



การฝึกปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ และระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล  
ที่ฝึกปฏิบัติงานในห้องคลอด  
Breathing Meditation Program and Stress Level of Nursing Students  
in Labor Room Practicum

ปฐมพร โปธิ์ถาวร พย.ม. (Patomporn Photawon, M.N.S.)<sup>1</sup>  
อำไพอร เพ็ญสุวรรณ พย.ม. (Ampaiorn Pensuwan, M.N.S.)<sup>2</sup>  
สาวิตรี วงศ์ประดิษฐ์ พย.บ. (Sawittree Wongpradis, B.N.S.)<sup>3</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นวิจัยเชิงบรรยาย (Qualitative Descriptive Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการฝึกปฏิบัติงานห้องคลอดที่ผ่านการฝึกปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 4 รุ่นที่ 45 ประจำปีการศึกษา 2556 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา จำนวน 37 คน ที่ฝึกปฏิบัติงานวิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 2 งานห้องคลอด โรงพยาบาลสงขลา เครื่องมือที่ใช้มี 4 ส่วน คือ 1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 2) แบบประเมินความเครียดด้วยตนเองของนักศึกษาระหว่างฝึกปฏิบัติงานห้องคลอด 3) แบบฝึกสมาธิด้วยการหายใจ 4) คำถามปลายเปิดเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติงานห้องคลอดที่ผ่านการฝึกปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ หาค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's Alpha) ของเครื่องมือส่วนที่ 2 ได้เท่ากับ .91 เครื่องมือส่วนที่ 3 และ 4 ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน นำมาทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาล จำนวน 3 คน แล้วปรับปรุงอีกครั้งก่อนใช้จริง วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป และระดับคะแนนความเครียดด้วยค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย วิเคราะห์ข้อมูลการสะท้อนผลการฝึกปฏิบัติงานห้องคลอดของนักศึกษาที่ผ่านการฝึกปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาล ร้อยละ 100 มีสติในการปฏิบัติงาน มีระดับความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานห้องคลอดลดลง สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพเป็นที่พึงพอใจของตนเองและพยาบาลที่ห้องคลอด และมีความรู้สึกทางบวกต่อรายวิชาและต่อการฝึกปฏิบัติงาน จึงควรส่งเสริมให้นักศึกษาในสถาบันการศึกษาพยาบาลมีการฝึกปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจอย่างต่อเนื่องก่อนฝึกปฏิบัติงานทุกรายวิชา

**คำสำคัญ:** การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ, การฝึกปฏิบัติงานห้องคลอด, นักศึกษาพยาบาล

<sup>1</sup>พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา  
เบอร์โทรศัพท์ 089-1577401 E-mail: patompornpho@gmail.com

<sup>2</sup>พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา

<sup>3</sup>พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา



## Abstract

This descriptive research aimed to study the practice with breathing meditation program of nursing students to improve mindfulness and reduce stress level in labor room practicum. Sample was 37 nursing students in the fourth year, Boromarajonani College of Nursing, Songkhla who took the maternal, child, and midwifery practicum 2, academic year 2013. Research instrument was divided into four parts: 1) a general data form, 2) self-reported regarding stress level score during practicing in labor room, 3) a breathing meditation practice program, and 4) an open-ended questionnaire regarding a reflection on labor room practicum and breathing meditation. The content validity had been confirmed by three 3 experts prior being applied to 3 nurse students (adjusted before the second use). The reliability of the second part of the instrument had been tested with Cronbach's alpha coefficient that equal to 0.91. Demographic data and stress level were analyzed using percentage and mean. The qualitative data was analyzed using content analysis.

The results showed that the practicing of breathing meditation helped all samples (100%) to be more and more conscious. The stress score of the nursing students during the labor room practicum was decreasing. Nursing students perceived that they were be able to control themselves, increase their performance in pructicum, and increase attitude toward practicing in the maternal, child, and midwifery practicum. Therefore, nursing institutes should implement the breathing meditation program for nursing students in all nursing practicum subjects.

**Keywords:** Breathing Meditation Program, Labor Room Practicum, Nursing Students

## บทนำ

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา เป็นสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษามีพันธกิจหลัก คือ การผลิตบัณฑิตพยาบาล กระบวนการจัดการเรียนการสอนที่สำคัญอย่างหนึ่งของศาสตร์ทางการพยาบาล คือ การฝึกทักษะปฏิบัติให้การพยาบาลแก่ผู้รับบริการในสถานการณ์ที่หลากหลาย การฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลบนหอผู้ป่วยก่อให้เกิดความคับข้องใจ ความวิตกกังวลและความเครียดทั้งในระยะก่อนฝึก ระหว่างฝึก และหลังการฝึกปฏิบัติงาน คะแนนความเครียดหรือความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง (ยุพาพัทธ์ รักษมนีวงศ์, กรกาญจน์ ปานสุวรรณ, ชุติกร ด่านยุทธศิลป์ และนิศากร โพธิมาศ, 2556 ; วชิรบุลย์ อินทร์สว่าง, อติญาณ์ ศรีเกษตรริน และไศรตรีย์



