

ผลการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจต่อการลดความเครียด

ขณะสอบปลายภาควิชาการพยาบาลมารดาทารก

และการผดุงครรภ์ 1 ของนักศึกษาพยาบาล*

**The effects of breathing meditation program to
nursing students' stress relief during the maternal -
newborn and midwifery 1 subject final examination**

บทความวิจัย

วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ

Journal of Nursing Science & Health

ปีที่ 39 ฉบับที่ 4 (ตุลาคม-ธันวาคม) 2559

Volume 39 No.4 (October-December) 2016

ปฐุมพร โพธิ์ถาวร พย.ม.* สาวิตรี วงศ์ประติษฐ พย.บ.**

Patomporn Photaworn M.S.N.* Sawittree Wongpradit B.N.S.**

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดขณะสอบของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 จำนวน 33 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบประเมินความเครียดก่อนและหลังปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติค่าเฉลี่ยและสถิติค่าที (paired sample t-test) ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในการสอบปลายภาคก่อนปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจระดับสูง ($\bar{X}=1.99, SD=.43$) และหลังปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจระดับปานกลาง ($\bar{X}=1.47, SD=.26$) ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในการสอบปลายภาคหลังปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจน้อยกว่าก่อนปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t=8.71, p<.01$) จึงควรให้นักศึกษาพยาบาลฝึกปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจอย่างต่อเนื่องเพื่อลดความเครียดในการสอบ

คำสำคัญ: การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ ความเครียด การสอบปลายภาค นักศึกษาพยาบาล

Abstract

This quasi-experimental research aimed to compare the stress levels of nursing students before and after completing on breathing meditation program. The participants were 33 nursing students. The questionnaires to collect the data consisted of stress assessment tool before and after completing on breathing meditation program. Descriptive statistics such as mean and standard deviation were used to analyze stress levels. Paired t-test was used to compare mean score of stress before and after implementing on breathing meditation program. The results revealed that the mean score of stress before implementing on breathing meditation program was at the high level ($\bar{X}=1.99, SD=.43$) and after was at the moderate level ($\bar{X}=1.47, SD=.26$). The mean score of stress after implementing on breathing meditation program was significant lower than the mean score of stress before implementing the program ($t=8.71, p<.01$). Then should give nursing students train on breathing meditation program continuously for stress relief during testing.

keywords: practicing breathing meditation, stress, final examination, student nurses

*Received Financial support from Boromarajonani college of Nursing, Songkhla

**Registered nurse, Boromarajonani college of Nursing, Songkhla

บทนำ

นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ของสถาบันการศึกษายาบาลส่วนใหญ่มักเรียนวิชาทางการพยาบาลที่มีเนื้อหายาก ซับซ้อนมากกว่าชั้นปีที่ 1 และ 2 เป็นชั้นปีที่มีการเรียนการสอนค่อนข้างหนัก¹ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา จัดการเรียนการสอนตามสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุขซึ่งกำหนดให้นักศึกษาพยาบาลเรียนวิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1 ในชั้นปีที่ 3² จากการศึกษาของสุมาลี จุมทอง ดุษฎี โยเหลา งามตา วนินทนนท์และสรณีย์ ภู่งคงพบว่าวิชาการพยาบาลสูติศาสตร์เป็นวิชาเฉพาะทางที่นักศึกษามีความเครียดในระดับสูงที่สุด³ การเรียนแต่ละรายวิชามีเนื้อหาเป็นลำดับต่อเนื่องกันเมื่อเรียนทฤษฎีและสอบปลายภาคผ่านจึงสามารถเรียนและฝึกปฏิบัติในรายวิชานั้นๆ ได้ การสอบปลายภาคเพื่อประเมินว่านักศึกษามีความรู้ ความสามารถ และทักษะในการวิเคราะห์ภาวะสุขภาพของมารดาและทารกในครรภ์เพื่อวางแผนให้การพยาบาลที่ถูกต้องเหมาะสมในขณะที่ฝึกปฏิบัติจำเป็นต้องใช้ข้อสอบที่มีโจทย์สถานการณ์ภาวะสุขภาพของสตรีในระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอดและหลังคลอด ข้อสอบสถานการณ์ในวิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์จึงเป็นข้อสอบที่มีความยากและทำให้นักศึกษาเกิดความเครียด โดยพบว่านักศึกษาพยาบาลที่เรียนวิชาปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 2 มีความเครียด ความวิตกกังวล กลัวว่าจะวิเคราะห์สถานการณ์ในข้อสอบไม่ถูกต้อง กลัวทำข้อสอบไม่ได้⁴ การสอบจึงเป็นสิ่งที่เร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดทางร่างกายและจิตใจ กระตุ้นให้มีการตอบสนองจะสู้หรือถอยดีและกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติกให้ทำงานมากขึ้น ความดันโลหิตสูง หายใจเร็ว หัวใจเต้นเร็ว ร่างกายมีการใช้ออกซิเจนมากขึ้น กล้ามเนื้อตึงตัว เกร็ง⁵ ความเครียดที่เกิดขึ้นส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลมีความพร่องในการควบคุมตัวเอง การเรียนรู้ขาดประสิทธิภาพ⁶ คิดฟุ้งซ่านตลอดเวลาจิตใจอ่อนล้า

