เป็นแนวทางปฏิบัติตั้งจิตกล่อมเกล่า จิตใจรู้สึกดีกับตนเอง รู้จักการให้ให้กับตนเอง และให้กับ ทุกสรรพสิ่งโดยไม่มีข้อแม้และการตอบแทน เป็นการให้ ด้วยความบริสุทธิ์ใจ ลดความโลภ การสวดมนต์ภาวนา เป็นการตั้งจิตมั่น ให้ชินกับการรับรู้ความรู้สึกตัวตลอดเวลา ซึ่งกลุ่มทดลองได้นำไปปฏิบัติเองหลังจากการฝึกปฏิบัติ กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีการรับรู้ความรู้สึกตัว บ่อยๆ ปานกลางจนถึงมาก จึงพบว่าหลังการทำโปรแกรม ระเบิดสมองและการรับรู้ความรู้สึกตัว ความเครียดของ นักศึกษาในกลุ่มทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าโปรแกรมระเบิดสมองและการรับรู้ความรู้สึกตัว ทำให้นักศึกษาควบคุมตนเองได้ดีขึ้นทั้งด้านจิตใจและ ร่างกาย ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและ จิตใจตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้นลดลง

เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมใช้จัดการ ความเครียดด้วยวิธีการเดิม คือการหากิจกรรมต่างๆ ที่ เพลิิดเพลิน การพูดคุยระบายกับคนอื่น ซึ่งเป็นวิธีจัดการ ความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปรับอารมณ์ และค้นหาทางแก้ ปัญหา เมื่อวิเคราะห์รายข้อจากแบบประเมินความเครียด พบว่า ข้อคำถาม รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ อาการเสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ ไม่อยากพบปะผู้คน รู้สึกหมดหวังในชีวิต ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณ ขมับทั้งสองข้าง มีความวุ่นวายใจ ก่อนและหลังการ ทดลองกลุ่มควบคุมยังมีการเครียดไม่แตกต่างจาก เดิม ซึ่งในกลุ่มทดลองทุกข้อคำถามจากแบบประเมิน ความเครียดลดลงจากเดิม และจากแบบสอบถามการ ระเบิดสมองและประเมินการรับรู้ความรู้สึกตัว พบว่า กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความรู้สึกตัวบ่อยๆ ปานกลาง จนถึงมากในชีวิตประจำวันจึงทำให้ความเครียดลดลง มาก สอดคล้องกับงานวิจัยที่ใช้โปรแกรมจัดการกระทำที่ มีผลต่อการลดความเครียดมากที่สุดคือ ใช้การฝึกการ ควบคุมตนเอง การให้ช่วยเหลือและพึ่งพาตนเอง การ ใช้จิตวิทยาพิจารณาความจริง<sup>5</sup> และการสวดมนต์<sup>21</sup> การ เจริญสติสมาธิ<sup>22</sup> การอบรมพัฒนาจิต<sup>23</sup> ลดความเครียดได้

### ข้อจำกัดการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ต้องได้รับความร่วมมือจาก ผู้เข้าร่วมวิจัย แต่เนื่องจากผู้เข้าร่วมวิจัยบางรายไม่สามารถ

เข้าร่วมได้ตรงต่อการนัดหมาย หรือเร่งรีบไปทำการบ้าน หรือทำการบ้านไม่เสร็จ หรือกิจกรรมอื่นๆ ที่ทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยบางส่วนรู้สึกอึดอัดในการเข้าร่วมวิจัย ทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยยกเลิกระหว่างดำเนินการทดลอง

2. ครั้งที่พบผู้เข้าร่วมโครงการต้องใช้ เวลาในการทำความเข้าใจ การฝึกการรับรู้ถึงลมหายใจ ที่เป็นธรรมชาติต้องใช้เวลานาน ทำให้เวลาในการฝึก ปฏิบัติต้องเป็นรายบุคคลจะเหมาะสม

