

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความสำคัญและที่มาของปัญหา

การศึกษาในคณะพยาบาลศาสตร์ นักศึกษาต้องประสบกับการเรียน ทั้งภาคทฤษฎี และการฝึกปฏิบัติบนโรงพยาบาลและในชุมชน โดยเฉพาะการฝึกปฏิบัติการพยาบาล อาจเป็นสาเหตุให้นักศึกษาเกิดความเครียดได้ เนื่องจากต้องให้การพยาบาลที่ไม่เคยทำมาก่อน ซึ่งจากการศึกษาของ แม่งน้อย และจิราภรณ์ (2546) พบว่า การเรียนการสอนรายวิชาทางการพยาบาล นักศึกษาพรรณนาว่าเป็นการเรียนที่เหนื่อย แต่สนุก ตื่นเต้น ไม่มั่นใจตนเอง เครียดและกลัว ส่วนการศึกษาของทิพย์ภา และดาวลอย (2539) พบว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมากที่สุดในแต่ละชั้นปี คือ ความเครียดจากการเรียน รองลงมา คือ การเปลี่ยนสุนัขในการนอนหลับ ส่วนผลการศึกษาวิจัยอื่น ๆ พบว่า ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอยู่ในระดับปานกลาง (นัยนา และกฤษณา, 2545) นอกจากนี้ การศึกษาของสุภาพ และสิริยา (2542) พบว่า อาจารย์พยาบาล มีคุณสมบัติด้านเหล่านี้ต่ำ คือ อารมณ์ขัน แก้ไขข้อผิดพลาดของนักศึกษาโดยไม่ตำหนิตัดทอน ไม่วิพากษ์วิจารณ์นักศึกษาต่อผู้อื่น ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวอาจก่อความเครียดในการเรียนภาคปฏิบัติได้

ทางเลือกในการคลายความเครียด มีหลากหลายวิธี ซึ่งการฝึกสมาธิก็เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยลดความเครียดได้ ดังการศึกษาวิจัยของอารีและคณะ (2549) พบว่า การฝึกสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน ในนักศึกษาพยาบาล เป็นเวลา 1 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ช่วยลดความเครียดได้ แต่ในการฝึกสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน ค่อนข้างยากเนื่องจากต้องใช้เวลาฝึกนาน (สิริ, 2543) ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับผลของการสวดมนต์ต่อระดับความเครียด ซึ่งทำได้ง่าย และยังพบว่า การสวดมนต์ทำให้มีสมาธิ จนบางท่านอาจเกิดปัญญาจากการเข้าไปรับรู้สาระของการสวดมนต์ และผู้สวดมนต์อาจนำสาระของคำสวดมาปรับใช้กับวิถีชีวิต ดังงานวิจัยของมาลัย (2546) ซึ่งศึกษา ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการสวดมนต์ ต่อการนอนไม่หลับ ในผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และผู้สูงอายุที่ได้รับการฝึกสวดมนต์ ในระยะหลังการทดลองและระยะตามผลนอนหลับได้มากกว่าระยะก่อนการทดลอง นอกจากนี้จากการศึกษาของ สินีนาฏ (2546) เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกระชับกับการเจริญสมาธิด้วยการสวดมนต์ ต่อความวิตกกังวลของผู้ป่วยในระยะก่อนผ่าตัดเนื้องอกมดลูกและรังไข่ ในการสวดมนต์โดยใช้บทสวดพระคาถาชินบัญชร พบว่า ผู้ป่วยก่อนการผ่าตัดกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกระชับและกลุ่มเจริญสมาธิด้วยการสวดมนต์ มีความวิตกกังวล ระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง และทั้งสองกลุ่มมีความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลองต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับการตามปกติของโรงพยาบาล จากผลของการวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษา ผลของการสวดมนต์ร่วมกับการฝึกสมาธิแบบเมตตาภาวนาต่อความเครียด ของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

## วัตถุประสงค์การวิจัย

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. เปรียบเทียบความเครียดหลังการสวดมนต์ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
2. เปรียบเทียบความเครียดภายในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการสวดมนต์
3. เปรียบเทียบระดับสมาธิในช่วง 10 วันภายหลังการสวดมนต์ของกลุ่มทดลอง