แพน้อย, 2548; รัตนา ใจสมคม, ฉัตรรัตน์ หวังสวัสดิ์ และสาวิณี ชาญสินธพ, 2553 ; รุจน์ ไรจน์อัครเสถียร และมัลลิกา เทพวิชัยศิลปะกุล, 2553; ปฐมพร โพธิ์ถาวร และอำไพอร เพ็ญสุวรรณ, 2556)

จากการศึกษาของสุมาลี จูมทอง, ดุษฎี โยเหลา, งามตา วนินทานนท์ และสรณ ภู่ง (2552) พบว่า วิชาที่ทำให้นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดระดับสูงสุด คือ วิชาการพยาบาลศูติศาสตร์ โดยเฉพาะ การฝึกปฏิบัติงานห้องคลอด เนื่องจากเป็นการฝึกปฏิบัติงานในสถานการณ์ที่นักศึกษาต้องเผชิญกับ เหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดต่าง ๆ และสิ่งแวดล้อมที่ไม่สามารถควบคุมได้ เช่น อาการของผู้คลอดที่เปลี่ยนแปลง ตลอดเวลา ปฏิกริยาของผู้คลอดที่เจ็บครรภ์ การทำคลอดเป็นทักษะที่ยากต้องอาศัยความชำนาญเฉพาะ ทางที่ซับซ้อน รวมทั้งลักษณะเฉพาะของห้องคลอดที่ต้องเปิดเผยร่างกายของผู้คลอดทำให้นักศึกษา พยาบาลชายรู้สึกอึดอัด ไม่สะดวกในการปฏิบัติงาน ความเครียดหรือความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทำให้นักศึกษาพยาบาลรู้สึกเบื่อหน่าย เหนื่อยล้า มีความอดทน อดกลั้นน้อยลง ขาดความกระตือรือร้นในการ ปฏิบัติการพยาบาล และมีประสิทธิภาพในการปฏิบัติการพยาบาลลดลง (Windsor, 1987 อ้างใน รัตนา ใจสมคม, ฉัตรรัตน์ หวังสวัสดิ์ และสาวิณี ชาญสินธพ, 2553) การจัดการความเครียดด้วยการปฏิบัติสมาธิ ด้วยการหายใจจะช่วยลดความเครียด ลดความกังวลได้ เนื่องจากการหายใจเข้าลึก ๆ เป็นการเพิ่มออกซิเจน ให้แก่ร่างกาย ส่วนการหายใจออกยาว ๆ เป็นการขับคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากร่างกาย ทำให้ร่างกาย สดชื่นมีชีวิตชีวา เป็นผู้มีสติตื่นอยู่เสมอ รู้ตัวตลอดเวลา (Mental Awareness) สามารถเผชิญปัญหา ในชีวิตประจำวันได้ รู้จักควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความคิดอย่างไตร่ตรอง มีความพร้อม มีความอดทนต่อ ความเครียดทั้งหลาย มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสุข และเพิ่มทักษะในการบริหารจัดการกับความเครียด (สมพร กันทรดุษฎี- เตรียมชัยศรี, 2550) ซึ่งจากการศึกษาผลของโปรแกรมกลุ่มบำบัดตาม แนวคิดการปรับความคิด และพฤติกรรมร่วมกับการฝึกอานาปานสติต่อความวิตกกังวลในนิสิตพยาบาล ชั้นปีที่ 2 ซึ่งเป็นปีแรกของการขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนคลินิก ของยุพาพัทธ์ รัชมณีวงศ์, กรกาญจน์ ปานสุวรรณ, ชุติกร ด่านยุทธศิลป์ และนิศาร โพธิมาศ (2556) พบว่านักศึกษาพยาบาลมีคะแนนความ วิตกกังวลลดลง มีความตระหนักรู้ในตนเอง มีความคิดยืดหยุ่นขึ้น สามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมี ประสิทธิภาพ ผู้วิจัยจึงนำการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจมาใช้กับนักศึกษาพยาบาลที่ฝึกปฏิบัติงานห้อง คลอด เพื่อศึกษาผลของการฝึกปฏิบัติงานห้องคลอดของนักศึกษาพยาบาลที่ผ่านการฝึกปฏิบัติสมาธิด้วย การหายใจ เพื่อเป็นแนวทางในการเตรียมนักศึกษาพยาบาลในการฝึกปฏิบัติงานห้องคลอดในปีการศึกษา ต่อ ๆ ไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการฝึกปฏิบัติงานห้องคลอดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา ที่ผ่านการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ



## วิธีดำเนินการวิจัย

เป็นวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 4 รุ่นที่ 45 ประจำปีการศึกษา 2556 จำนวน 37 คน ที่ฝึกปฏิบัติงานวิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 2 งาน ห้องคลอด โรงพยาบาลสงขลา โดยฝึกปฏิบัติงานเป็นกลุ่ม ๆ ละ 7-8 คน ระหว่างเดือนกรกฎาคม-ตุลาคม 2556 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม เครื่องมือที่ใช้มี 4 ส่วน คือ 1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ ศาสนา ประสบการณ์การปฏิบัติสมาธิ ประสบการณ์การฝึกผ่อนคลายด้วยการหายใจ 2) แบบประเมินความเครียดด้วยตนเองของนักศึกษาระหว่างฝึกปฏิบัติงานห้องคลอด เป็นแบบประเมินความเครียดอย่างง่ายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าคะแนนความเครียดเป็น 0-10 คะแนน ได้ค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .91 3) แบบฝึกสมาธิด้วยการหายใจที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาดำร่า เอกสารการปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติในศาสนาพุทธ 4) คำถามปลายเปิดเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติงานห้องคลอดที่ผ่านการฝึกปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย มีความรู้สึกต่อการฝึกปฏิบัติงานห้องคลอดครั้งนี้อย่างไร ใช้สมาธิด้วยการหายใจในสถานการณ์ใดบ้าง ใช้อย่างไร และผลการใช้สมาธิด้วยการหายใจเป็นอย่างไร เครื่องมือส่วนที่ 3 และ 4 ได้รับการตรวจสอบคุณภาพด้านความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน นำมาทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลจำนวน 3 คน แล้วปรับปรุงอีกครั้งก่อนใช้ และเครื่องมือทุกส่วนผ่านคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสงขลา ได้รหัส BCNSK 8/ 2556 ลงวันที่ 19 กรกฎาคม 2556 ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยใช้แจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย ขั้นตอนการฝึกสมาธิ พร้อมทั้งพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างโดยขออนุญาตจากผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาล ให้นักศึกษาแสดงความยินยอมโดยสมัครใจและสามารถยุติการดำเนินการวิจัยได้ตลอดเวลาหากนักศึกษาไม่ต้องการเข้าร่วมการวิจัยต่อไป ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยโดยนำนักศึกษาพยาบาลแต่ละกลุ่ม ๆ ละ 7-8 คน ที่ฝึกปฏิบัติงานห้องคลอดตามตารางที่กำหนด ฝึกปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 45- 60 นาทีเป็นเวลา 2 สัปดาห์แต่ละครั้งฝึกปฏิบัติ 3 ลักษณะคือ 1) การหลับตาฝึกสมาธิด้วยการหายใจ 2) การลืมตาฝึกสมาธิด้วยการหายใจ 3) การฝึกสมาธิด้วยการหายใจโดยนักศึกษากำหนดตามจริตของตนเอง ผู้วิจัยมอบหมายให้นักศึกษาประเมินคะแนนความเครียดด้วยตนเองก่อนและหลังขึ้นฝึกปฏิบัติงานทุกวัน โดยเริ่มประเมินและบันทึกคะแนนความเครียดในระยะก่อนฝึกปฏิบัติงานห้องคลอด 1 วัน ถึงวันสุดท้ายของการฝึกปฏิบัติงานห้องคลอด ผู้วิจัยทำกลุ่มสะท้อนคิดประเมินผลการฝึกปฏิบัติงานห้องคลอดที่ผ่านการฝึกปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจและบันทึกเสียงขณะสนทนา หลังฝึกปฏิบัติงานห้องคลอดครบ 2 สัปดาห์ตามตารางการฝึกปฏิบัติงานกำหนด วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปและระดับคะแนนความเครียดด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และวิเคราะห์ข้อมูลการสะท้อนคิดประเมินผลการฝึกปฏิบัติงานห้องคลอดที่ผ่านการฝึกปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ โดยการค้นหาคำที่มีความหมายใกล้เคียงกัน จัดกลุ่มข้อมูล และสรุปเป็นประเด็นสำคัญ

## ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 91.9) อายุ 22 ปี (ร้อยละ 59.5) นับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 73.0)
2. ผลของการฝึกปฏิบัติงานในห้องคลอดของนักศึกษาพยาบาลที่ผ่านการฝึกปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ สรุปลสาระสำคัญได้ 5 ประเด็น คือ

### 2.1 ด้านการมีสติ

นักศึกษาร้อยละ 100.00 แสดงความคิดเห็นว่าการฝึกสมาธิด้วยการหายใจ ทำให้รู้สึกว่าได้อยู่กับตัวเองมากขึ้น จดจ่อกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า ไม่อวกแวก ไม่คิดฟุ้งซ่าน มีสติมากขึ้น ลดความตื่นเต้นได้ทบทวนตนเอง สามารถจัดเรียงลำดับกิจกรรมที่ควรทำก่อน - หลังได้ดีขึ้น ดังตัวอย่างที่นักศึกษาแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่มการสะท้อนคิดดังนี้

