

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยเรื่องผลของการสวดมนต์ต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

- 1) นักศึกษาพยาบาล
- 2) การสวดมนต์
- 3) ความเครียด

### นักศึกษาพยาบาล

นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมโครงการวิจัย เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 ภาคการศึกษาที่ 2 ซึ่งนักศึกษาต้องเรียนทั้งรายวิชาทฤษฎี และการฝึกปฏิบัติ โดยขึ้นฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วยหรือแหล่งฝึกปฏิบัติที่ศูนย์สูงอายุ และโรงเรียนในวันจันทร์และอังคาร ส่วนในวันพุธ วันพฤหัสบดี และวันศุกร์เรียนวิชาทฤษฎี ในมหาวิทยาลัย นักศึกษาได้ผ่านรายวิชานุมิปัญญาและการดูแลสุขภาพแบบผสมผสานในภาคการศึกษาที่ 1 ซึ่งได้ฝึกปฏิบัติสมาธิมาบ้างแล้ว และนักศึกษาได้ผ่านการฝึกสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน ในโครงการพัฒนาจิต ซึ่งจัดโดยกิจการนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ จำนวน 2 วัน โดยมี การ สวดมนต์ เติมน้ำมัน นั่งสมาธิ การกำหนดอิริยาบถ การรับประทานอาหาร การเดินตามธรรมชาติ การแปร่งฟัน และกำหนดอิริยาบถย่อยในการอาบน้ำ แต่งตัว รวมทั้งได้ฟังธรรมะบรรยาย ซึ่งในการเดินจงกรมนักศึกษาได้ฝึกเดินในระยะที่ 1 คือ ขว้าง-หนอ, ซ้าย-ย่าง-หนอ และฝึกเดินในระยะที่ 3 คั้น ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ

### การสวดมนต์

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

การสวดมนต์เพื่อให้ได้อานิสงส์สูงสุด

อย่าสักแต่ว่าสวดเป็นนกแก้วนกขุนทอง คือท่องๆ บ่นๆ ไปตามอักขระที่อ่านหรือนึกได้ข้อนี้ไม่ได้หมายความว่าต้องให้ความหมายด้วย ไม่จำเป็นขนาดนั้น เพราะการรู้ความหมายเป็นเพียงส่วนเสริมเท่านั้น (แต่ถ้ารู้ความหมายด้วย ก็เป็นเรื่องดี) จะรู้ความหมายหรือไม่รู้ความหมายก็ไม่

สำคัญเท่ากับการสวดมนต์อย่างมีสมาธิใจท่องแต่ไม่ได้ออกปาก มีอานิสงส์กว่า ปากท่องไม่ได้ออก  
จากใจ ใจต้องอยู่กับบทสวด ไม่ใช่ปากท่องขึ้นใจแต่ใจไปคิดเรื่องต่างๆ ตั้งสติพิจารณาอักษร หรือ  
คำ หรือความหมายหรือตั้งสติรู้ที่ ลมหายใจ หรือ ปากที่กำลังสวดสวดมนต์ควรจะต้องรู้คำแปล เพื่อจะ  
ได้ปัญญาแม้ยังไม่ออก ใจควรเลื่อมใส ศรัทธา นาน้อมจิตใจ สวดบูชา พระพุทธ พระธรรม  
พระสงฆ์ สวดรู้คำแปลได้ปัญญา สวดไม่รู้คำแปลได้ศรัทธา                    ต้องสวดมนต์อย่างมีสมาธิ

หมายความว่า เวลาที่จะสวดมนต์นั้น ต้องรู้ก่อนว่าสวดมนต์บทไหน (จะรู้ความหมายหรือไม่รู้ก็  
ได้) แต่เวลาที่สวดมนต์นั้น ให้รู้ว่าอักษรหรือตัวหนังสือที่เรา กำลังจะท่องนั้น คือตัวอะไร ฟังดู  
อาจจะเข้าใจยาก เอาอย่างนี้ เวลาที่จะสวดมนต์ เช่น นะ โม ตัสสะ ฯลฯ ก็ต้องรู้ว่าตอนนี้กำลังสวด  
คำว่า นะ คำว่า โม คำว่า ตัส คำว่า สะคือให้รู้ตัวทุกตัวอักษรว่ากำลังสวดคำไหน ถ้าทำได้..คือ  
รู้ตัวว่าสวดอักษรตัวไหน เราก็จะมีสติใจจดจ่อกับคำสวดตามอักษร เมื่อมีสติเราก็จะมีสมาธิ  
การมีสติ และมีสมาธิในเวลาสวดมนต์นั้น จะได้รับ "พลังงาน" ที่ดี ทำให้ได้ แล้วจะได้รู้ว่า สวด  
มนต์เวลาที่มีสติและสมาธิ จะ "ดีกว่า" สวดมนต์แบบนกแก้วนกขุนทองอย่างมากมายมหาศาล