สติปัญญาลดลงขาดความเนียบคม⁷ และส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุ่มต่ำกว่าชั้นปีอื่น ๆ¹ การจัดการความเครียด ความวิตกกังวลที่ได้ผลดีวิธีหนึ่งคือการปฏิบัติสมาธิและสมาธิที่ฝึกได้ง่ายด้วยตนเอง คือ การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ การกำหนดจิตใจให้จดจ่อกับลมหายใจช่วยให้จิตใจฟุ้งซ่านน้อยลง สงบมากขึ้น รู้ตัวเองมากขึ้น^{8,9,10,11} การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจด้วยเทคนิค SKT1 (Somporn Kantharadussadee Triamchaisri 1) เป็นเทคนิคที่ผสมผสานองค์ความรู้เรื่องการปฏิบัติสมาธิแบบสมถะด้วยเทคนิคการหายใจเข้า-หายใจออก โยคะ ซึ่ง การควบคุมประสาทสัมผัสทั้งห้าทางตาและหู ซึ่ง สร้างและพัฒนาโดย สมพร กันทรดุษฎี เตรีียมชัยศรี⁵ โดยการค้นพบว่าการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจเข้า-ออกช่วยให้คลายเครียดได้อย่างดีและการฝึกควบคุมประสาทสัมผัสทั้ง 6 ทำให้การทำสมาธินั้นมีผลดีต่อการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ส่วนปลาย ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบอารมณ์และพฤติกรรม⁵ การฝึกได้ง่ายและได้ผลเร็วของการฝึกสมาธิด้วยการหายใจทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจเพื่อลดความเครียดขณะจะสอบปลายภาควิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1 ของนักศึกษาพยาบาล

วัตถุประสงค์

เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดขณะจะสอบปลายภาคก่อนและหลังปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจของนักศึกษาพยาบาล

สมมติฐานการวิจัย

การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจสามารถลดความเครียดขณะจะสอบปลายภาควิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1 ของนักศึกษาพยาบาลได้

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 3 รุ่นที่ 47 ปีการศึกษา 2557 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา ที่สอบปลายภาควิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1 ได้จากการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 33 คน คำนวณโดยกำหนด effect size dz 0.5 และ α err prob 0.05

