



ประสบการณ์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ เพื่อลดความเครียดในการสอบ
วิชาปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 2 ของนักศึกษาพยาบาล
Experience in Breathing Meditation Practicing for Decreases the Tension in
Testing Maternal-Newborn and Midwifery 2 Subject of Nurse Student.

ปฐมพร โพธิ์ถาวร^{1*} และ สาวิตรี วงศ์ประดิษฐ์¹

Patomporn Photaworn^{1*} and Sawittree Wongpradit¹

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา¹

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงคุณภาพนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจเพื่อลดความเครียดในการสอบวิชาปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 2 ของนักศึกษาพยาบาล ผู้ให้ข้อมูล คือ นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 4 จำนวน 60 คน คัดเลือกด้วยวิธีสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ สื่อบันทึกการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล คือ ประเด็นการสนทนากลุ่มประสบการณ์ การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า

กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์การปฏิบัติสมาธิแยกได้เป็น 6 ประเด็นคือ 1) ความรู้สึกเป็นสมาธิ: รู้สึกจดจ่ออยู่กับลมหายใจของตนเอง นิ่งสงบไม่คิดเรื่องใด ๆ 2) ความสะดวกในการปฏิบัติ: เป็นการปฏิบัติสมาธิที่ดีทำได้ง่าย ไม่ยุ่งยาก 3) การลดความเครียดและความวิตกกังวล: รู้สึกผ่อนคลาย มีความเครียด ความวิตกกังวลหรือความกดดันในการสอบลดลง 4) การมีสติ: รู้สึกมีสติอยู่กับตัวเอง รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนและรู้ว่าทำอะไรต่อ 5) การผ่อนคลายร่างกาย: รู้สึกร่างกายผ่อนคลาย อาการปวดหลัง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัวลดลง 6) การควบคุมอารมณ์: สามารถควบคุมอารมณ์หงุดหงิด พึงชำน ความวอกแวก ความกลัวลึกลับลดลง

จากผลการวิจัยควรให้นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1-4 ได้ปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจอย่างต่อเนื่องเพื่อลดความเครียดในการสอบในรายวิชาทฤษฎี รายวิชาปฏิบัติตลอดจนการสอบประมวลความรู้ก่อนสำเร็จการศึกษาของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4

คำสำคัญ: ประสบการณ์, การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ, นักศึกษาพยาบาล, ความเครียด, การสอบ

*ผู้ให้การติดต่อ (Corresponding e-mail: patomporn@bcnsk.ac.th เบอร์โทรศัพท์ 089-1577401)

Abstract

This qualitative research aimed to study experiences in practicing breathing meditation among nursing students in order to cope with exam stress in Maternal-newborn and Midwifery 2 course. Sample was 60 nursing students in their 4th year at Boromrajonani Songkhla nursing. Research instruments were a video media program on breathing meditation and a questionnaire regarding the experiences in breathing meditation practice. Content analysis was used to analyze the collected data.

The six main following themes emerged regarding the experiences in practicing breathing meditation: 1) the mindful feeling; focusing on breathing, and emptying mind; 2) the convenience of practice: breathing meditation was nice, and simple to do; 3) decreasing the exam stress and anxiety: feeling more relaxed, 4) feeling of being conscious: being awake and able to perceive what is happening around oneself, 5) physical relaxation: decreasing backache, headache, and body tension, and 6) emotional control: an ability to control temper and irritation.

The findings from this study suggest that the breathing meditation practice should be provided to the nursing students in order to reduce the exam stress and anxiety.

