

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความสำคัญและที่มาของปัญหา

การศึกษาในคณะพยาบาลศาสตร์ นักศึกษาต้องประสบกับการเรียน ทั้งภาคทฤษฎี และการฝึกปฏิบัติบนโรงพยาบาลและในชุมชน โดยเฉพาะการฝึกปฏิบัติการพยาบาล อาจเป็นสาเหตุให้นักศึกษาเกิดความเครียดได้ เนื่องจากต้องให้การพยาบาลที่ไม่เคยทำมาก่อน ซึ่งจากการศึกษาของแม่งน้อย และจิราภรณ์ (2546) พบว่า การเรียนการสอนรายวิชาทางการพยาบาล นักศึกษาพรรณนาว่าเป็นการเรียนที่เหนื่อย แต่สนุก ตื่นเต้น ไม่นั่นใจตนเอง เครียดและกลัว ส่วนการศึกษาของ ทิพย์ภา และควาลอย (2539) พบว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมากที่สุดในแต่ละชั้นปี คือ ความเครียดจากการเรียน รองลงมา คือ การเปลี่ยนสุขนิสัยในการนอนหลับ ส่วนการศึกษาวิจัยของคนอื่นๆ พบว่า ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอยู่ในระดับปานกลาง (นัยนาและกฤษณา, 2545) นอกจากนี้ การศึกษาของสุภาพและสิริยา (2542) พบว่า อาจารย์พยาบาล มีคุณสมบัติด้านเหล่านี้คือ อารมณ์ขัน แก้ไขข้อผิดพลาดของนักศึกษาโดยไม่ตำหนิติเตียน ไม่วิพากษ์วิจารณ์นักศึกษาต่อผู้อื่น ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวอาจก่อความเครียดในการเรียนภาคปฏิบัติได้

ทางเลือกในการคลายความเครียด มีหลากหลายวิธี ซึ่งการฝึกสมาธิก็เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยลดความเครียด ดังการศึกษาวิจัยของ อารีและคณะ (2549) พบว่า การฝึกสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน ในนักศึกษาพยาบาล เป็นเวลา 1 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ช่วยลดความเครียดได้ แต่ในการฝึกสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน ก่อนข้างยากต้องใช้เวลาฝึกนาน (สิริ, 2543) ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจเลือกการฝึกสมาธิแบบสมถะ ซึ่งมีหลักการการฝึกฝนที่ง่ายกว่ามาใช้เพื่อผ่อนคลาย โดยหลักการฝึกสมาธิแบบสมถะมีหลายวิธีเช่นกัน แต่วิธีที่สำคัญมีอยู่ 4 อย่างคือ การฝึกมรณสติ การฝึกอสุภะ การฝึกเมตตาภาวนา และการฝึกภาวนาเพื่อระลึกถึงพระพุทธรูป ผู้ที่ฝึกฝนจะประสบกับความสงบสุข เพราะเกิดสมาธิมีจิตตั้งมั่น จึงถือว่า ฝึกฝนได้ง่ายกว่าการฝึกสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานมาก เหมาะสมกับผู้ที่ไม่มีความรู้ไปฝึกฝนเป็นเวลานาน และไม่ก่อเกิดภาวะแทรกซ้อนในขณะที่ฝึกปฏิบัติ ผู้วิจัยจึงใคร่สนใจศึกษา การฝึกสมาธิแบบเมตตาภาวนาต่อความเครียด โดยมีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิ ดังนี้

มาลัย (2546) ศึกษาวิจัย เรื่อง ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการสวดมนต์ ต่อการนอนไม่หลับในผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และผู้สูงอายุที่ได้รับการฝึกสวดมนต์ ในระยะหลังการทดลองและระยะตามผลนอนหลับได้มากกว่าระยะก่อนการทดลอง

สินีนานู (2546) ศึกษาวิจัย เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกระชับกับการเจริญสมาธิด้วยการสวดมนต์ ต่อความวิตกกังวลของผู้ป่วยในระยะก่อนผ่าตัด พบว่า ผู้ป่วยก่อนการผ่าตัดกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกระชับและกลุ่มเจริญสมาธิด้วยการสวดมนต์ มีความวิตกกังวล ระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกระชับและกลุ่มเจริญสมาธิด้วยการสวดมนต์

มีความวิตกกังวล ในระยะหลังทดลองไม่แตกต่างกัน และทั้งสองกลุ่มมีความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลองต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับบริการตามปกติของโรงพยาบาล

นิภาพร (2542) ศึกษาวิจัย เรื่องผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มการฝึกสมาธิ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับการฝึกสมาธิต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล พบว่า หลังได้รับการฝึกสมาธิ 1 สัปดาห์ นักศึกษาสามารถจัดการความเครียดดีขึ้นกว่าก่อนได้รับ