“...ตอน pre conference รู้สึกตึงเครียด ใจเต้นเร็ว เหงื่อออก ฟังคำถามที่อาจารย์ถามไม่รู้เรื่อง ไม่รู้จะตอบอะไร นึกเนื้อหาที่เรียนมาแล้วไม่ออกเลย พอใช้เทคนิคการหายใจที่ฝึกกับอาจารย์ รู้สึกเริ่มโล่งขึ้น มีสติขึ้น เริ่มนึกเนื้อหาได้บ้าง เริ่มคิดตามที่อาจารย์อธิบายได้ทัน เริ่มตอบคำถามของอาจารย์ได้บ้าง...” (นักศึกษาหญิงคนที่ 1 กลุ่มที่ 3)

“...ได้รับมอบหมายให้เป็นผู้ช่วยเหลือการคลอด แต่แม่ G<sub>3</sub>P<sub>2</sub> มีการคลอดรวดเร็วมาก หัวเด็กกำลังจะโผล่ออกมา เราต้องเป็นคนทำคลอด รู้สึกกลนลาน สับสน สติแตก ทำอะไรไม่ถูก เพราะไม่ได้เตรียมตัวมาทำคลอด ไม่รู้จะเริ่มต้นทำจากจุดไหนทำอะไรก่อนอะไรหลัง อาจารย์เรียกชื่อ เตือนสั้น ๆ ให้กำหนดสติหายใจ เลยหายใจเข้า-ออก ลึก ๆ ยาว ๆ ไป 2-3 ครั้ง เริ่มมีสติอยู่กับตัวบ้าง อาการกลนลานน้อยลง เริ่มมีการจัดลำดับความคิด ต้องทำอะไรก่อน - หลัง จดจ่อกับการทำคลอดที่อยู่ตรงหน้ามากขึ้นและรู้สึกผ่อนคลาย...” (นักศึกษาหญิงคนที่ 1 กลุ่มที่ 4)

### 2.2 ด้านการลดความเครียด

กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานที่ห้องคลอดภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจลดลง โดยมีคะแนนความเครียดก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจอยู่ในระดับมาก ( $M=8.41$ ,  $SD=1.09$ ) หลังฝึกปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ 1 สัปดาห์อยู่ในระดับปานกลาง ( $M=4.70$ ,  $SD=1.87$ ) และหลังฝึกปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ 2 สัปดาห์อยู่ในระดับน้อย ( $M=2.92$ ,  $SD=2.24$ )

จากการสะท้อนคิดภายในกลุ่มนักศึกษาได้แสดงความคิดเห็นที่แสดงว่าการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจช่วยลดความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานห้องคลอดได้ดังนี้

“...ขึ้น ward วันแรก รู้สึกเครียดและกดดันมาก โดยเฉพาะตอน pre conference หายใจ



ไม่ค่อยออก รู้สึกอึดอัด เหมือนรอบตัวมืดไปหมด ก็เลยหายใจเข้า-ออก ลึกๆ ยาวๆ รู้สึกดีขึ้น รอบๆ ตัวเบาขึ้น ” (นักศึกษาหญิงคนที่ 1 กลุ่มที่ 1)

“...ไม่ชอบ ไม่อยากฝึกงานห้องคลอดเลย รู้สึกนอนไม่หลับมีความกังวลอยู่แต่ไม่รู้เรื่องอะไร ดึกๆ ก็นอนหลับๆ ตื่นๆ สะดุ้งตื่นบ่อย บางทีก็ฝัน นอนหลับไม่สนิทมาหลายคืน ก็เลยลองใช้เทคนิคการหายใจที่อาจารย์สอน หายใจเข้า-ออก ลึกๆ ยาวๆ หายใจเข้ารู้ หายใจออกรู้ ผลคือหลับไปอย่างไม่รู้ตัวหลับสนิทมากขึ้น เข้าตื่นมารู้สึกสดชื่นขึ้น...” (นักศึกษาหญิงคนที่ 2 กลุ่มที่ 1)

## 2.3 ด้านการควบคุมและการผ่อนคลายอารมณ์

นักศึกษาร้อยละ 40.54 แสดงความคิดเห็นว่าการฝึกสมาธิด้วยการหายใจ ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีขึ้นเมื่ออยู่ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คับขัน สถานการณ์ที่ตนไม่พึงพอใจ และไม่แสดงกิริยา ท่าทางหรือคำพูดที่ไม่เหมาะสมออกไป ทั้งกับเพื่อนนักศึกษา บุคลากรที่ปฏิบัติงานที่ห้องคลอด ดังตัวอย่างที่นักศึกษาแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่มการสะท้อนคิดดังนี้

“...ฝึกงานร่วมกับนักศึกษาศาสนาอื่น ๆ โดนพี่พยาบาลใช้น้ำเสียงที่ไม่น่าฟังเปรียบเทียบการทำงานระหว่างเรากับเพื่อน รู้สึกหงุดหงิดไม่ชอบเสียงของพี่เขาเลย พยายามใช้เทคนิคการหายใจที่ได้รับ การฝึกมา ใช้แล้วรู้สึกผ่อนคลาย ควบคุมอารมณ์ตนเองให้หนึ่งได้ และสามารถทำหน้าที่ๆ ตัวเองได้รับมอบหมายผ่านไปได้ด้วยดีจนพี่พูดชม...” (นักศึกษาหญิงคนที่ 2 กลุ่มที่ 2)