ส่วนการสวดมนต์ด้วยความเคารพ สำรวมระวังบังคับกายกิริยามารยาทให้เรียบร้อยเป็นปกติ วาจา  
กล่าวในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม ส่วนนี้จัดเป็นศีล และขณะสวดมนต์ต้องตั้งจิต จดจ่ออยู่ในเนื้อหา และ  
ความหมายของบทสวด ทำให้จิตทั้งอารมณ์ต่างๆ มาสู่อารมณ์เดียวที่แน่วแน่ ส่วนนี้จัดเป็น สมาธิ  
อีกทั้งขณะสวดมนต์กลุ่มตัวอย่างมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติสัมปชัญญะซาบซึ้งในบทสวดและ  
เกิดความเข้าใจแจ่มแจ้ง ส่วนนี้คือปัญญาดังนั้นการสวดมนต์ทำให้ผู้สวดเข้าถึงศีล สมาธิ ปัญญา  
ซึ่ง ศีล คือ หลักในการปฏิบัติเพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติมีกาย วาจา ใจ เป็นอิสระ จากเครื่องเหนี่ยวรั้งทั้ง  
ปวง และปกป้องตัวเองจากความเสื่อมทั้งหลาย และพ้นจากกรรมชั่ว ที่จะกลับมาสนองกับผู้ที่ไม่  
ปฏิบัติในศีล อานิสงส์ จากการรักษาศีล คือ ทำให้กาย วาจา ใจ สงบไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น  
ทำให้สามารถที่จะทำให้จิตสงบได้ง่ายในการทำสมาธิ ศีลมีหน้าที่ตั้งจิต จดเว้นไม่ทำบาปด้วย กาย  
วาจา ส่วนสมาธิ คือความตั้งมั่นของจิต ได้แก่ภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด มีอารมณ์เป็นหนึ่ง  
ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป สมาธิแบ่งออกเป็น 3 ระดับคือ ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วคราว ช่วงขณะหนึ่ง เป็น  
สมาธิขั้นต้นที่บุคคลทั่วไปใช้ในการปฏิบัติหน้าที่ในการทำงานประจำวัน อุปจารสมาธิ คือ สมาธิที่ตั้ง  
ได้นานหน่อย ใกล้เคียงที่จะได้ฌาน เกิดนิมิตต่างๆ เช่น เห็นแสงสว่างอยู่ระยะหนึ่ง อัปปนาสมาธิ คือ  
สมาธิแน่วแน่ถึงฌาน เป็นการทำสมาธิขั้นสูงสุด สมาธิมีหน้าที่รักษาคิด ให้สงบจากนิวรณ์ทั้งห้า มี  
ให้เศร้าหมอง เพราะความกำหนัด ขัดเคือง ใจหดหู่ ฟุ้งซ่าน ตื่นเต้น กลัว ราคาญ และสงสัย ลังเล ใน  
อารมณ์ ต่างๆ เหล่านั้น นิวรณ์ 5 คือธรรมอันกั้นจิต ไม่ให้บรรลุความดี เป็นข้าศึกแก่สมาธิ มี 5 อย่าง  
คือ กามฉันท์ ความพอใจรักใคร่ในอารมณ์ที่ชอบใจมี รูป หรือความพอใจในกาม พยาบาท คือ การ  
ปองร้ายผู้อื่น ถีนทิตะ คือ ความง่วงเหงา หาวนอน จิตหดหู่และเคลิบเคลิ้ม อุทธัจจกุกกุกจะ  
คือ ความฟุ้งซ่าน ราคาญใจ วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัย นิวรณ์นั้นเป็นข้าศึกแก่สมาธิ เวลา  
มีนิวรณ์ สมาธิก็ไม่มี เวลาไม่มีสมาธิ นิวรณ์ก็ไม่มี เหมือนมีดกับสว่าง เวลาไม่มีดสว่างไม่มี เวลาสว่างมีดก็