ซึ่งจะพบว่า ในการทบทวนวรรณกรรมยังไม่พบผู้วิจัยเชิงกึ่งทดลองในเรื่องการฝึกสมาธิแบบเมตตาภาวนา

### วัตถุประสงค์การวิจัย

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ

- 1) เปรียบเทียบความเครียดก่อนและหลังการฝึกสมาธิในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
- 2) เปรียบเทียบความเครียดภายในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการฝึกสมาธิ
- 3) เปรียบเทียบความเครียดภายในกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการฝึกสมาธิ

### คำถามวิจัย

- 1) ก่อนและหลังการฝึกสมาธิคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันหรือไม่
- 2) ก่อนและหลังการฝึกสมาธิคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันหรือไม่
- 3) ระหว่างการเข้าโครงการคะแนนความเครียดของกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันหรือไม่

### สมมติฐาน

- 1) ความเครียดของกลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนาน้อยกว่าความเครียดในกลุ่มควบคุมครั้งหลัง
- 2) ความเครียดของกลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนามากกว่ากลุ่มทดลองหลังการฝึกปฏิบัติ
- 3) ความเครียดในระหว่างวันการเข้าโครงการภายในกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน
- 4) ความเครียดในระหว่างวันก่อนการเข้าฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนาภายในกลุ่มทดลองแตกต่างกัน
- 5) ความเครียดในกลุ่มระหว่างวันหลังการเข้าฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนาแตกต่างกัน

**กรอบแนวคิด**

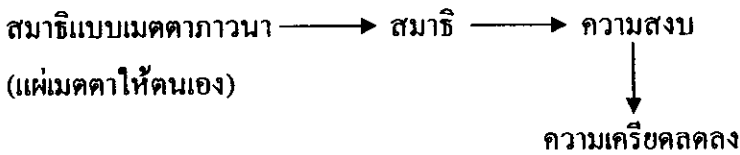
การฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนา เป็นการฝึกสมาธิแบบสมถะ โดยมีการแผ่เมตตาไปยังบุคคล 5 ประเภท คือ ตัวเอง บุคคลที่เราเคารพ เพื่อนที่เรารัก บุคคลทั่วไป ไป สุดท้ายคือ บุคคลที่เป็นศัตรู ซึ่งในการแผ่เมตตาให้ตนเอง ให้เราระลึกถึงความดีของตนเอง และกล่าวคำต่างๆ ดังนี้

- “ขอให้ข้าพเจ้า จงมีความสุขและความสงบ”
- “ขอให้ข้าพเจ้า จงมีสุขภาพที่แข็งแรงและสมบูรณ์”
- “ขอให้ข้าพเจ้า รักษาตนได้อย่างมีความสุข”

หรือจะกล่าวคำอื่นๆ ที่ตนเองต้องการเพื่อให้ตัวเองเป็นดังคำกล่าว โดยการกล่าวจะกล่าวไปเรื่อยๆ ตลอดเวลาขณะเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ การปฏิบัติเช่นนี้ ติดต่อกันขอมานำสมาธิ หรือความสงบ มาสู่ผู้ปฏิบัติ (Dhammarakkhita, 2001)

ความเครียด เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งเร้าจากภายนอก ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สิ่งที่ถูกกาย และสิ่งที่เกิดมากระทบอวัยวะรับสัมผัส ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จนก่อให้เกิดการปรับตัว เพื่อจัดการกับสิ่งเร้านั้นๆ (จำลองและพริ้มเพรา, 2545)

**แผนผังกรอบแนวคิด**



**คำนิยามศัพท์**

การฝึกสมาธิแบบความเมตตาภาวนา(แผ่เมตตาให้ตนเอง) หมายถึง การแผ่เมตตา หรือ ความรัก ความปรารถนาดี โดยปราศจากเงื่อนไขที่จะให้ชีวิตของตัวเองมีความสุข และปลอดภัย มีสุขภาพดี และมีความอบอุ่นใจ ทั้งในขณะที่เดินจงกรม และนั่งสมาธิ

สมาธิ หมายถึง การมีจิตตั้งมั่น

ความเครียด หมายถึง สภาวะที่เกิดขึ้น เมื่อมีสิ่งเร้าจากภายนอก ซึ่งความเครียดแสดงออกมาเป็นผลจากภาวะสมดุลของความรู้สึगतงบวกและทางลบ บุคคลที่มีแนวคิดต่อเหตุการณ์ที่เป็นบวกมากกว่าลบ จะมีความผาสุกด้านจิตใจดี ส่วนบุคคลที่มีแนวคิดลบเด่นกว่าแนวคิดบวก จะมีความผาสุกทางด้านจิตใจต่ำ

**ขอบเขตการวิจัย**

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความเครียด ในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ซึ่งเคยผ่านประสบการณ์การฝึกสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานในโครงการพัฒนาจิตที่กิจการนักศึกษาจัดให้เป็นเวลา 2 วัน