“...ตอนทำรายงานรับใหม่ผู้คลอด หนูคิดว่าเขียนได้ถูกต้องแล้วแต่พอพี่พยาบาลเปิดอ่านพี่ก็พูดเสียงดังและบอกให้เขียนใหม่ ขณะที่ยืนฟังพี่พูดและตอบคำถามของพี่มันรู้สึกเหมือนเสียงเราสั้นๆ ถามตัวเองว่าเรากำลังจะร้องไห้หรือ ณ ตอนนั้นก็บอกกับตัวเองว่าหายใจเข้า-ออกลึก ๆ เข้าไว้ ก็หายใจไปประมาณ 4-5 ครั้ง รู้สึกดีขึ้นแล้วก็เกิดความคิดในแง่บวกว่าพี่ที่ตำหนิแสดงว่าพี่ให้ออกสแก๊สแก๊สเพื่อไม่ให้ทำผิดพลาดในครั้งต่อไป แล้วก็คิดว่าถ้ามันคิดในแง่ลบว่าพี่ดู ตำหนิน้อยๆ ใจเราแหละจะเป็นทุกข์....” (นักศึกษาหญิงคนที่ 3 กลุ่มที่ 2)

“...ฝึกงานวันนี้มีความสุขเลย วันนี้ทำหน้าที่เป็นผู้ดูแลทารกแรกเกิด ช่วงที่ดูแลทารกในระยะ 2 ชั่วโมงแรกหลังคลอดมีความรู้สึกเหมือนพี่พยาบาลคนหนึ่งกำลังจ้องจับผิดอยู่ รู้สึกว่าพี่เขาจับตามองอยู่ตลอดเวลา พี่ให้รายงานถ้าทารกมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นแต่พอรายงานพี่ ๆ กับดูว่าไม่รู้เรื่อง เริ่มรู้สึกว่าตัวเองหงุดหงิดมากแล้ว อารมณ์เริ่มจะแปรปรวน อยากจะแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบพี่บ้าง แล้วก็นึกถึงอาจารย์ ได้ยินเสียงอาจารย์ฝึกการหายใจให้ ก็เลยหายใจเข้า-ออก ลึก ๆ ยาว ๆ สนใจอยู่กับลมหายใจของตัวเองเท่านั้น สักพักก็รู้สึกว่าการผ่อนคลายและจิตใจสงบขึ้น ผ่อนคลาย สามารถควบคุมอารมณ์ที่อยากจะโต้ตอบพี่ได้...” (นักศึกษาหญิงคนที่ 5 กลุ่มที่ 3)

## 2.4 ด้านประสิทธิภาพการฝึกปฏิบัติงาน

นักศึกษาร้อยละ 13.51 แสดงความคิดเห็นว่าการฝึกสมาธิด้วยการหายใจ ทำให้ปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายได้ดี รวดเร็วและมีประสิทธิภาพเป็นที่พึงพอใจของตนเอง และบุคลากรที่ห้องคลอด



กล่าวชม ดังตัวอย่างที่นักศึกษาแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่มการสะท้อนคิดดังนี้

“...วันนี้ไม่ได้รับมอบหมายให้ทำหน้าที่ทำคลอด แต่มีคนใช้คลอดในขณะที่เพื่อนที่ทำหน้าที่นี้ไม่อยู่ อาจารย์เรียกให้มาทำเพราะไม่ยอมให้เสียโอกาสเนื่องจากเคสเป็นอะไรที่กำหนดตายตัวไม่ได้ ยืนยันอาจารย์บอกให้ทำคลอดก็สติแตก กระเจิดกระเจิง ตกใจมาก ทำอะไรไม่ถูก พออาจารย์เรียกชื่อและบอกให้หายใจลึก ๆ 2-3 รอบ ก็เลยปิดหู ปิดตา ปิดใจตัวเอง ทำตามอาจารย์ พอทำแล้วรู้สึกทำให้หนัก ได้ว่ากระบวนการคลอดเป็นอย่างไร มีขั้นตอนทำคลอดอย่างไรและสามารถทำคลอดให้แม่และลูกปลอดภัย คนไข้เขาขอบคุณเมื่อทำคลอดเสร็จ แอบภูมิใจในตัวเองนิด ๆ.” (นักศึกษาหญิงคนที่ 2 กลุ่มที่ 5)

“...การใช้เทคนิคการหายใจของหนูไม่ใช่เกิดจากเครียดแต่เป็นการหายใจเพื่อเตรียมความพร้อม เมื่อใช้แล้วทำให้มีสติจัดลำดับความคิดได้ว่าจะต้องทำอะไรบ้าง การทำหน้าที่รับใหม่ผู้คลอดในวันนี้ของหนูจึงผ่านไปได้ด้วยดี เป็นปลื้มเพราะพี่ชมว่าทำงานดี สมกับเป็นปี 4 ...” (นักศึกษาหญิงคนที่ 3 กลุ่มที่ 5)