### ข้อเสนอแนะ

ควรนำโปรแกรมระเบิดสมองและการรับรู้ ความรู้สึกตัว เป็นแนวทางช่วยให้นักศึกษาพยาบาล มี การจัดการความเครียดได้ดีขึ้น และนักศึกษาควรมีการ ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

### กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จได้ ผู้วิจัยขอกราบระลึกคุณ พระอาจารย์จรัญ อัมมิกโกและแม่ชีวิไลวรรณ บำรุงสวัสดิ์ ณ สถานปฏิบัติธรรมทิพยสถานวิสุทธิธรรม เป็นพระ อาจารย์สอนและชี้แนะแนวทางการปฏิบัติ และได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากผู้บังคับบัญชา สำนักงาน วิจัย เพื่อนร่วมงาน และนักศึกษาพยาบาลของคณะ พยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ทั้งนี้คณะ ผู้วิจัยขอขอบคุณมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ที่กรุณา ให้การสนับสนุนการวิจัยครั้งนี้

### References

1. Sawasdisingha P, Sripusanapan A. Stress of nursing student in relation to the initial clinical nursing practice. *Nursing Journal* 2005; 32(1): 120-132.
2. Nammakankham A, Suvanayos C, Pakpoom P, Poomcom W. Stress and Factor Inducing Stress in Nursing Students during Nurses Practice on Ward. *Nursing Journal* 2008; 35(2): 26 - 36.
3. Pulido-Martos M, Augusto-Landa JM, Lopez-Zafra E. Sources of stress in nursing student: a systematic review of quantitative studies. *International Nursing Review* 2011; 59(1): 15-25.



4. Charoenwuttipong S, Watradul D. The Effect of Stress Management Program on Stress Levels of Nursing Instructors, Staff Member and Nursing Student. *Journal of Public Health Nursing* 2011; 25(1): 50-63.
5. Intarakamhang U. Research Synthesis Concerning the Stress and Coping of Thai people. *Journal of Behavioral Science* 2008; 14(1): 135-150.
6. วิโรจน์ เจียมจรัสรังสี. การทบทวนองค์ความรู้ด้าน Mind-body Medicine ในการป้องกันและรักษาโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน และโรคมะเร็ง [รายงานผลการศึกษานับสมบูรณ์]. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย และมูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ; 2548.
7. Varvogli L, Darviri, C. Stress management Techniques: evidence base procedures that reduce stress and promote health. *Health Science Journal* 2011; 5(2), 74-89.
8. Lutz A, Greischar L, Rawlings NB, Ricard M, Davison RJ. Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. [Database on the Internet]. 2004. [cited 2004 Aug 26]. Available from: <http://www.pnas.org/content/101/46/16369.full>
9. พระธรรมวิสุทธิกวี. รู้ตัวรู้ใจก็ไปนิพพานทางแห่งความสุข. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์กรีน-ปัญญาญาณ; 2551.
10. Kabat-Zinn J, Massion AO, Kristeller J, Peterson LG, Fletcher KE, Pbert L, et al. Effectiveness of a Meditation-Based Stress Reduction Program in the Treatment of Anxiety Disorders. *American Journal of Psychiatry* 1992; 149(7): 936-943.
11. Winbush NY, Gross CR, Kreitzer MJ. The effects of mindfulness-based stress reduction on sleep disturbance: A systematic review. *Explore* 2007; 3(6): 585.
12. Chiesa A. Serretti A. Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 2009; 15(5): 593.
13. Marchand WR. Mindfulness-based stress reduction, mindfulness-based cognitive therapy, and Zen meditation for depression, anxiety, pain, and psychological distress. *Journal of Psychiatry Practice* 2012; 18(4): 233-252.
14. Davidson RJ, Kabat-Zinn J, Schumacher J, Rozenkbanz M, Muller D, Santorelli SF, et al. Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine* 2003; 65: 564-570.
15. Selye, H. The stress of life. New York: Mc Graw Prentice Hall; 1956.
16. สมภพ เรืองตระกูล. ความเครียดและอาการทางจิตเวช. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์; 2547.
17. ธวัชชัย ฤกษ์ณะประกรกิจ. การพัฒนาจิตใจเพื่อคลายเครียด. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2541.
18. ศิริพันธ์ เมฆโหรา. การหายใจกับการทำงาน. นิตยสารหมอชาวบ้าน, เดือนตุลาคม เล่มที่ 354. Available from: <http://www.doctor.or.th/article/detail/5783>.
19. วิวัฒน์วิริยกิจจา. ถ้าไม่อยากตาย หายใจเข้าไว้. นิตยสารชีวจิต 2552; 262: 37.
20. Department of Mental Health, Ministry of Public Health. The Stress Assessment and Self Analysis Questionnaires (SASAQ). 2004. [Database on the Internet 2011]. Available from: <http://www.dmh/ebook/dl.asp?id=134>.
21. Nuibandan A, Noopetch P, Damkliang J, Promtape N. The effect of Prayer on stress of nursing students of Prince of Songkla University 2552; 29(3): 1-15.
22. Kang, Choi, Ryu. The effectiveness of a stress coping program based on mindfulness meditation on the stress, anxiety, and depression experienced by nursing students in Korea. *Nurse Education Today* 2009; 29(5): 538-43.
23. Terathongkam S, Thaweekoon T. The effect of the Mental Development Program on perceived stress and mediation efficacy of Ramathibodi Nursing student 2553; 16 (3): 364-376.