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วยเครื่องมือ 2 ส่วน คือ

1. สื่อนวัตกรรมการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการผสมผสานระหว่างหลักการปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติของพระธรรมโกศาจารย์ พุทธทาสภิกขุ อินทปัญญา¹¹ และหลักการปฏิบัติสมาธิด้วยเทคนิค SKT1 นิ่งผ่อนคลายประสานกายประสานจิตของ สมพร กันทรดุษฎี เติริยมชัยศรี⁵ ประกอบด้วยการหายใจเข้าทางจมูกแบบลึกท้องพองออก กลั้นหายใจไว้ 1-3 วินาที หายใจออกทางปากแบบยาวจนท้องแฟบ การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีการปฏิบัติ 4 ขั้นตอน คือ 1) ปรับลมหายใจตามปกติเข้าสู่การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ นาน 9 นาที 2) การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ นาน 12 นาที 3) การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจเพื่อการรู้ตัว นาน 11 นาที 4) ปรับลมหายใจให้เป็นปกติตามธรรมชาติของนักศึกษา นาน 8 นาที รวมการอธิบายก่อนปฏิบัติและสรุปจบ เป็นสื่อนวัตกรรมการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจที่มีความยาวทั้งหมด 45 นาที ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความเหมาะสมในการใช้งานจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่านและทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 3 จำนวน 10 ราย ได้ค่าเฉลี่ยความเป็นไปได้ในการปฏิบัติตามวิธีทัศนเมื่อเทียบกับเกณฑ์ประเมินค่าที่ตั้งไว้อยู่ในระดับมาก ($t = 2.59, p < .05$)

2. แบบประเมินความเครียดในการสอบปลายภาควิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1 ของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจของนักศึกษาพยาบาลชนิด 4 ตัวเลือกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยดัดแปลงมาจากแบบประเมินความเครียดของโรงเรียนมัธยมราชวินิตบางแก้ว¹² เนื่องจากเป็นแบบประเมินความเครียดช่วงเวลาลั้นๆ ในระยะ 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาใกล้เคียงกับลักษณะงานวิจัยที่ผู้วิจัยศึกษารวมทั้งดัดแปลงจากแบบประเมินความเครียด SPST-20 ของกรมสุขภาพจิต¹³ และแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดของโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์¹⁴ โดยตัดข้อความที่ไม่สัมพันธ์กับลักษณะกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยศึกษาออกไป เช่น เป็นกังวลเรื่องสารพิษหรือมลภาวะ เป็นหวัดบ่อยๆ ความสุขทางเพศลดลง เป็นต้น ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน หาค่าความเที่ยงของแบบประเมินจากนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 จำนวน 10 คน โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคได้เท่ากับ .89 แปลผลคะแนนความเครียดเป็น 4 ระดับ โดยใช้เกณฑ์คะแนนเทียบเคียงกับการแปลผลคะแนนความเครียดของกรมสุขภาพจิต ดังนี้

0-0.96 คะแนน หมายถึง มีความเครียดระดับน้อย

0.97-1.68 คะแนน หมายถึง มีความเครียดระดับปานกลาง

1.69-2.48 คะแนน หมายถึง มีความเครียดระดับสูง

2.49-4.00 คะแนน หมายถึง มีความเครียดระดับรุนแรง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเสนอโครงการวิจัยต่อคณะกรรมการวิจัยวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา เพื่อพิจารณาและตรวจสอบจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ได้รับการ

อนุญาต ในวันที่ 7 พฤศจิกายน 2557 รหัสจริยธรรม การวิจัย 2/2558 พัทธกษัตริย์กลุ่มตัวอย่างโดยชี้แจง วัตถุประสงค์ ขั้นตอนดำเนินการวิจัย และการเข้าร่วม การวิจัยเป็นไปโดยความสมัครใจของนักศึกษา ผู้วิจัย เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองในสัปดาห์การสอบปลาย ภาคของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์บัณฑิตชั้นปีที่ 3 โดย ให้นักศึกษาทำแบบประเมินความเครียดในการสอบ ปลายภาคก่อนสอบวิชาการพยาบาลมารดาทารกและการ ผดุงครรภ์ 1 ใช้เวลา 10 นาที เปิดวิดีโอทัศน์การ ปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจให้นักศึกษาปฏิบัติตามเป็น เวลา 45 นาทีเมื่อเสร็จสิ้นการปฏิบัติสมาธิด้วยการ หายใจให้นักศึกษาทำแบบประเมินความเครียดในการ สอบปลายภาคหลังปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจใช้เวลา 10 นาที หลังจากนั้นให้นักศึกษาทำข้อสอบปลายภาค วิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป โดย วิเคราะห์ข้อมูลระดับความเครียดขณะสอบปลาย ภาควิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1 ด้วยสถิติพรรณนาได้แก่ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน และวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนน ความเครียดในการสอบปลายภาควิชาการพยาบาล มารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1 ก่อนและหลังปฏิบัติ สมาธิด้วยการหายใจด้วยสถิติค่าที่ (paired sample