Keywords: Experience, Breathing Meditation, Nursing Student, Stress, Exam

บทนำ

การปฏิบัติสมาธิมีหลายรูปแบบ หลายขั้นตอนแต่มีเป้าหมายเดียวกัน คือให้เกิดความผาสุกทางกาย จิต วิญญาณ สังคม และสิ่งแวดล้อม (สมพร กันทรดุษฎี เติริยมชัยศรี, 2550) การปฏิบัติสมาธิส่งผลให้ลดความวิตกกังวล ลดความเครียด กล้ามเนื้อคลาย และกล้ามเนื้อเรียบผ่อนคลาย ผลลัพธ์ที่ได้จากการปฏิบัติสมาธิแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับการฝึกปฏิบัติของแต่ละบุคคล จิตที่เป็นสมาธิจะเกิดขึ้นเร็วหากบุคคลเลือกวิธีปฏิบัติตามความถนัดของตน (อาภรณ์ ภิภุ, 2535) การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ เป็นการปฏิบัติสมาธิตามแนวทางอานาปานสติ ที่ขึ้นกับหลักการตามธรรมชาติ ไม่มีผลข้างเคียงทางจิต (พระมหาจรรยา สุทธิญาโน, 2548) ทำให้จิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจของตนเอง จึงทำให้จิตนิ่งเป็นสมาธิได้เร็ว จิตที่นิ่งสงบเป็นสมาธิจะมีสติสัมปชัญญะ เกิดการรับรู้และมองเห็นสิ่งที่เป็นจริง มีประสิทธิภาพในการทำหน้าที่ต่าง ๆ (ภัททันตะ อาสภมหาเถระ, 2554) การสอบหลังฝึกวิชาปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 2 ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 เป็นประสบการณ์ที่ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียด ความวิตกกังวล เนื่องจากมีเนื้อหาการดูแลสตรีตั้งครรภ์ที่มีปัญหาสุขภาพซับซ้อนกลัวว่าจะทำข้อสอบหลังการฝึกปฏิบัติงานไม่ได้ กลัววิเคราะห์สถานการณ์ที่เป็นข้อสอบไม่ถูกต้อง และกลัวสอบไม่ผ่าน (ปฐมพร โพธิ์ถาวร และอำไพพร เพ็ญสุวรรณ, 2556) ความเครียดจะส่งผลให้ความรู้สึกลึกซึ้งทางบวก ความเอื้ออาทร ความอดทน ความขยันหมั่นเพียรและความตั้งใจในการทำสิ่งใด ๆ ลดลง (สุมาลี จุมทอง, ดุษฎี โยเหลา, งามตา วณินทานนท์ และสรณ ภู่ง, 2552) การช่วยให้นักศึกษามีความเครียดลดลง จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นในการจัดการเรียนการสอน การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจเป็นวิธีลดความเครียดที่ได้ผลดีวิธีหนึ่ง โดยพบว่านักศึกษา



พยาบาล มีความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานห้องคลอดลดลงภายหลังปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ (ปฐมพร โพธิ์ถาวร, อำไพพร เพ็ญสุวรรณ และสาวตรี วงศ์ประดิษฐ์, 2557) ทั้งความเครียดและผลของการปฏิบัติสมาธิเป็นประสบการณ์เฉพาะของบุคคลที่รับรู้แตกต่างกัน หากนักศึกษาพยาบาลสามารถปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ และลดความเครียดในการสอบได้ก็น่าจะเป็นผลดีต่อนักศึกษาพยาบาล ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาประสบการณ์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ เพื่อลดความเครียดในการสอบวิชาปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 2 ของนักศึกษาพยาบาล

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ เพื่อลดความเครียดในการสอบของนักศึกษาพยาบาล

นิยามศัพท์เฉพาะ

ประสบการณ์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ หมายถึง ความคิดเห็น ความรู้สึกของนักศึกษาพยาบาล ศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2557 โดยการบอกเล่าของนักศึกษาภายหลังปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ เกี่ยวกับความรู้สึกเป็นสมาธิ ความสะดวกในการปฏิบัติ การลดความเครียดและความวิตกกังวล การมีสติ การผ่อนคลายทางร่างกายและการควบคุมอารมณ์

ความเครียดในการสอบ หมายถึง ความรู้สึกตึงเครียดทางร่างกายและจิตใจของนักศึกษาพยาบาล ศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2557 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา ที่เกิดจากการสอบวิชาปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 2 ประเมินได้จากแบบประเมินความเครียดในการสอบ

ระเบียบวิธีวิจัย

เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

ผู้ให้ข้อมูล คือ นักศึกษาพยาบาล ศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 4 รุ่นที่ 46 ปีการศึกษา 2557 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา ที่สอบวิชาปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 2 จำนวน 60 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วยเครื่องมือ 2 ส่วน คือ