หายไป จะนำมารวมกันไม่ได้ ส่วนปัญญาแปลได้หลายอย่าง เช่น ความรอบรู้เหตุผล รู้ชัด รู้ทัน รู้  
 ประจักษ์ และรู้ถึงทั้งภายในและภายนอก เป็นต้น ปัญญาแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ โลกียปัญญา  
 เป็นปัญญาของโลกิยชน และโลกุตตรปัญญา เป็นปัญญาของพระอริยบุคคล ปัญญามีไว้สำหรับ  
 ปราบปรามกิเลสอย่างละเอียด คือ อวิชชา (ความหลง ความไม่รู้เท่า ความเห็นผิดว่า สิ่งทั้งหลายไม่  
 เที่ยง สิ่งทั้งหลายเป็นสุข) เนื่องจาก สิล มีหน้าที่ป้องกันผู้ปฏิบัติ ไม่ให้ประพฤติชั่วทางกาย วาจา  
 ส่วนสมาธิ มีหน้าที่รักษาและทำจิตผู้ปฏิบัติให้สงบตั้งมั่น และปัญญา มีหน้าที่ปล่อยวางอารมณ์  
 ทั้งหมดออกไป จากเหตุผลนี้จึงนำการสวดมนต์มาใช้ในการวิชัยครั้งนี้และได้นำบทไหว้พระสวด  
 มนต์ของคุณแม่ คร. สิริ กรินชัย มาเป็นบทสวดในการทำวิชัยครั้งนี้ ดังแสดงบทสวดไว้ข้างล่าง

### บทไหว้พระสวดมนต์

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ (กราบ 1 ครั้ง)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ 1 ครั้ง)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆังนะมามิ (กราบ 1 ครั้ง)

พุทธานุชา มหาเดชะวันโต

ข้าพเจ้าขอบูชาพระพุทธรูป ขอให้ข้าพเจ้ามีเดชเดชะ

ธัมมานุชา มหาปัญญาวันโต

ข้าพเจ้าขอบูชาพระธรรม ขอให้ข้าพเจ้ามีปัญญาอันยิ่งใหญ่

สังฆานุชา มหาโภคะวะโห

ข้าพเจ้าขอบูชาพระสงฆ์ ขอให้ข้าพเจ้าอุดมด้วยอริยะสมบัติ

ดีโลกะนาถัง รัตนะตะยัง อภิญญายามิ

วันทามิ เจตติยัง สัพพัง สัพพัญญานะ สุปตติญฐิตัง สาริริกะธาตุ

มหาโพธิง จินะโย จะ พุทธรูปัง สะกะลังสะทา

บูชาพระภูมิเจ้าที่

ทิสสา ทิโส เอหิ ภูมิโม อม (มะ) ภูมิมา อาคัง ฉันตุ

ผูกมิตรกับมนุษย์ เทวดาและสัตว์ทั้งปวง

มนุสสานัง สะหะยัง ปิโยเทวา สีหะราชา เอหิ จิตตัง ปิยังมะมะ

แม่เมตตาให้ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมมิ

ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข

อะหัง นิททุกโข โหมมิ

ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความทุกข์

อะหังอะวโร โหมมิ

ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากเวร

อะหัง อภัยปัจฉิม โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง

สุชี อุตตมานัง ประวิหารามิ

ขอให้ข้าพเจ้าจงมีสติสัมปชัญญะอยู่ทุกเมื่อ รักษากาย วาจา ใจ ให้พ้นจากความทุกข์ภัยทั้งปวงเถิด

แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ตลอดเวลาทุกสถานที่

สัพเพสัตตา อะเวรา โหนตุ

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย จงอย่ามีเวรซึ่งกันและกันเลย

สุชี โหนตุ

จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด

อภัยปัจฉิม โหนตุ

จงอย่าพยายามเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อนิฆา โหนตุ

จงอย่ามีความลำบาก จงอย่ามีความเดือดร้อน จงอย่ามีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

คำสมาทานอาชีวิฏฐะมะกะศีล

มะยังกัณเฑ ติสระระเนนะ สะหะ อาชีวิฏฐะมะกะ สีลานิ ยาจามะ

ทุติยัมปิ มะยังกัณเฑ ติสระระเนนะ สะหะ อาชีวิฏฐะมะกะ สีลานิ ยาจามะ

ตะติยัมปิ มะยังกัณเฑ ติสระระเนนะ สะหะ อาชีวิฏฐะมะกะ สีลานิ ยาจามะ

ข้าพเจ้าขอสมาทานอาชีวิฏฐะมะกะศีล ต่อพระพักตร์พระพุทธรูป ต่อคุณพระรัตนตรัย ด้วยสัมปิตตะวิริติ คืองดเว้นเอาเอง ณ โอกาสนี้

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้อ1. ข้าพเจ้าจะไม่ฆ่าสัตว์ และไม่ทรมานสัตว์ให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อน

อทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้อ2. ข้าพเจ้าจะไม่ลักขโมย ไม่นื้อโกง ไม่เอาของผู้อื่นมาเป็นของตน โดยมีได้รับ อนุญาตจากเจ้าของเสียก่อน

กามมุสมิจฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้อ3. ข้าพเจ้าจะไม่ประพฤติดิฉิดในกาม คือไม่ล่วงละเมิดในภรรยาและสามีของ ผู้อื่น

มูสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้อ4. ข้าพเจ้าจะไม่กล่าวคำเท็จ ให้ผู้อื่นเดือดร้อน

ปิสุณาวาจา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้อ5. ข้าพเจ้าจะไม่พุดยุยงต่อเสียด ให้ผู้อื่นเดือดร้อน

ผรุสสะวาจา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้อ6. ข้าพเจ้าจะไม่กล่าวคำหยาบคายคำทอ ให้ผู้อื่นเดือดร้อน

สัมผัปปะลาปา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ

ข้อ7. ข้าพเจ้าจะไม่พูดเพื่อเจือ โปรรยประ โยชน์ ให้ผู้อื่นเดือดร้อน

มิจฉาอาชีวา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ

ข้อ8. ข้าพเจ้าจะไม่ประกอบมิจฉาอาชีพ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงห้ามไว้มีดังนี้

1. ข้าพเจ้าจะไม่ขายสัตว์ให้เขาเอาไปฆ่า

2. ข้าพเจ้าจะไม่ขายมนุษย์

3. ข้าพเจ้าจะไม่ขายอาวุธ

4. ข้าพเจ้าจะไม่ขายยาพิษ

5. ข้าพเจ้าจะไม่ขายสุรา และไม่ดื่มสุรา

อาชีวะภูชะมะกะศีลนี้ ข้าพเจ้าได้ตั้งใจแล้ว สมาทานแล้ว ข้าพเจ้าจะเพียรรักษาไว้ มิให้ขาด มิให้ทำลาย ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ขออาานิสงส์แห่งศีลนี้ จงคุ้มครองป้องกัน ให้ข้าพเจ้าปลอดภัยในทุกที่ ทุกสถาน อายุยังยืนนาน มีความสุขความเจริญรุ่งเรือง คิดสิ่งใดในทางที่ชอบที่ควร จงสมหวังโดยเร็ว ขอให้ข้าพเจ้าบรรลุมรรคผลนิพพานโดยเร็วเทอญ

## ความเครียด

### แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

#### ความหมาย

ความเครียดเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น (ธงชัย และคณะ, 2539; วรณวิไล และคณะ, 2547) เกิดจากการที่บุคคลรับรู้หรือประเมินสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจหรือก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย เป็นผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป ทำให้บุคคลเกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่าง ๆ เช่น การใช้กลไกป้องกันตนเอง การเปลี่ยนแปลงด้านสรีระ ด้านพฤติกรรม ด้านความนึกคิด และด้านอารมณ์ความรู้สึก เพื่อให้ความเครียดเหล่านั้นคลายลง และสามารถกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง (ธงชัย และคณะ, 2539)

ลาซารัส (Lazarus) ได้กล่าวถึงความเครียดว่าเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลเกิดการรับรู้และประเมินค่าสิ่งแวดล้อมที่เข้ามากระทบตนเองว่าไม่สามารถรับมือได้ หรือประเมินว่าสิ่งแวดล้อมนั้นเข้ามาคุกคามหรือเป็นอันตรายต่อตนเอง

การประเมินค่าทางปัญญา (Cognitive Appraisal) ตามแนวคิดของลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus&Folkman, 1984) เชื่อว่าเป็นตัวกลางในการตัดสินใจหรือประเมินสถานการณ์ที่เข้ามากระทบชีวิต มีผลให้แต่ละบุคคลรับรู้ความเครียดแตกต่างกัน นั่นคือบุคคลจะรับรู้ว่าเป็นเครียดหรือไม่ขึ้นอยู่

กับการประเมินค่าทางปัญญาของแต่ละบุคคล การประเมินค่าทางปัญญาเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ความคิด ตัดสินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าสถานการณ์นั้นมีผลต่อตนเองอย่างไร และส่งผลกระทบต่อสุขภาพของตนหรือไม่ การประเมินค่าทางปัญญาเป็นกระบวนการที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาที่บุคคลยังมีการรับรู้ต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งแบ่งได้ 3 อย่าง คือ