**ตารางที่ 1** ผลการทดสอบเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ก่อนทดลองและหลังทดลองในกลุ่มทดลอง

| คะแนนความเครียด | จำนวน | Mean  | SD   | t     | P-value |
|-----------------|-------|-------|------|-------|---------|
| ก่อนทดลอง       | 19    | 25.47 | 7.11 | 9.493 | 0.000*  |
| หลังทดลอง       | 19    | 7.89  | 4.89 |       |         |

\*p < 0.05

**ตารางที่ 2** ผลการทดสอบเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

| ตัวแปร                 | กลุ่มทดลอง (n=19) |      | กลุ่มควบคุม (n=10) |      | t      | P-value |
|------------------------|-------------------|------|--------------------|------|--------|---------|
|                        | Mean              | SD   | Mean               | SD   |        |         |
| <b>คะแนนความเครียด</b> |                   |      |                    |      |        |         |
| ก่อนทดลอง              | 25.47             | 7.11 | 26.10              | 7.91 | -2.017 | 0.830   |
| หลังทดลอง              | 7.89              | 4.89 | 15.80              | 8.07 | -3.300 | 0.0015* |

\*P < 0.05



## Effectiveness of the Enlightenment and Mindfulness Program on Stress in Second Year Nursing Students at Eastern Asia University

Kanit Sripankaew M.N.S.\*

Saifon Kantamalee M.N.S.\*\*

### Abstract

A quasi-experimental design was performed to reveal the effects of the Enlightenment and Mindfulness Program on stress in the second year nursing students at Eastern Asia University. The participants included 29 students who were passing the criteria of stress, measured by the Stress Assessment and Self Analysis Questionnaires (SASAQ) of Department of Mental Health, and 19 participants volunteered to be in the experimental group which were trained with the program, while 10 participants were in the control group which were not trained. The stress test was repeated again at the end of training period. Data were analyzed by t-test to compare the difference between mean scores of the experiment and control group, and paired t-test before and after training of each group. The results revealed that that there was significantly lower stress in the experimental group, at the end of training period, than in the control group and lower than before training. The conclusion was the Enlightenment and Mindfulness Program can be practical used for stress reduction among the second year nursing students, and this technique can be self-administered by nursing students at all times.

**Keywords:** mindfulness meditation, enlightenment, consciousness, stress management

---

\*Corresponding author, Nursing Instructor, (Adult and Elderly) Faculty of Nursing Eastern Asia University. E-mail: kanid@eau.ac.th

\*\* Nursing Instructor, (Adult and Elderly) Faculty of Nursing Eastern Asia University