1. สื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิ ด้วยการหายใจที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากการผสมผสานระหว่างหลักการปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติของพระธรรมโกศาจารย์ พุทธทาสภิกขุ อินทปัญญา (ม.ป.ป.) และหลักการปฏิบัติสมาธิด้วยเทคนิค SKT: 1 นั่งผ่อนคลายประสานกายประสานจิต ของสมพร กันทรดุษฎี เจริญชัยศรี (2557) ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมในการใช้งานจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน และทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาล ศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 จำนวน 30 ราย ได้ค่าเฉลี่ยความเป็นไปได้ในการปฏิบัติตามวีดิทัศน์เมื่อเทียบกับเกณฑ์ประเมินค่าที่ตั้งไว้อยู่ในระดับมาก ($t=5.35, p<.01$)



2. ประเด็นการสนทนากลุ่ม มีประเด็นคำถามจำนวน 3 ประเด็น คือ 1) ประสบการณ์ในการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ 2) ความรู้สึกตึงเครียดทางร่างกาย 3) ความรู้สึกตึงเครียดทางอารมณ์ ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน เป็นอาจารย์พยาบาลวุฒิการศึกษาในระดับดุษฎีบัณฑิตที่มีประสบการณ์การสอน และผลงานวิจัยเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิ 1 คน เป็นครูสอนสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ จำนวน 2 คน เป็นอาจารย์พยาบาลวุฒิการศึกษาในระดับดุษฎีบัณฑิต 1 คน ตรวจสอบคุณภาพโดยนำไปใช้พูดคุยกับนักศึกษาศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 3 ที่ผ่านประสบการณ์การสอบวิชาพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1 จำนวน 10 ราย ปรับปรุงแก้ไขก่อนใช้

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยนำแนวทางข้อคำถาม ที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 คนประกอบด้วยอาจารย์พยาบาล 3 คน เพื่อพิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ในสัปดาห์การสอบหลังฝึกปฏิบัติงานประจำภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2557 ในช่วงของการสอบวิชาปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 2 โดยดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดของการวิจัย เช่น วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินการ ประโยชน์ที่ได้
2. พิจารณาสีทธิกลุ่มตัวอย่าง โดยอธิบายว่าการวิจัยไม่มีผลใด ๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง ไม่มีการระบุชื่อในใบบันทึกการสนทนากลุ่ม รายงานผลการวิจัยโดยภาพรวม ข้อมูลที่ได้จากการบันทึกข้อมูล และที่บันทึกไว้ในใบบันทึกการสนทนากลุ่มของกลุ่มตัวอย่าง จะถูกทำลายภายใน 2 สัปดาห์ หลังจัดทำรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ และกลุ่มตัวอย่างมีสิทธิถอนตัวระหว่างดำเนินการวิจัยได้หากไม่ต้องการ
3. เปิดสื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิ ด้วยการหายใจให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามเป็นเวลา 45 นาที
4. ให้กลุ่มตัวอย่างทำข้อสอบอัตรณียาปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 2 จำนวน 10 ข้อใช้เวลา 45 นาที
5. สนทนากลุ่มหลังสอบ และบันทึกเสียงขณะสนทนาโดยแบ่งกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างเป็น 6 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน ใช้เวลาสนทนากลุ่มละ 45-60 นาที พูดคุยในประเด็น 1) ประสบการณ์ในการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ 2) ความรู้สึกตึงเครียดทางร่างกาย และ 3) ความรู้สึกตึงเครียดทางอารมณ์ ใช้คำถามนำว่า “รู้สึกอย่างไรก่อนปฏิบัติ ขณะปฏิบัติ และหลังปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจตามสื่อวีดิทัศน์” สนทนาเชิงลึกเพิ่มเติมส่วนตัวกับกลุ่มตัวอย่างที่ให้ข้อมูลในประเด็นที่สนใจจนได้ข้อมูลสมบูรณ์ ยุติการสนทนากลุ่มเมื่อได้ข้อมูลเพียงพอตามที่ผู้วิจัยต้องการ

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพการสนทนากลุ่ม ด้วยการนำมาแยกแยะตามการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) แล้วสรุปเป็นผลการวิจัย