1. การประเมินชนิดปฐมภูมิ (primary appraisal) เป็นการประเมินถึงความสำคัญและความรุนแรงของเหตุการณ์นั้นต่อสวัสดิภาพของตน ซึ่งแบ่งออกได้ 3 ลักษณะ ได้แก่
  - 1.1 ไม่มีผลใดต่อตนเอง (irrelevant) บุคคลประเมินสถานการณ์แล้วรู้สึกว่าสิ่งที่เข้ามากระทบไม่มีผลต่อความผาสุกในชีวิต
  - 1.2 เกิดผลในทางที่ดีต่อตน (benign-positive) บุคคลพิจารณาว่าสถานการณ์นั้นเกิดประโยชน์กับตน ทำให้เกิดความรู้สึกยินดี
  - 1.3 เป็นภาวะเครียด (stress) การที่บุคคลประเมินว่าสถานการณ์ที่เข้ามากระทบนั้นตนเองต้องใช้แหล่งประโยชน์ที่มีอยู่อย่างเต็มที่หรือเต็มกำลังหรือรู้สึกว่าเกินกำลังของแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ และส่งผลกระทบต่อตนเองในลักษณะใดลักษณะหนึ่งดังนี้
    - เป็นอันตรายหรือสูญเสีย (harm/loss) เป็นการประเมินว่าในสถานการณ์นั้นตนเกิดความเสียหาย หมดโอกาส เกิดความสูญเสีย การประเมินเช่นนี้ทำให้เกิดความรู้สึกสูญเสียคุณค่าในตนเอง
    - คุกคาม (threat) เป็นการประเมินหรือคาดการณ์ของบุคคลต่อสถานการณ์ที่กำลังจะเกิดในอนาคตว่าตนเองอาจได้รับอันตรายหรือสูญเสีย
    - เป็นสิ่งท้าทาย (challenge) เป็นการประเมินว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอาจเป็นอันตรายแต่มองเห็น โอกาสที่จะสามารถควบคุมได้ ซึ่งต้องอาศัยแหล่งประโยชน์เพิ่มมากขึ้นกว่าปกติ
2. การประเมินทุติยภูมิ (secondary appraisal) คือการที่บุคคลใช้สติปัญญา ความรู้ ประสบการณ์ เพื่อประเมินแหล่งประโยชน์ ความพร้อม ศักยภาพของตน และทางเลือกของตนเพื่อจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น เช่น การคิดหาหนทางเพื่อให้งานสำเร็จ “หากวิธีการนี้ไม่สำเร็จฉันรู้จักอีกคนที่จะให้ความช่วยเหลือได้”
3. การประเมินตัดสินใหม่ (reappraisal) เป็นการประเมินโดยรับข้อมูลใหม่เพิ่มเติมเข้ามา รวบรวมประมวลกับวิธีการเผชิญความเครียดที่ใช้ไปแล้ว เพื่อนำมาประเมินสถานการณ์ซ้ำ เพื่อพิจารณาอันตรายที่ตนรับรู้ในวัยยังมีอยู่ ลดลง หรือถูกกำจัดไปแล้ว

## ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด

ความเครียดเกิดขึ้นได้จากสาเหตุหลายประการ ไรส์ (Rice, 1999; Rice, 2000 อ้างอิงมาจากพรหมพิไล ศรีอาภรณ์และสุจิตรา เทียนสวัสดิ์, 2548) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียด ดังนี้

### 1. สาเหตุภายในบุคคล

#### 1.1 สาเหตุทางร่างกาย

- 1.1.1 ความเมื่อยล้าทางร่างกาย
- 1.1.2 ร่างกายได้รับการพักผ่อน ไม่เพียงพอ
- 1.1.3 รับประทานอาหารไม่เพียงพอ
- 1.1.4 ความเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น มีโรคประจำตัว

#### 1.2 สาเหตุทางจิตใจ

- 1.2.1 อารมณ์ทางลบทุกชนิด เช่น ความกลัว ความโกรธ ความเศร้า เป็นต้น
- 1.2.2 ความซับซ้อนใจ เป็นภาวะของจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อความต้องการถูกขัดขวาง
- 1.2.3 บุคลิกของบุคคลบางประเภททำให้เกิดความเครียดได้
  - 1) บุคลิกเป็นคนจริงจังกับชีวิต เป็นบุคคลที่มีมาตรฐานในการดำเนินชีวิตสูง ทุกอย่างต้องการความสมบูรณ์แบบ เป็นคนตรง เจ้าระเบียบ มีความสามารถในการทำงานเหนือกว่าผู้อื่น ชอบทำงานทุกอย่างด้วยตนเอง จึงทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย
  - 2) บุคลิกเป็นคนใจร้อน ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ง่าย
  - 3) บุคลิกพึ่งพาผู้อื่น บุคคลประเภทนี้จะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรู้สึกด้อยในตนเอง ไม่กล้าตัดสินใจและไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง

### 2. สาเหตุภายนอกบุคคล หมายถึงปัจจัยต่างๆ นอกตัวบุคคลที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด

ได้แก่

- 2.1 การสูญเสียสิ่งที่รัก
- 2.2 การเปลี่ยนแปลงในชีวิต ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตจะทำให้บุคคลมีจิตใจที่แปรปรวนทำให้เกิดความเครียดได้ เช่น เข้าโรงเรียนครั้งแรก ทำงานครั้งแรก การโยกย้ายที่อยู่ใหม่ เป็นต้น
- 2.3 ภัยอันตรายต่างๆ ที่คุกคามชีวิตและทรัพย์สิน ได้แก่ ภัยธรรมชาติ ไฟไหม้ เป็นต้น ภาวะดังกล่าวทำให้เกิดความกดดันทางด้านจิตใจอย่างรุนแรง และเกิดความเครียดตามมา

2.4 การทำงานที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น ขาดความปลอดภัยในการทำงาน งานที่เสี่ยงต่ออันตราย การท้อแท้สิ้นหวังในการทำงาน เป็นต้น

### ระดับความเครียด

สามารถแบ่งความเครียดออกได้เป็น 3 ระดับ คือ

1. ระดับเล็กน้อย (mild) ความเครียดในระดับนี้มีน้อยและจะหมดไปในระยะเวลาอันสั้น เป็นนาฬิกาหรือซังโมง พบได้ในชีวิตประจำวันของทุกคน
2. ระดับปานกลาง (moderate) ความเครียดนี้รุนแรงกว่าประเภทแรก เป็นระยะที่ร่างกายต่อสู้กับความเครียดที่มี แสดงออกให้เห็นโดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม
3. ระดับรุนแรง (severe) เป็นภาวะที่บุคคลมีความเครียดรุนแรงมาก ร่างกายและจิตใจพ่ายแพ้ต่อความเครียด การช่วยเหลือตัวเองเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ จำเป็นต้องมีผู้อื่นเข้ามาช่วยด้วย

### ปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด

เมื่อเกิดความเครียดบุคคลจะเกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดใน 4 ทาง (ธงชัย ทวีชาชาติและคณะ, 2539) ได้แก่

1. การตอบสนองทางความนึกคิดและการรับรู้
  - 1.1 การหนีและเลี่ยง
  - 1.2 การยอมรับและการเผชิญกับความเครียด
  - 1.3 การเรียนรู้ที่จะอยู่กับความเครียด
2. การตอบสนองทางอารมณ์และความรู้สึก
3. การตอบสนองทางพฤติกรรม
4. การตอบสนองทางสรีระ
  - 4.1 ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก
  - 4.2 ระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเทติกและซิมพาเทติก
  - 4.3 ระบบฮอร์โมน
  - 4.4 ระบบภูมิคุ้มกัน

### วิธีการจัดการกับความเครียด

เมื่อบุคคลเกิดความเครียดจะรับรู้ได้จากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ บุคคลจะหาวิธีการจัดการกับอาการหรือการตอบสนองนั้น ซึ่งลักษณะการเผชิญความเครียดมี 2 ลักษณะ คือ

1. การมุ่งแก้ปัญหา (problem-focused coping)
2. การจัดการกับอารมณ์ (emotional-focused coping)



## การเผชิญความเครียดมี 5 วิธี

1. การแสวงหาข้อมูล (information seeking)
2. การกระทำโดยตรง (direct action)
3. การหยุดยั้งการกระทำ (inhibition of action)
4. การแสวงหาความช่วยเหลือหรือแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในเครือข่าย
5. การใช้กลไกทางจิต (intrapsychic)

## ความเครียดในนักศึกษาพยาบาล

จากการศึกษาของอัสวินี และคณะ (2547) ได้ศึกษาความเครียดและปัจจัยเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในการฝึกปฏิบัติงานที่หอผู้ป่วยพบว่า ระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ประเมินระดับความเครียดในการฝึกปฏิบัติการพยาบาลทางคลินิก ที่หอผู้ป่วยจิตเวชอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 46.88 หอผู้ป่วยศัลยกรรมและห้องคลอดอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 76 และ 52 ตามลำดับ ผู้วิจัยอธิบายสาเหตุที่นักศึกษาพยาบาลประเมินความเครียดอยู่ในระดับสูงที่หอผู้ป่วยจิตเวชเนื่องจากความแปลกใหม่ในหอผู้ป่วยจิตเวช ซึ่งถือว่าเป็นสถานการณ์ที่แปลกใหม่ที่นักศึกษาไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อน ในการควบคุมสถานการณ์นั้น ๆ นักศึกษาจึงประเมินเป็นลักษณะความเครียดที่ระดับค่อนข้างสูง การประเมินทัศนศึกษานักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ประเมินทัศนคติการฝึกปฏิบัติการพยาบาลทั้งในหอผู้ป่วยจิตเวช ห้องคลอด และหอผู้ป่วยหนักศัลยกรรมว่าเป็นความท้าทาย คิดเป็นร้อยละเฉลี่ย 68.22 โดยคิดเป็นร้อยละ 53.12, 72, 76 ตามลำดับ รองลงมานักศึกษาประเมินทัศนคติการฝึกปฏิบัติในลักษณะคุกคามคิดเป็นร้อยละเฉลี่ย 16.82 สำหรับปัจจัยเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในการศึกษาครั้งนี้มี 5 สาเหตุได้แก่