“...ในการใช้การหายใจลดเครียด เป็นสิ่งที่ดีเพราะสามารถเรียกสติของตัวเองให้กลับมาและเพิ่มกำลังใจ เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น รู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงทั้งก่อนและหลังใช้อย่างชัดเจน เพราะก่อนใช้รู้สึกกังวล ไม่ค่อยมีสมาธิ แต่พอลองใช้การหายใจก็รู้สึกดี ผ่อนคลายความวิตกกังวล มีสมาธิแล้วก็มีสติทำให้สามารถทำเคสรับใหม่ผู้คลอดในเคสที่สองได้ดีกว่าและเร็วกว่าเคสแรกทั้ง ๆ ที่อาจารย์ให้เวลาในการทำน้อยกว่ามาก...” (นักศึกษาชาย กลุ่มที่ 3)

## 2.5 ด้านความรู้สึกต่อการฝึกปฏิบัติงาน

นักศึกษาร้อยละ 18.91 มีความรู้สึกต่อการฝึกปฏิบัติงานรายวิชาการพยาบาลมารดาทารก และการผดุงครรภ์ 2 เปลี่ยนแปลงจากประสบการณ์เดิมที่ฝึกในรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารก และการผดุงครรภ์ 1 ที่รู้สึกว่ารายวิชานี้เป็นวิชายากที่สุด ฝึกปฏิบัติงานแล้วเครียดมาก กลัวและไม่อยากฝึก โดยแสดงความคิดเห็นทางบวกต่อการฝึกปฏิบัติงานในครั้งนี้ ดังตัวอย่างที่นักศึกษาแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่มการสะท้อนคิดดังนี้

“...ก่อนโน้นที่ขึ้นฝึกสติ normal เดินลง ward กลับหออย่างคอตทุกวัน แต่กลับกันกับการฝึกสติ abnormal ในครั้งนี้เดินลง ward กลับหออย่างเป็นสุขเกือบทุกวัน นึกสงสัยตัวเองว่าเป็นเพราะอะไร เพราะข้อคิดของอาจารย์ที่ว่าถ้าเราเลือกจะสุขกับสิ่งที่เราทำอยู่เราก็จะสุข แต่ถ้าเราทำใจให้ทุกข์กับสิ่งที่ทำเราก็จะทุกข์ หรือเป็นเพราะการฝึกลมหายใจที่ทำให้เราจัดการกับอารมณ์เราได้ดีขึ้น...แต่หนูว่าเกิดจากการฝึกลมหายใจมากกว่า เพราะการทำใจ การให้กำลังใจตัวเองหนูก็ทำนะตอนฝึกรอบที่แล้ว แต่ไม่รู้สิว่ามีความสุขเหมือนการฝึกรอบนี้...โดยภาพรวมการฝึกงานรอบนี้รู้สึกดี ๆ มีความสุขค่ะ...” (นักศึกษาหญิงคนที่ 3 กลุ่มที่ 1)



“..ช่วงเที่ยงอาจารย์ไปทานข้าว หรือบางวันที่อาจารย์ติดงาน ขึ้น ward ไม่ได้ ความเครียดของ ผมจะเพิ่มมากกว่า 10 คะแนนเสียอีก จะใช้เทคนิคการหายใจหลายครั้งมาก พอจะเริ่มทำงานอะไร ก็ใช้ เรียกสติให้อยู่กับตัวเองได้ดี ลำดับการทำงานได้ พอที่ตรวจงานตามหลัง พี่ชมว่าทำงานได้เรียบร้อยดี ทั้ง ๆ ที่พี่ไม่ได้ยืนดูอยู่ใกล้ ๆ ไม่ได้บอก ได้ยินแล้วรู้สึกหัวใจพองโต...ทำไมเวลาในการฝึกห้องคลอดรอบนี้ ผ่านไปเร็วจังเลย ยังไม่อยากจะลงจาก ward เลย วันสุดท้ายที่ฝึกงานพี่ ๆ อวยพรให้สอบผ่าน ยิ่งรู้สึกดีมาก...” (นักศึกษาชาย กลุ่มที่ 2)

จากผลการวิจัยข้างต้นการที่กลุ่มตัวอย่างทุกคนมีสติในการฝึกปฏิบัติงานห้องคลอดภายหลังการ ฝึกปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ อาจเป็นเพราะการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจในขั้นตอนที่ 2 และ 3 ใน การวิจัยครั้งนี้เป็นการฝึกปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจโดยให้ผู้ฝึกสืบทอดสิ่งต่าง ๆ แต่กำหนดการรับรู้ อยู่ ที่การหายใจมีผลทำให้ผู้ฝึกมีใจจดจ่ออยู่กับตัวเอง มีความรู้ตัวเท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองจนทำให้มีสติ ซึ่งสอดคล้องกับอารี นุ้ยบ้านด่าน, ประนอม หนูเพชร, จินตนา คำเกลี้ยง และเนตรนภา พรหมเทพ (2554) ที่กล่าวว่า การเจริญสติที่ตามรู้สิ่งต่าง ๆ ที่กระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ให้ทันกับปัจจุบัน เรียกว่า การมีสติ