จริยธรรมวิจัย

ผู้วิจัยเสนอโครงการวิจัยต่อคณะกรรมการวิจัยวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสงขลา เพื่อพิจารณาและตรวจสอบจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ได้รับการอนุญาต ในวันที่ 7 พฤศจิกายน 2557 รหัสจริยธรรมการวิจัย

วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้

The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health

2/2558 พิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างโดยชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนดำเนินการวิจัย และการเข้าร่วมการวิจัยเป็นไป โดยความสมัครใจของนักศึกษา

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับประสบการณ์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจของกลุ่มตัวอย่างสรุปได้ 6 ประเด็นสำคัญ คือ ด้านความรู้สึกเป็นสมาธิ ด้านความสะดวกในการปฏิบัติ ด้านการลดความเครียด และความวิตกกังวล ด้านการมีสติ ด้านการผ่อนคลายทางร่างกาย และด้านการควบคุมอารมณ์ มีรายละเอียดดังนี้

1. ด้านความรู้สึกเป็นสมาธิ

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 57 คน (ร้อยละ 95.0) เล่าประสบการณ์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจว่าขณะปฏิบัติรู้สึกจดจ่ออยู่กับลมหายใจของตนเอง นิ่งสงบไม่คิดเรื่องใด ๆ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

“ก่อนปฏิบัติรู้สึกมีเรื่องที่ต้องเก็บมาคิดมากมายทั้งเรื่องการสอบ เรื่องที่ผ่านมาแล้ว เรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้น สับสน วุ่นวาย ความคิดล่องลอยไม่อยู่กับตัว ขณะทำจิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า หายใจออกของตัวเอง ทำไปสักพัก รู้สึกเหมือนนั่งฝึกอยู่คนเดียวไม่มีใครในห้อง รู้ว่าตัวเองกำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไร พอทำเสร็จความคิดความรู้สึกที่คิด ที่ติดอยู่ก่อนการฝึกมีน้อยลง เบาละ” (นักศึกษาคนที่ 10, 25, 31, 54)

2. ด้านความสะดวกในการปฏิบัติ

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 6 คน (ร้อยละ 10) มีความคิดเห็นว่าการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจทำได้ง่าย ไม่ยุ่งยาก ดังตัวอย่างต่อไปนี้

“ก่อนปฏิบัติรู้สึกว่า การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจเป็นเรื่องที่ค่อนข้างยาก ไม่ใช่ใช้วิธีการปฏิบัติสมาธิในแบบที่ตนเองคุ้นเคย ผลที่ได้คงไม่แตกต่างจากการนั่งสมาธิทั่ว ๆ ไป หลังปฏิบัติรู้สึกว่าเป็นการฝึกที่ดีมาก มีประโยชน์ ทำให้จิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจ ลดความสนใจจากความคิด ความกังวล ความไม่สุขสบายทางร่างกายได้ ทำได้ง่าย ไม่ยุ่งยาก” (นักศึกษาคนที่ 6, 11, 17, 18, 19, 22)

“ปกตินั่งสมาธิแบบท่องพุทโธในใจได้ 20 ครั้งก็หลุด ใจลอย แต่เสียงจากสื่อที่เปิดให้ทำตามเหมือนคอยกำหนด กำกับให้เราทำ จึงไม่หลุด ทำตามได้ตลอด” (นักศึกษาคนที่ 22)

“ปกติเวลานั่งสมาธิจะง่วงนอน เคลิ้มและหลับ แต่การฟังเสียงจากสื่อเมื่อทำไปเรื่อย ๆ เริ่มรู้สึกสบาย มีเคลิ้มไปบ้างแต่ไม่หลุด ยังคงทำตามเสียงนำจากสื่อได้ตลอด” (นักศึกษาคนที่ 11)

“ตอนแรกคิดหนักมกุนเรื่องการสอบ เมื่อกำหนดลมหายใจเข้า-ออกตามเสียงอาจารย์ที่ได้ฟังจากสื่อวิทยุทัศน์ เราจะมีจุดสนใจอยู่ที่ลมหายใจ แล้วรู้สึกเป็นสมาธิ และรู้สึกเหมือนนั่งฝึกอยู่คนเดียวไม่มีใครในห้องเลย” (นักศึกษาคนที่ 17)