1. ลักษณะส่วนตัวของอาจารย์นิเทศ
2. ลักษณะการฝึกงานและการดูแลผู้ป่วย
3. ลักษณะเจ้าหน้าที่และบุคลากรบนหอผู้ป่วย
4. ลักษณะของสถานที่ฝึกปฏิบัติงาน
5. ลักษณะส่วนตัวของนักศึกษา

การศึกษาของเน่งน้อยและจิราภรณ์ (2546) เรื่อง การรับรู้ของนักศึกษาต่อประสบการณ์การเรียนการสอนรายวิชาทางการพยาบาลในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ผู้ให้ข้อมูลได้พรรณนาว่าเป็นการเรียนที่เหนื่อยแต่สนุก ตื่นเต้น ไม่มั่นใจในตนเอง เครียดและกลัว

การศึกษาของทิพย์ภาและดาวลอย (2539) เรื่องการเปลี่ยนแปลงของชีวิตขณะเรียนพยาบาลและวิธีการเผชิญความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ นักศึกษาหลักสูตร 4 ปี (พชบ.) จำนวน 502 คน และหลักสูตรต่อเนื่อง

2 ปี (พจน.) 104 คน ผลการวิจัยพบว่าการเปลี่ยนแปลงของชีวิตขณะเรียนพยาบาลที่เกิดขึ้นมากที่สุดในแต่ละชั้นปีคือมีความเครียดจากการเรียน รองลงมาคือ การเปลี่ยนสุนิสัยในการนอนหลับ

การศึกษาวิจัยของคนอื่นๆ พบว่า ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอยู่ในระดับปานกลาง (ขนิษฐาและกนกวรรณ, 2545; นัยนาและกฤษณา, 2545; ประภาพรและ จอนพะจง, 2545; สมพิศกฤษณา และบุศรินทร์, 2545; สมพิศและบุศรินทร์, 2545)

การศึกษาเกี่ยวกับคุณลักษณะของอาจารย์พยาบาลที่สอนภาคปฏิบัติ ของสุภาพ และสิริยา (2542). พบว่า อาจารย์พยาบาล มีคุณสมบัติด้านเหล่านี้ต่ำ คือ อารมณ์ขัน แก้ไขข้อผิดพลาดของนักศึกษาโดยไม่ตำหนิตีเดียมน ไม่วิพากษ์วิจารณ์นักศึกษาต่อผู้อื่น ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวอาจก่อความเครียดในการเรียนภาคปฏิบัติได้

การศึกษาของ ฐิติวัลค์ และนงคราญ (2536) เรื่องสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลรามาริบัติ ในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1, 2, 3, และ 4 ปีการศึกษา 2534 ของโรงพยาบาลรามาริบัติ ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริบัติ จำนวน 302 คน พบว่าระดับของภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาแต่ละชั้นลดต่ำลง เมื่อเปรียบเทียบกับชั้นปีที่ 1 และนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 มีระดับสุขภาพจิตต่ำที่สุด

รัชนิบูล (2540) ศึกษาวิจัย เรื่องความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในภาคตะวันออกเฉียงเหนือใน กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตและประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตรที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 2, 3 และ 4 ปีการศึกษา 2538 จำนวน 5 สถาบันของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คือ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม วิทยาลัยพยาบาลนครราชสีมา วิทยาลัยพยาบาลอุดรธานี วิทยาลัยพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ สังกัดกระทรวงสาธารณสุข จำนวนทั้งสิ้น 975 ราย นักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดสูงสุดคือ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม รองลงมาคือ ปัจจัยด้านการเรียนการสอนภาคปฏิบัติ ภาคทฤษฎี และปัจจัยด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลตามลำดับ ส่วนนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลทั้ง 4 สถาบัน ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดสูงสุดคือ ปัจจัยด้านการเรียนการสอนภาคทฤษฎี รองลงมาคือ ปัจจัยด้านการเรียนการสอนภาคปฏิบัติ ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลตามลำดับ

รัชนิบูลและจินตนา(2531) ศึกษาวิจัยเรื่อง ความเครียดของอาจารย์พยาบาลที่ปฏิบัติงานในคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่นพบว่า อาจารย์ในคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น มีความเครียดด้านการเรียนการสอนมากที่สุด รองลงมาคือความเครียดด้านสภาพการปฏิบัติงานในคณะฯ และมีระดับความเครียดน้อยที่สุด

รุ่งทิพย์(2544) ศึกษาวิจัยเรื่อง ต้นเหตุความเครียด ระดับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดในนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กลุ่มตัวอย่างในนักศึกษา

พยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 360 คน ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีต้นเหตุความเครียดจากการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติมากที่สุด ต้นเหตุความเครียดที่มีอิทธิพลต่อการจำแนกระดับความเครียดมากที่สุดคือ ด้านการเรียนการสอนภาคทฤษฎี (ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2) และด้านการเรียนการสอนภาคปฏิบัติ (ชั้นปีที่ 3 และ 4)

บุญวดี, จุริรัตน์, ดวงใจ, นภาลักษณ์ และ เบญจางค์ (2539) ศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และปีที่ 4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และปีที่ 4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาความแตกต่างของพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ระหว่างนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และปีที่ 4 แต่ละด้าน ได้แก่ พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านพัฒนาการรู้จักตนเอง การติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ การเผชิญปัญหา การพัฒนาระบบสนับสนุนทางสังคม การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา และการดูแลตนเองโดยทั่วไป พบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และปีที่ 4 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยพบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 4 ใช้เวลาว่างได้ดีกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 3 (ค่าเฉลี่ย = 2.9578 และ 2.8045 ตามลำดับ) ส่วนด้านอื่นๆ อีก 6 ด้าน ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วิภาวรรณ (2545) ศึกษาวิจัยเรื่องความเครียด การเผชิญความเครียด และความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาพยาบาลมีความเครียดสูง สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดจำแนกได้ 3 ประเภทคือ (1) การเรียนการสอน (2) สัมพันธภาพกับเพื่อน และ (3) ปัญหาเศรษฐกิจของครอบครัว นักศึกษาใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบการเผชิญหน้ากับปัญหามากที่สุด รองลงมาคือการบรรเทาความรู้สึกเครียดและการจัดการกับอารมณ์ตามลำดับ และพบว่านักศึกษามีความพึงพอใจในชีวิตต่ำ

#### ผลงานวิจัยที่เกี่ยวเนื่องกับการลดความเครียด

จากการศึกษาของพริ้มเพราและจำลอง (2544) เรื่อง ภาวะสุขภาพจิตกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน พบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพจิตดีขึ้น

การศึกษาของพริ้มเพราและวาสนา (2542) เรื่องการใช้วิปัสสนากรรมฐานในการฟื้นฟูสมรรถภาพของเด็กวัยรุ่นที่ติดสารเสพติดประเภทยาบ้า พบว่าภายหลังการฝึกวิปัสสนากรรมฐานระดับความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม

การศึกษาของ เสาวนีย์ (2543) เรื่องผลของการฝึกสมาธิ (วิปัสสนากรรมฐาน) ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ พบว่า กลุ่มทดลอง ภายหลังการ

ทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ภาวะสุขภาพ การนำไฟฟ้าทางผิวหนัง อุณหภูมิปลายนิ้วสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การศึกษาของสมภาร (2542) เรื่องการนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง พบว่า ภายหลังจากทดลองอาการทางจิตประสาท อาการทางประสาทอัตโนมัติ และอาการทางกายดีขึ้น และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม พบว่าอาการดังกล่าวทั้ง 3 ของกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การศึกษาของ นิภาพร (2542) เรื่องผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การฝึกสมาธิ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับการฝึกสมาธิต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล พบว่า หลังได้รับการฝึกสมาธิ 1 สัปดาห์ นักศึกษาสามารถจัดการความเครียดดีขึ้นกว่าก่อนได้รับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การศึกษาของ อารี โขมพัคตร์ และทิพวรรณ (2547) เรื่อง การศึกษาชีวิตประจำวันของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ภายหลังจากฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน พบว่า นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมคือ มองตัวเองมากขึ้น ควบคุมอารมณ์ได้ ปล่อยวาง ปล่อย ยอมรับ ไม่หลง ไม่ยึด คิดรอบคอบ มีเหตุผล รู้จักแก้ไข

จากการศึกษาของอารีและคณะ (2549) เรื่องผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานต่อความเครียดและระดับสติของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่า การฝึกสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานเป็นเวลา 1 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ช่วยลดความเครียดในนักศึกษาได้