ส่วนการที่กลุ่มตัวอย่างทุกคนมีคะแนนความเครียดลดลงอาจเป็นเพราะการปฏิบัติสมาธิด้วยการ หายใจเป็นการหายใจที่มีประสิทธิภาพขณะหายใจเข้าผู้ฝึกได้ออกซิเจนเพิ่มขึ้น หายใจออก ขับคาร์บอนไดออกไซด์ได้ดี ทำให้ร่างกายสดชื่น (สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี, 2550) และมีการ หลั่งสาร  $\beta$ -endorphin ซึ่งเป็นฮอร์โมนแห่งความสุขเพิ่มมากขึ้น (แพรวพรรณ สุวรรณกิจ, ประกายดาว สุขเทศ, ศตวรรษ วงษา, อรุมา อุดทา และณัฏฐวรรณ แสงปัญญา, 2553) จึงทำให้มีความเครียดลดลง ซึ่งสอดคล้องกับแสงทอง ธีระทองคำ และทัศน ทวีคุณ (2553) ที่พบว่านักศึกษาพยาบาลรามธิบดีที่ผ่าน การอบรมพัฒนาจิตด้วยการสวดมนต์ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การเดินจงกรม การฝึกสติและการกำหนด อิริยาบถ มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความเครียดลดลงมากกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 40.54 ควบคุมและผ่อนคลายอารมณ์ตนเองได้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการ ปฏิบัติสมาธิมีผลต่อสมองส่วนลิมบิกที่ควบคุมอารมณ์และความรู้สึก รวมทั้งสมองส่วนไฮโปทาลามัสที่ลด การทำงานของระบบประสาทซิมพาเธติกและเพิ่มการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเธติก ทำให้ ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย (แสงทอง ธีระทองคำ และทัศน ทวีคุณ, 2553) ทำให้นักศึกษาควบคุมและ ผ่อนคลายอารมณ์ได้ดีขึ้น สอดคล้องกับผลการวิจัยของยุพาพัทธ์ รักษมณีวงศ์, กรกาญจน์ ปานสุวรรณ, ชุสิทธิ์ ด่านยุทธศิลป์ และนิศากร โพธิมาศ (2556) ที่ศึกษาพบว่านักศึกษาพยาบาลที่ได้รับโปรแกรมบำบัด ตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมร่วมกับการฝึกอานาปานสติ มีความตระหนักรู้ในตนเอง มีแบบแผนความคิดที่ยืดหยุ่นขึ้น และอยู่กับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจได้ดีขึ้น



กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 13.51 ปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพทั้งนี้อาจเป็นเพราะการปฏิบัติสมาธิเป็นการฝึกสำรวมและควบคุมจิตใจให้หยุดนิ่ง จดจ่อกับสิ่งที่ปัจจุบัน ไม่คิดถึงสิ่งอื่น ๆ จึงปฏิบัติสิ่งที่อยู่ตรงหน้าได้ดี ซึ่งเพียรดี เปี่ยมมงคล (2553) กล่าวว่า การฝึกสมาธิเป็นการฝึกจิตใจให้หยุดนิ่ง สงบ ไม่เปลี่ยนเรื่องคิด เมื่อจิตสงบจะเกิดปัญญามองเห็นปัญหา สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างดี ตรงกับ แพรวพรรณ สุวรรณกิจ, ประกายดาว สุขเทศ, ศตวรรษ วงษา, อรุณา อุดทา และณภัทรวรรณ แสงปัญญา (2553) ที่กล่าวว่า การปฏิบัติสมาธิจะควบคุมคลื่นสมองที่อยู่เหยิงจากการทำงานให้ผ่อนคลาย เรียบสงบ พร้อมทั้งจะปฏิบัติหน้าที่ ทำให้จิตสงบ เพิ่มพลังจิต ทำให้มีความสามารถในการทำงานได้สำเร็จ

กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 18.91 มีความรู้สึกทางบวกต่อการฝึกปฏิบัติงานห้องคลอด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนาที่ฝึกให้มีสติรับรู้พิจารณาความเป็นจริงและยอมรับความเป็นจริง ไม่เพียงแต่เพียงเบนความรู้สึกเท่านั้น (อารี นุ้ยบ้านด่าน และทิพมาศ ชิมวงศ์, 2556) ซึ่งสอดคล้องกับยุพาพัทธ์ รักษณวิวงศ์, กรกาญจน์ ปานสุวรรณ, ชุติกร ด่านยุทธศิลป์ และนิศากร โปธิมาศ (2556) ที่พบว่า การฝึกปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจของนักศึกษาพยาบาล ทำให้นักศึกษามีการรับรู้ความเป็นจริงของสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่สร้างความรู้สึกทางลบให้กับตัวเอง