“บางช่วงวอกแวก คิดเรื่องการสอบ พอได้ยินเสียงอาจารย์ในสื่อวิทยุทัศน์กำหนดให้หายใจก็ตั้งใจสติตัวเองกลับมาทำตามอาจารย์ได้” (นักศึกษาคนที่ 18)

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 5 คน (ร้อยละ 8.33) แสดงความคิดเห็นว่าการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจตามสื่อวิทยุทัศน์เป็นการฝึกที่ดี มีประโยชน์มาก ควรนำสื่อวิทยุทัศน์นี้มาใช้ต่อและควรทำอย่างต่อเนื่อง ดังตัวอย่างต่อไปนี้



“เป็นการฝึกที่ดีมาก มีประโยชน์ ควรนำมาใช้กับนักศึกษาสัปดาห์ละครั้ง ตอนช่วงสวดมนต์เย็น” (นักศึกษาคนที่ 42)

“อยากให้จัดกิจกรรมทำสมาธิในแบบการปฏิบัติตามสื่อที่ใช้ในการวิจัยของอาจารย์มาเป็นกิจกรรมลดความเครียดให้นักศึกษา โดยเฉพาะนักศึกษาปี 4 เพราะเป็นช่วงที่มีความเครียด ความกดดันเยอะมาก โดยเฉพาะช่วงตัวก่อนสอบจบปี 4 ทั้งการสอบของสภาการพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และสถาบันพระบรมราชชนก” (นักศึกษาคนที่ 9)

3. ด้านการลดความเครียดและความวิตกกังวล

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 57 คน (ร้อยละ 95.0) แสดงความคิดเห็นภายหลังปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจตามสื่อวีดิทัศน์ว่ารู้สึกผ่อนคลาย มีความเครียดหรือความวิตกกังวลหรือความรู้สึกกดดันในการสอบลดลง ดังตัวอย่างต่อไปนี้

“ก่อนทำสมาธิรู้สึกเครียด กังวลว่าจะทำข้อสอบได้ไหม ขณะทำสมาธิก็ยังมีความกังวลอยู่ แต่พอทำตามเสียงที่นำไปเรื่อย ๆ รู้สึกคิดเรื่องสอบน้อยลง พอทำเสร็จก็รู้สึกดี ผ่อนคลาย สบาย” (นักศึกษาคนที่ 8, 14, 16, 17, 33, 38, 46, 51)

“ช่วงที่ทำสมาธิอยู่ลืมไปเลยว่ากำลังเครียด กำลังกังวล กำลังคิดเรื่องการสอบอยู่เพราะจดจ่ออยู่กับลมหายใจ” (นักศึกษาคนที่ 1, 7, 30, 58)

4. ด้านการมีสติ

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน (ร้อยละ 66.7) แสดงความคิดเห็นภายหลังปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจตามสื่อวีดิทัศน์ว่ารู้สึกมีสติอยู่กับตัวเองมากขึ้น รับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง รู้ว่าตัวเองจะทำอะไรต่อไป ดังตัวอย่างต่อไปนี้

“เมื่อทำไปช่วงหนึ่งเริ่มรับรู้ว่าร้อนที่ปลายจมูกขณะหายใจออกและเย็นที่ปลายจมูกเมื่อหายใจเข้า รู้สึกปลอดขยายเต็มที่ ได้ยินเสียงหัวใจเต้นชัดเจนมาก ช่วงหลัง ๆ รู้สึกเบา ๆ ที่แขน มือ ขา เหมือนลอยได้ ชอบมาก ๆ ค่ะ” (นักศึกษาคนที่ 43, 60)

“ช่วงหลับตากำหนดลมหายใจรู้สึกมีสติมากขึ้น รู้ว่ากำลังหายใจเข้าหรือหายใจออก ขณะหลับตากำหนดลมหายใจรู้ว่าเรากำลังทำอะไร จะทำอะไรต่อไปและพร้อมที่จะสอบ” (นักศึกษาคนที่ 4, 9, 56)