t-test) โดยทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติค่าที่ โดยใช้การทดสอบที่ไม่ใช้พารามิเตอร์ (run test) และ เทคนิค detrended normal plot เพื่อดูการกระจายของ ข้อมูลแบบปกติ¹⁵

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดขณะจะ สอบปลายภาควิชาการพยาบาลมารดาทารกและการ ผดุงครรภ์ 1 ของนักศึกษาพยาบาล ค่าเฉลี่ยคะแนน ความเครียดขณะจะสอบปลายภาควิชาการพยาบาล มารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1 ก่อนปฏิบัติสมาธิด้วย การหายใจในภาพรวมอยู่ระดับสูง ($\bar{X}=1.99$, S.D. = .43) โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดระดับรุนแรงในข้อ คิดมาก/กังวลใจ/คิดหมกหมุ่นอยู่กับการสอบ รู้สึกว่า ตนเองไม่มีสมาธิและรู้สึกไม่อยากจะถึงเวลาสอบและ มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดขณะจะสอบปลายภาค วิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1 หลังการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจในภาพรวมอยู่ ระดับปานกลาง ($\bar{X}=1.47$, S.D. = .26) โดยมีค่าเฉลี่ย คะแนนความเครียดระดับสูงในข้อ คิดมาก/กังวลใจ/ คิดหมกหมุ่นอยู่กับการสอบ รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ และรู้สึกกลัวทำสิ่งต่างๆ ผิดพลาดในการสอบ ดังแสดง ในตาราง 1

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดก่อนและหลังการใช้สื่อวิดีโอทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจโดยภาพ รวมและรายข้อ

พฤติกรรม/ความรู้สึกที่แสดงถึงความเครียด	คะแนนความเครียด					
	ก่อนปฏิบัติ			หลังปฏิบัติ		
	$\bar{X}$	SD	ระดับ	$\bar{X}$	SD	ระดับ
1. ความอยากอาหารลดลง	2.06	.70	สูง	1.58	.61	ปานกลาง
2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ	2.15	.56	สูง	1.58	.50	ปานกลาง
3. ทำอะไรไม่ได้เลย เพราะประสาทตึงเครียด	1.76	.79	สูง	1.49	.50	ปานกลาง
4. มีความกระวนกระวายใจ	2.15	.61	สูง	1.42	.61	ปานกลาง

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดก่อนและหลังการใช้สื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจโดยภาพรวมและรายข้อ (ต่อ)