### สรุปผล

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า นักศึกษาสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพเป็นที่พึงพอใจของตนเองและพยาบาลที่ห้องคลอด และมีความรู้สึกทางบวกต่อรายวิชาและต่อการฝึกปฏิบัติงาน จึงควรส่งเสริมให้นักศึกษาในสถาบันการศึกษาพยาบาลมีการฝึกปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจอย่างต่อเนื่องก่อนฝึกปฏิบัติงานทุกรายวิชา และควรศึกษาผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจต่อการมีสติตระหนักถึงความสามารถในการเผชิญความเครียด การควบคุมตนเองเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่คับขัน และการฝึกปฏิบัติการพยาบาลเพื่อนำผลที่ได้ไปพัฒนาการจัดการเรียนการสอนต่อไป

### ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. นำการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจที่ใช้ในการวิจัยไปใช้ฝึกกับนักศึกษาในรายวิชาอื่น ๆ เพื่อผ่อนคลายภาวะวิตกกังวลหรือภาวะเครียดในการเรียนรายวิชานั้นๆ
2. นำการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจที่ใช้ในการวิจัยไปสร้างเป็นสื่อมัลติมีเดียเพื่อให้นักศึกษาทุกชั้นปีสามารถปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจได้ด้วยตนเอง

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

พัฒนาการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจที่ใช้ในการวิจัยเป็นสื่อวีดิทัศน์ และศึกษาวิจัยทดสอบประสิทธิภาพของสื่อวีดิทัศน์ด้วยค่าสถิติ



## กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณอาจารย์พิมพ์ภา กายประสิทธิ์, อาจารย์พนัสยา วรณวิไล ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ดร.รจนา วิริยะสมบัติ ที่ปรึกษาการทำวิจัย ดร.มารีสา สุวรรณราช ผู้ตรวจสอบบทความภาษาอังกฤษและวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา ที่สนับสนุนงบประมาณสำหรับการวิจัย

## เอกสารอ้างอิง

- ปฐมพร โพธิ์ถาวร และอำไพพร เพ็ญสุวรรณ. (2556). ความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานวิชาชีพปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 2 ของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา. สงขลา: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา.
- เพียรดี เปี่ยมมงคล. (2553). การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. กรุงเทพฯ: ธรรมสาร จำกัด.
- แพรวพรรณ สุวรรณกิจ และคณะ. (2553). ผลของการฝึกสหะโยคะต่อความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจและความเครียดในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง. วารสารการพยาบาลและสุขภาพ, 4(2):28-35.
- ยุพาพัทธ์ รักษณวิงค์, กรกาญจน์ ปานสุวรรณ, ชุติกร ด้านยุทธศิลป์ และนิศากร โปธิมาศ. (2556). ผลของโปรแกรมกลุ่มบำบัดตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมร่วมกับการฝึกอานา-ปานสติสมาธิต่อความวิตกกังวลในนิสิตพยาบาล. วารสารมหาวิทยาลัยนเรศวร, 21(1): 41-54.
- รัตนา ใจสมคม, ธิตารัตน์ หวังสวัสดิ์ และสาวิณี ชาญสินธพ. (2553). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจต่อระดับความวิตกกังวลในการฝึกภาคปฏิบัติบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์. นราธิวาส: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์.
- รุจน์ ไรจน์อัครเสถียร และมัลลิกา เทพวิชัยศิลปะกุล. (2553). ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ ความเครียด ผลการศึกษาเฉลี่ยและผลการสอบวัดความรู้รบบยอดของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดตรัง. ตรัง: วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดตรัง.
- วชิรบุลย์ อินทร์สว่าง, อติญาณ์ ศรเกษตริณ และไศรตรีย์ แพน้อย. (2548). ความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี. สุราษฎร์ธานี: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี.
- สมพร กัณฑ์คุณ-เตรียมชัยศรี. (2550). การปฏิบัติสมาธิ การพยาบาลองค์รวมสำหรับ นักศึกษาพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ).



สุมาลี จุ่มทอง, ดุษฎี โยเหลา, งามตา วณิชทานนท์ และสธัญ ภู่งคง. (2552). ประสบการณ์ความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาลจากการเรียนภาคปฏิบัติในห้องคลอด.

**วารสารพฤติกรรมศาสตร์**, 15(1): 39 – 56.

แสงทอง อีระทองคำ และทัศนาศ ทวีคุณ. ( 2553). ผลการอบรมพัฒนาจิตต่อความเครียดและสมรรถนะแห่งการมีสติของนักศึกษาพยาบาลรามาริบัติ.บทความวิจัย. **วารสารรามาริบัติพยาบาลสาร**, 16(3): 364-377.

อารี นุ้ยบ้านด่าน และทิพมาส ชินวงศ์. (2556). สมาธิกับการรับรู้ความปวด. **วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์**, 33(1): 69-74.

อารี นุ้ยบ้านด่าน, ประนอม หนูเพชร, จินตนา คำเกลี้ยง และเนตรนภา พรหมเทพ. (2554 :). ผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือต่อความเครียดและระดับสติของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. **วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์**, 31(1): 19-34.