5. ด้านความรู้สึกผ่อนคลายทางร่างกาย

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 25 คน (ร้อยละ 41.7) เล่าว่าภายหลังปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจรู้สึกร่างกายผ่อนคลาย ความไม่สุขสบายทางกาย เช่น ปวดหลัง ปวดศีรษะ กล้ามเนื้อตึงเครียดลดลง ดังตัวอย่างต่อไปนี้

“ก่อนทำรู้สึกกังวลกับการสอบหัวใจเต้นเร็วมาก มึนหัว ปวดขมับ 2 ข้าง ปวดเมื่อยไม่สบายตัว ขณะทำอาการปวดหัวเริ่มดีขึ้น ปวดเมื่อยตัวลดลง หลังทำหัวใจเต้นปกติ ชีพจรเบาลง” (นักศึกษาคนที่ 18, 38, 48, 52)

“ก่อนทำรู้สึกปวดหัว อ่อนล้ามากเลย คิดว่าตอนทำต้องหลับแน่ ๆ เพราะนอนไม่หลับมาหลายวันแล้ว ขณะทำช่วงแรกที่ต้องหายใจลึก ๆ ยาว ๆ เหนื่อยค่ะ หายใจได้ไม่เต็มปอด พอผ่านไปสักพักก็รู้สึกดีเหมือนหัวมันโล่ง ๆ เบา ๆ ไม่นั่น เริ่มรู้สึกง่วงหลังจากที่ไม่ค่อยง่วงมาหลายวัน แล้วรู้สึกว่าหลับไป หลังทำหัวโล่งขึ้นเยอะมาก ไม่ปวดหัวเท่าไรแล้ว” (นักศึกษาคนที่ 40, 52)

6. ด้านการควบคุมอารมณ์

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 13 คน (ร้อยละ 21.7) บรรยายว่าหลังปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจรู้สึกอารมณ์หงุดหงิด พุ่งขึ้น ความวอกแวก ความลึกลับลึกลนลดลง ดังตัวอย่างต่อไปนี้

“ก่อนทำรู้สึกเหนื่อย ไม่แจ่มใส อารมณ์ไม่คงที่ หลังทำรู้สึกเหมือนเพิ่งตื่นนอน ได้พักผ่อน ตาสว่างแบบใส สดชื่นดีกว่าก่อนการฝึกหายใจ” (นักศึกษาคนที่ 11, 12, 22, 23, 33)

“ช่วงแรกรู้สึกหงุดหงิด ลุกลี้ลึกลน ไม่อยากทำสมาธิ อยากลุกออกไปจากห้อง หายใจตามเสียงนำไม่ทัน แต่ก็พยายามข่มความรู้สึก ข่มใจที่หงุดหงิดให้สนใจเฉพาะลมหายใจของตัวเอง ให้รู้ว่าหายใจเข้าหรือหายใจออก ท้องพองหรือท้องแฟบทำไปเรื่อย ๆ จนลืมความหงุดหงิดไปเลย” (นักศึกษาคนที่ 15, 39)

อภิปรายผล

1. ด้านความรู้สึกเป็นสมาธิ

กลุ่มตัวอย่างรู้สึกจดจ่ออยู่กับลมหายใจของตนเอง นิ่งสงบ ไม่คิดเรื่องใด ๆ ขณะปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ การที่รู้สึกนี้เป็นสมาธิเกิดจากความตั้งใจที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งกระตุ้นให้สมองบริเวณ ฟรอนทัล ส่วนหน้า (Pre-Frontal) ที่ควบคุมกระบวนการตั้งใจ กระบวนการคิดทำงาน (สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี, 2557) เมื่อตั้งใจรับรู้เฉพาะการหายใจจึงเป็นการเพ่งเพียงสิ่งเดียว มีอารมณ์เดียว เกิดเป็นความสงบและมีสมาธิ (พระกัมมัญฐานาจารย์ะ อุ บัณฑิตาภิวงสะ, 2543)

2. ด้านความสะดวกในการปฏิบัติ

กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นว่า การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจทำได้ง่าย ไม่ยุ่งยาก การที่กลุ่มตัวอย่างรู้สึกเช่นนี้เป็นเพราะการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ ใช้การกำหนดลมหายใจเข้า-ออกของตนเอง โดยการรับรู้ลมหายใจที่ผ่านเข้าออกทางจมูก และการพองยุบของท้อง ไม่ต้องใช้เครื่องมือใด ๆ จึงเป็นการทำที่ง่าย ตรงกับสมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี (2550) ที่กล่าวว่าการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจเป็นเทคนิคการปฏิบัติสมาธิที่ง่ายที่สุด