พฤติกรรม/ความรู้สึกที่แสดงถึงความเครียด	คะแนนความเครียด					
	ก่อนปฏิบัติ			หลังปฏิบัติ		
	$\bar{X}$	SD	ระดับ	$\bar{X}$	SD	ระดับ
5. ไม่อยากพูดคุยกับเพื่อน ๆ หรือผู้อื่น	1.76	.83	สูง	1.24	.50	ปานกลาง
6. ปวดหัวข้างเดียว/ปวดบริเวณขมับทั้งสองข้าง	2.15	.83	สูง	1.52	.50	ปานกลาง
7. รู้สึกไม่ร่าเริง ไม่แจ่มใส หดหู่	1.64	.60	ปานกลาง	1.27	.45	ปานกลาง
8. คิดมาก/กังวลใจ/คิดหมกมุ่นอยู่กับการสอบ	2.61	.89	รุนแรง	1.88	.64	สูง
9. รู้สึกหายใจติดขัด หายใจไม่เต็มปอด	1.52	.71	ปานกลาง	1.36	.54	ปานกลาง
10. ลูกลี้ลู่กลนอนอยู่ตลอดเวลา	1.61	.60	ปานกลาง	1.24	.43	ปานกลาง
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ	2.61	.86	รุนแรง	1.73	.57	สูง
12. รู้สึกไม่อยากให้อิงเวลาสอบ	2.55	.90	รุนแรง	1.58	.50	ปานกลาง
13. รู้สึกเบื่อไม่อยากทำข้อสอบ	2.06	.78	สูง	1.64	.54	ปานกลาง
14. รู้สึกหัวใจเต้นแรง	1.73	.80	สูง	1.27	.45	ปานกลาง
15. มือสั่นเมื่อนึกถึงการสอบ	1.39	.74	ปานกลาง	1.12	.33	ปานกลาง
16. รู้สึกกลัวทำสิ่งต่างๆ ผิดพลาดในการสอบ	2.30	.84	สูง	1.73	.51	สูง
17. ปวด/ตึง/เกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่	2.24	.93	สูง	1.52	.66	ปานกลาง
18. ตื่นเต้น ตกใจง่าย	1.73	.51	สูง	1.27	.45	ปานกลาง
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ	1.85	.75	สูง	1.42	.50	ปานกลาง
20. ไม่ใส่ใจเรื่องความสวยงาม รูปลักษณ์ของตนเอง	1.94	.86	สูง	1.49	.50	ปานกลาง
รวม	1.99	.43	สูง	1.47	.26	ปานกลาง

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดขณะจะสอบปลายภาคก่อนและหลังปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจของนักศึกษาพยาบาล

ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดขณะจะสอบปลายภาควิชาการพยาบาลมารดาทารกและการ

ผดุงครรภ์ 1 หลังการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจน้อยกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดขณะจะสอบก่อนปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t=8.71, p<0.01$) ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการสอบก่อนและหลังปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ

คะแนนความเครียด						t	p-value
ก่อนปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ		หลังปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ		ความแตกต่าง			
$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1.99	.43	1.47	.26	0.52	.34	8.71	.000***

*** $p<.01$

การอภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจสามารถลดความเครียดขณะจะสอบปลายภาควิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1 ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา ได้ โดยพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดขณะจะสอบปลายภาควิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1 หลังปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจโดยภาพรวมและรายข้อเกือบทุกข้อมีค่าน้อยกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดก่อนปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจโดยก่อนปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดระดับรุนแรงและยังคงมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดระดับสูงหลังปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจในข้อ คิดมาก/กังวลใจ/คิดหมกหมุ่นอยู่กับการสอบ รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่บ่งบอกว่าการสอบเป็นสถานการณ์ที่ทำให้ นักศึกษารู้สึกถูกคุกคามจนเกิดความเครียดซึ่งตรงกับ อรรถพรณ ลือบุญธวัชชัย¹⁶ ที่อธิบายลักษณะของผู้ที่มีความเครียดในเรื่องใด ๆ ว่าจะครุ่นคิดหมกหมุ่นอยู่ในเรื่องนั้น ไม่มีสมาธิ นอกจากนี้ยังพบว่าก่อนปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดระดับรุนแรงในข้อ รู้สึกไม่อยากให้อถึงเวลาสอบ ซึ่งเป็นปฏิกิริยาการเผชิญความเครียดในลักษณะการถอยหนีหรือหลีกเลี่ยงปัญหา หลังจากปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในข้อนี้อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งลดลงถึง 2 ระดับ ที่เป็นเช่นนี้เป็นเพราะการปฏิบัติสมาธิทำให้จิตใจตั้งมั่นอารมณ์มั่นคงไม่หวั่นไหวไปกับสิ่งใด ๆ ที่มากระทบเป็นจิตใจที่มีกำลังสติสัมปชัญญะ มีความพร้อมและว่องไว ในการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองที่กำลังอยู่ในสภาวะใดและระดับอารมณ์หรือใจตนเองให้หนึ่ง สามารถเผชิญสิ่งที่เป็จริงในปัจจุบันได้¹⁷ สอดคล้องกับผลการศึกษาของปฐมพร โพธิ์ถาวรและสาวตรี วงศ์ประดิษฐ์¹⁸ ที่พบว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 ที่ฝึกปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่คับขัน เช่น ต้อง