## คำถามวิจัย

1. หลังการสวดมนต์คะแนนความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันหรือไม่
2. ก่อนการสวดมนต์และ หลังการสวดมนต์คะแนนความเครียดภายในกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันหรือไม่
3. ระดับสมาธิในช่วง 10 วันภายหลังการสวดมนต์ของกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันหรือไม่

## สมมติฐาน

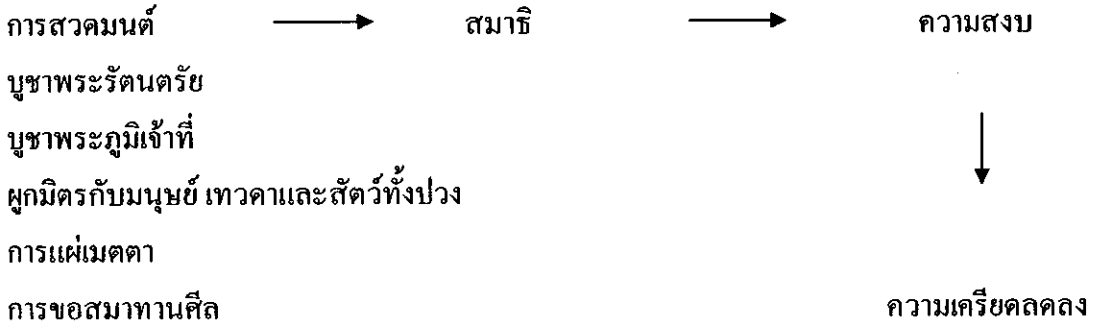
1. ความเครียดของกลุ่มทดลองหลังการสวดมนต์น้อยกว่าความเครียดในกลุ่มควบคุม
2. ความเครียดภายในกลุ่มทดลองหลังการสวดมนต์น้อยกว่าความเครียดก่อนการสวดมนต์
3. ระดับสมาธิในช่วง 10 วันภายหลังการสวดมนต์ของกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกัน

## กรอบแนวคิด

การสวดมนต์ คือ การภาวนาโดยใช้คำขอร้อง คำวิงวอน หรือ การอธิษฐานต่อสิ่งที่ตนเองนับถือ ศรัทธา เพื่อคงไว้ซึ่งความสุขทางจิตวิญญาณ ซึ่งในศาสนาพุทธมีการสวดเพื่อบูชาพระรัตนตรัย บูชาพระภูมิเจ้าที่ การแผ่เมตตา การขอสมათานศีล เป็นต้น การสวดมนต์เป็นการชำระใจให้ผ่องใส และบทสวดมนต์ทุกบทล้วนไพเราะเพราะพริ้ง มีความหมายลึกซึ้งซึ่งทำให้เกิดสมาธิจิตถึงสิ่งที่เรากำลังกล่าวถึงด้วย (สิริ, 2544)

ความเครียด เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งเร้าจากภายนอกได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สิ่งที่ถูกกาย และสิ่งที่เกิดมากระทบอวัยวะรับสัมผัส ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จนก่อให้เกิดการปรับตัว เพื่อจัดการกับสิ่งเร้าต่างๆ (จำลอง และพริ้มเพรา, 2545)

## แผนผังกรอบแนวคิด



## คำนิยามศัพท์

การสวดมนต์ คือ การภาวนาโดยใช้คำหรือร้อง คำวิงวอน หรือ การอธิษฐานต่อสิ่งที่ตนเองนับถือ ศรัทธา เพื่อคงไว้ซึ่งความสุขทางจิตวิญญาณ ซึ่งในศาสนาพุทธมีการสวดเพื่อบูชาพระรัตนตรัย บูชาพระภูมิเจ้าที่ การแผ่เมตตา การขอสมทานศีล เป็นต้น (สิริ, 2543)

ความเครียด หมายถึง สภาวะที่เกิดขึ้น เมื่อมีสิ่งเร้าจากภายนอก ซึ่งความเครียดแสดงออกมาเป็นผลจากภาวะสมดุลของความรู้สึทางบวกและทางลบ บุคคลที่มีแนวคิดต่อเหตุการณ์ที่เป็นบวกมากกว่าลบ จะมีความผาสุกด้านจิตใจดี ส่วนบุคคลที่มีแนวคิดลบเด่นกว่าแนวคิดบวก จะมีความผาสุกทางด้านจิตใจต่ำ

## ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการสวดมนต์ต่อความเครียด ในนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 2 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์