3. ด้านการลดความเครียด และความวิตกกังวล

กลุ่มตัวอย่างรู้สึกผ่อนคลาย มีความเครียด ความวิตกกังวล หรือความรู้สึกกดดันในการสอบลดลง ภายหลังปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ เป็นเพราะการจดจ่อแน่วแน่อยู่กับลมหายใจ จนมีอารมณ์ที่สงบเป็นอารมณ์เดียวลดการกระตุ้นประสาทอัตโนมัติซิมพาเธติกทำให้ร่างกาย หลังสารนอร์อีพิเนฟิน (Norepinephrine) และฮอร์โมนความเครียด คือ คอร์ติซอล (Cortisol) ลดลง (สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี, 2550) นอกจากนี้การเพ่ง จดจ่ออยู่กับลมหายใจเพียงสิ่งเดียว ทำให้ลืมนความเครียด ดังที่อารีย์ นัยบ้านด่าน และทิพมาส ชินวงศ์ (2556) ได้กล่าวว่า การเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ในอารมณ์เดียวทำให้ลืมนความเครียด หงุดหงิด โกรธและเศร้าหมองได้

4. ด้านการมีสติ

กลุ่มตัวอย่างรู้สึกมีสติอยู่กับตัวเอง รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง และรู้ว่าจะทำอะไรต่อ การที่กลุ่มตัวอย่างมีสติขณะปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจเพราะเป็นการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจนั้นขณะหายใจเข้าต้องหายใจลึกจนท้องพองออก ส่วนขณะหายใจออกต้องหายใจยาวจนท้องแฟบเป็นการตามรู้การเคลื่อนไหวของลมหายใจจากจมูกถึงท้อง จากท้องถึงจมูกอยู่ตลอดเวลาจึงเป็นการตามรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกายอย่างเป็นปัจจุบัน



หรือการมีสติตนเอง (สิริ กรินชัย, 2544) สอดคล้องกับการศึกษาของอารีย์ นัยบ้านด่าน, ประนอม หนูเพชร, จินตนา ดำเกลี้ยง และเนตรนภา พรหมเทพ (2554) ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีค่าคะแนนเฉลี่ยของระดับสติสูง ขึ้นหลังฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือ

5. ด้านความรู้สึกล่อนคลายทางร่างกาย

กลุ่มตัวอย่างรู้สึกร่างกายผ่อนคลาย ความไม่สุขสบายทางกาย เช่น ปวดหลัง ปวดศีรษะ ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อลดลงภายหลังปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ เป็นเพราะการจดจ่อกับลมหายใจเป็นการกระตุ้นสมองบริเวณอมิกดาลา (Amygdala) ทำให้ระบบประสาทซิมพาเทติกทำงานลดลง และพาราซิมพาเทติกทำงานเพิ่มขึ้นเกิดการผ่อนคลาย และความสุขสงบ (สมพร กันทรดุษฎี เจริญชัยศรี, 2557)

6. ด้านการควบคุมอารมณ์

กลุ่มตัวอย่างบรรยายว่าภายหลังปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ รู้สึกอารมณ์หุดหิด พุ้งน่าน วอกแวก ลูกลี้กลืนลดลง เป็นเพราะการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจเป็นการปฏิบัติด้วยความตั้งใจซึ่งทำให้สมองส่วนหน้าบริเวณลิมบิก (Limbic System) ซึ่งเป็นศูนย์กลางควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก ทำงานได้ดีขึ้น มีการหลั่งสารความสุข (Endorphins) สารอารมณ์ดี (Enkephalin) และสารซีโรโทนิน (Serotonin) ทำให้เกิดความสงบ (แสงทอง ธีระทองคำ และทัศนาว ทวีคุณ, 2553) ซึ่งทำให้ควบคุมอารมณ์ได้ดี