ช่วยทำคลอดให้ผู้คลอดโดยไม่ได้รับมอบหมายให้ทำหน้าที่นี้มาก่อน จะสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองให้หนึ่งและปฏิบัติหน้าที่นั้นได้ดี สามารถจัดลำดับความคิดและสิ่งที่ต้องทำก่อน-หลังได้ตรงกับผลการศึกษาของยุพาพักตร์ รักษมนีวงศ์ กรกาญจน์ ปานสุวรรณ ชุสิกร ด่านยุทธศิลป์และนิศากร โพธิมา⁷ ที่พบว่าการฝึกอานาปานสติสมาธิหรือการทำสมาธิแบบลมหายใจช่วยให้ นิสิตพยาบาลมีสติ สมาธิ เกิดการตระหนักรู้กระบวนการคิดของตนเองและเกิดปัญญาช่วยให้มีความคิดที่สมเหตุสมผลไม่บิดเบือนไปจากความเป็นจริง เผชิญปัญหาได้เหมาะสม สอดคล้องกับสมพร กันทรดุษฎี เติร์มชัยศรี¹⁰ ที่รวบรวมผลการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิพบว่าการปฏิบัติสมาธิทำให้มีความคิดไตร่ตรอง มีความพร้อมอดทนต่อความเครียด เพิ่มทักษะในการจัดการกับความเครียด ควบคุมอารมณ์ได้ดี เผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันได้ และขณะปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจนั้นนักศึกษาจะจดจ่ออยู่กับการหายใจ ลดความสนใจไปจากการสอบ เมื่อจิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งจะทำให้จิตใจสงบ ลดการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก เกิดการผ่อนคลาย ความวิตกกังวลและความเครียดลดลง ซึ่งจะเห็นได้จากค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดก่อนปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจที่อยู่ในระดับสูง ลดลงเป็นระดับปานกลางในข้อทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด ปวดหัวข้างเดียว/ ปวดบริเวณขมับทั้งสองข้าง รู้สึกหัวใจเต้นแรง ปวด/ตึง/เกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลังหรือไหล่มีเมื่อยหรือเวียนศีรษะ ตรงกับแสงทอง ธีระทองคำ และทัศนาศ ทวีคุณ⁶ ที่สรุปว่าการปฏิบัติสมาธิช่วยยับยั้งการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก ส่งผลให้ความเครียด ความดันโลหิต อัตราการหายใจ อัตราการเต้นของหัวใจและการใช้ออกซิเจนของร่างกายลดลง และสอดคล้องกับผลการวิจัยของปฐมพร โพธิ์ถาวร, อำไพพร เพ็ญสุวรรณและสาวตรี วงศ์ประดิษฐ์¹⁸ พบว่านักศึกษาที่ผ่านการฝึกปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจมีคะแนนความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานห้องคลอด

หลังฝึกปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจน้อยกว่าก่อนฝึกปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับบุพพาพัทตร์ รักษ์ณีนวงศ์ กรกาญจน์ ปานสุวรรณ ชูลีกร ดำนยุทธศิลป์และนิศกร โพธิมา⁷ ที่พบว่า นิสิตพยาบาลที่ได้รับโปรแกรมกลุ่มบำบัดตามแนวความคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมร่วมกับการฝึกอานาปานสติสมาธิมีความวิตกกังวลลดลง

ข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยมีประโยชน์ต่อการลดความเครียดในการสอบปลายภาควิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์1 ของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 จึงควรพัฒนาและศึกษาต่อดังนี้

1. จัดกิจกรรมการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจให้นักศึกษาพยาบาลทุกชั้นปีได้ฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเพื่อลดความเครียดในการสอบวิชาต่างๆ

2. พัฒนารูปแบบการฝึกปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจที่นักศึกษาสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง

3. ศึกษาผลของการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจต่อผลสัมฤทธิ์ในการสอบวิชาต่างๆ

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสงขลา ที่ส่งเสริมและสนับสนุนทุนการศึกษา

References

1. Saito AS, Voraharn W, Senarak W. Happiness of undergraduate nursing students, Faculty of Nursing, Khon Kaen University. Journal of Nursing Science & Health 2011; 34(2): 70-9. (in Thai)
2. Praboromarajchanok Institute for health workforce development. Nurse graduate course. Nonthaburi : the Institute;2009. (in Thai)

3. Jumthong S, Yaelao D, Vanindananda N, Bhukong S. Stress experience and stress coping behavior of nursing students from clinical learning at labour room. Journal of Behavioral Science 2009;15(1): 39-56. (in Thai)
4. Photaworn P, Pensuwan A. Stress of nursing students during studying maternal and newborn and midwifery2 practicum, Boromrajonani college of nursing Songkhla.In: Yala Rajabhat university, Yala Islamic university, Princess of Naradhiwas university, OHEC, editors, The second national academic meeting of Yala Rajabhat University network: the power of creative research for local and Thailand development . Yala: Yala Rajabhat university. 2013; 155-63. (in Thai)
5. Triamchaisri SK. SKT Meditation therapy. In Boromrajonani college of nursing Songkhla and Alumni,editors, The registered nurse conference : Update management in NCD. Songkhla : Boromrajonani college of nursing Songkhla. 2014; 106-32. (in Thai)
6. Terathongkum S, Taweekoon T. The effect of a mental development program on stress and meditation efficacy of Ramathibodi nursing students. Rama Nurs J 2010; 16: 364-77. (in Thai)
7. Rakmanee Wong Y, Pansuwan K, Danyuthasilpe C, Pothimas N. Effects of group cognitive behavioral therapy program combining with breathing meditation on nursing students's anxiety. Naresuan University Journal 2013 ; 21(1): 41-54. (in Thai)
8. Krisanaprakornkit T, Rongbudsri S, Krisanaprakornkit P. Meditation therapy in Psychiatry

- and mental health. Khon Kaen : Khon Kaen University; 2552.
9. Sutthiyano P. The way of Buddha. Bangkok: Dhammasapa; 2005. (in Thai)
 10. Triamchaisri SK. Meditation practicum, holistic care for nursing students. (4th ed.). Bangkok: Samjareunpanich company. 2007. (in Thai)
 11. Indapanno B. A handbook for the practice of Anapanasatibhavana. Bangkok: Dhammasapa. (in Thai)
 12. Ratwinit Bangkaeo school. Stain assessment tool. (Internet). Samutprakran : Ratwinit Bangkaeo school. (cited 2014 Aug 29th). Available from www.rwb.ac.th/SDQ/strain.Doc
 13. Department of Mental health. SPST-20 stress tool. (Internet). Thailand: Ministry of Public health. (cited 2014 Sep 3rd). Available from [http:// 223.25.195.228 response/doc/DMH3](http://223.25.195.228/response/doc/DMH3).
 14. Khon Kaen Rajanagarindra psychiatric hospital. Stress assessment tool. (Internet). Khon Kaen: Khon Kaen Rajanagarindra psychiatric hospital. (cited 2014 Aug 29th). Available from www.jvkk.go.th/jvkkfirst/test/qt/asheet.asp?qid=1
 15. Vanichbuncha K. Data analysed by using SPSS for windows. (20th ed.). Bangkok: Dhammasan Co. Ltd.; 2012.
 16. Lueboonthavatchai O. Psychiatric and mental health nursing. (4th ed.).Bangkok : V print.; 2011.
 17. Dhammada press. The way of the wisdom. 46th ed. Bangkok : Medsaai printing house.; 2012.
 18. Photaworn P, Pensuwan A, Wongpradis S. Breathing meditation program and stress level of nursing students in labour room practicum. The Southern College Network. Journal of Nursing and Public health 2014; 1: 49-59. (in Thai)