การนำผลการวิจัยไปใช้

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา และวิทยาลัยพยาบาลอื่น ๆ ในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุขที่มีการจัดการเรียนการสอนคล้ายกันควรนำสื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ไปใช้กับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1-4 ทั้งในการจัดการเรียนการสอนภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ ตลอดจนการเตรียมความพร้อมให้กับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 ในการสอบประมวลความรู้และสอบเพื่อขึ้นทะเบียนใบประกอบวิชาชีพ เพื่อลดความเครียดให้กับนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาเปรียบเทียบผลการใช้สื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ โดยมีกลุ่มควบคุม และกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

รายการอ้างอิง

ปฐมพร โพธิ์ถาวร และอำไพพร เพ็ญสุวรรณ. (2556). ความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานวิชาชีพปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 2 ของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา. ใน มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา มหาวิทยาลัยอิสลามยะลา มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ และสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (บรรณาธิการ), การประชุมวิชาการระดับชาติเครือข่ายมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ครั้งที่ 2: รวมพลังสร้างสรรค์ผลงานวิจัยเพื่อพัฒนาท้องถิ่นและประเทศไทย; 19 ส.ค. 56. ยะลา: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา. 155-163.

- ปฐมพร โพธิ์ถาวร, อำไพพร เพ็ญสุพรรณ และสาวิตรี วงศ์ประดิษฐ์. (2557). การฝึกปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจและระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลที่ฝึกปฏิบัติงานห้องคลอด. **วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้**, 1(2): 49-59.
- พระกัมมัญฐานาจารย์ อุ บัณฑิตาภิวงสะ. (2543). การอบรมศีล เจริญภาวนาเบื้องต้นและวิปัสสนาญาณ. กรุงเทพฯ: ม.ป.ท.
- พระมหาจรรยา สุทธิญาณ. (2548). **พุทธวิถี**. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พุทธทาส อินทปัญโญ. (มปป.). **คู่มือปฏิบัติอานาปานสติสมบูรณแบบ**. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- ภัททันตะ อาสภมหาเถระ. (2554). **จตตาริ สติปฏฐานา**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ยอดสิงห์.
- วรรณิ แกมเกตุ. (2555). **วิธีวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี. (2550). การปฏิบัติสมาธิ การพยาบาลองค์รวมสำหรับ นักศึกษาพยาบาล. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: บริษัทสามเจริญพาณิชย์.
- สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี. (2557). การปฏิบัติสมาธิ เอสเคที เพื่อการเยียวยา. พิษณุโลก: ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์ตระกูลไทย.
- สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี. (2557). การปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยา ในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา (บรรณาธิการ), **เอกสารประกอบการประชุมวิชาการเรื่อง Update Management in NCD**. สงขลา: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา.
- สิริ กรินชัย. (2544). **บทไหว้พระสวดมนต์**. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- สุมาลี จุมทอง, ดุษฎี โยเหลา, งามตา วรินทร์านนท์ และสรณ ภู่ง. (2552). ประสบการณ์ความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาลจากการเรียนภาคปฏิบัติในห้องคลอด. **วารสารพฤติกรรมศาสตร์**, 15(1): 39-56.
- แสงทอง ชีระทองคำ และทัศน ทวีคุณ. (2553). ผลของการอบรมพัฒนาจิตต่อความเครียดและสมรรถนะแห่งการมีสติของนักศึกษาพยาบาลรามธิบดี. **รามาริบัติพยาบาลสาร**, 16(3): 364-377.
- อาภรณ์ ภิกขุ. (2535). **ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสมถะและวิปัสสนากัมมัญฐานสำหรับพระภิกษุบวชใหม่**. กรุงเทพฯ: อักษรสยามการพิมพ์.
- อารีย์ นัยบ้านด่าน, ประนอม หนูเพชร, จินตนา คำเกลี้ยง และเนตรนภา พรหมเทพ. (2554). ผลของการปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือต่อความเครียดและระดับสติของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. **วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์**, 31(1): 19-34.
- อารีย์ นัยบ้านด่าน และทิพมาศ ชิมวงศ์. (2556). สมาธิกับการรับรู้ความปวด. **วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์**, 33(1): 69-74.