

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การศึกษาความเครียดของคนไทยในระดับชาติ ปี 2546 (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2546) พบว่า คนไทยมีความเครียดระดับปานกลาง ร้อยละ 33.2 และระดับสูงร้อยละ 8.1 โดยพบว่าผู้หญิงมีความเครียดมากกว่าผู้ชาย และเมื่อแยกตามกลุ่มอายุ พบว่ากลุ่มอายุ 15-24 ปี มีความเครียดในระดับสูง เป็นอันดับ 2 รองจาก กลุ่มอายุ 55-59 ปี คิดเป็นร้อยละ 10.7 และ 8.9 ตามลำดับ นอกจากนี้ ถ้าแยกตามกลุ่มอาชีพพบว่า นักเรียนและนักศึกษาที่มีความเครียดระดับสูงมากกว่าทุกอาชีพ คิดเป็นร้อยละ 11.2

นิสิตพยาบาลเป็นบุคคลกลุ่มหนึ่งที่มีแบบแผนการดำเนินชีวิตค่อนข้างเสี่ยงต่อการเกิดความเครียดได้ง่าย เนื่องจากมีปัจจัย และสถานการณ์ต่างๆ มากมายที่สามารถกระตุ้นให้เกิดความเครียด ปัจจัยหนึ่งคือ นิสิตพยาบาลอยู่ในช่วงวัยรุ่น เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต และการเรียนการสอนในสถาบันการศึกษาพยาบาลเป็นการเตรียมบุคคลให้เข้าสู่วิชาชีพพยาบาล ที่มีความแตกต่างจากวิชาชีพอื่นๆ เพราะวิชาชีพพยาบาลเป็นอาชีพที่จำเป็นมากต่อสังคม ทั้งการส่งเสริมสุขภาพอนามัย การพยาบาลบุคคลที่เจ็บป่วย และการป้องกันโรคทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งความรับผิดชอบของพยาบาลนั้นตรงกับจุดมุ่งหมายของการจัดการศึกษาวิชาชีพพยาบาลที่ว่า “ต้องการให้นิสิตพยาบาลมีความรู้ความสามารถที่จะให้บริการแก่ผู้ป่วยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยไม่คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้ป่วยในด้านของอายุ เพศ เชื้อชาติ การศึกษาฐานะทางเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม ตลอดจนความเชื่อและท่าทีของผู้ป่วยที่มีความเจ็บป่วยของเขา” สมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทย, 2516, หน้า 174 (อ้างใน วิภาวี เกียรติธรรมาสัย, 2542) ซึ่งในการผลิตบุคลากรทางวิชาชีพพยาบาลนั้น ต้องเป็นพยาบาลที่มีความรู้ความสามารถ มีเจตคติที่ดีต่อวิชาชีพ มีความรับผิดชอบต่อสังคม การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ มีความเป็นผู้นำ สามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้อย่างรอบคอบและมีเหตุผล มีความเสียสละ รวมไปถึงการเข้าใจในตัวผู้ป่วยได้ ด้วยเหตุนี้จึง

ทำให้นักศึกษาพยาบาลพบกับปัญหาต่างๆ ทั้งในด้านการเรียน ด้านสุขภาพ และด้านอื่นๆ จนทำให้เกิดความเครียดได้เป็นอย่างมาก

เมื่อเกิดความเครียด บุคคลจะมีการปรับตัวเพื่อกลับไปสู่สภาวะสมดุลอีกครั้ง วิธีจัดการกับสิ่งที่มาคุกคามให้ลดลงหรือแก้ไขให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น เรียกว่า การจัดการกับความเครียด ซึ่งมีหลายรูปแบบ อาทิ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การฝึกหายใจ การทำสมาธิ การใช้จินตนาการ การบริหารเวลา วิธีการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพต้องเป็นวิธีที่สามารถจัดการกับสาเหตุหรือสิ่งที่มาคุกคามได้สำเร็จ สามารถลดความไม่สบายใจ นำไปสู่การปรับตัวเข้าสู่สภาวะสมดุล และช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปกติสุข (สุดารัตน์ หนูหอม, 2544)

สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้สมาธิแบบอานาปานสติเพื่อจัดการความเครียด เนื่องจากการฝึกอานาปานสติเป็นการฝึกตนให้มีสติทุกลมหายใจเข้า-ออก ซึ่งพุทธศาสนิกชนนิยมปฏิบัติกันมากที่สุด เพราะเป็นกรรมฐานที่ปฏิบัติได้ง่าย และช่วยให้ระดับความเครียดลดลงได้ สอดคล้องกับการศึกษาของพรเทพ รุ่งคุณากร (2546) พบว่า การฝึกอานาปานสติช่วยลดการทำงานของระบบที่ซับซ้อนของร่างกายทำให้เกิดความผ่อนคลาย ดังนั้น ผู้ฝึกอานาปานสติจึงมีประสิทธิภาพต่อการจัดการความเครียดและความเจ็บปวด และการจากศึกษาของพัทยา อุดมสินคำ (2541) พบว่า นักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2540 จำนวน 14 คน มีระดับความเครียดลดลง หลังจากได้รับการฝึกอานาปานสติสมาธิ ติดต่อกัน 16 ครั้ง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำสมาธิแบบอานาปานสติมาใช้ในการจัดการความเครียดของนิสิตพยาบาลมหาวิทยาลัยพะเยา ครั้งนี้

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษาการใช้สมาธิแบบอานาปานสติเพื่อจัดการความเครียดของนิสิตพยาบาลมหาวิทยาลัยพะเยา

ขอบเขตของการศึกษา

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 2 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2

ปีการศึกษา 2553 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา จำนวน 63 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 2 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา จำนวน 12 คน

ขอบเขตด้านเนื้อหา

เนื้อหาที่จะศึกษาในครั้งนี้ คือ การใช้สมาธิแบบอานาปานสติเพื่อการจัดการความเครียดของ
นิสิตพยาบาล มหาวิทยาลัยพะเยา

สมมุติฐาน

นิสิตพยาบาลที่ใช้สมาธิแบบอานาปานสติเพื่อการจัดการความเครียด มีระดับความเครียดลดลง

นิยามศัพท์เฉพาะ

นิสิตพยาบาล หมายถึง นิสิตสาขาพยาบาลชั้นปีที่ 2 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย
พะเยา จังหวัดพะเยา ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553

ความเครียด หมายถึง ภาวะขาดความสมดุลทางด้านร่างกายและจิตใจของบุคคล ซึ่งเกิดจาก
การเผชิญสถานการณ์ ความกดดัน ที่เป็นสาเหตุทำให้บุคคลเกิดความคับข้องใจโดยที่ไม่สามารถ
หลีกเลี่ยงได้และเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมตามมา

การจัดการความเครียด หมายถึง การปฏิบัติตนของบุคคลที่กระทำเพื่อให้ความเครียด
ภายในจิตใจลดลงหรือถูกขจัดให้หมดไป โดยบุคคลจะตัดสินใจเลือกวิธีการจัดการกับความเครียดที่
เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งวิธีการจัดการความเครียดที่ดีจะต้องทำให้บุคคลสามารถกับเข้าสู่ภาวะสมดุล
ของจิตใจได้ ประเมินได้จากการตอบแบบทดสอบความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ

ระดับความเครียด หมายถึง การประเมินภาวะขาดความสมดุลทางด้านจิตใจของบุคคล ซึ่ง
เกิดจากการเผชิญสถานการณ์ ความกดดัน ที่เป็นสาเหตุทำให้บุคคลเกิดความคับข้องใจ โดยที่ไม่
สามารถหลีกเลี่ยงได้ และเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม สามารถวัดได้จาก
แบบทดสอบความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ

สมาธิแบบอานาปานสติ หมายถึง การฝึกตนให้มีการระลึกรู้ทุกลมหายใจเข้า – ออก หรือ
การฝึกตนให้มีสติอยู่กับปัจจุบันในทุกขณะ

ประโยชน์ที่จะได้รับจากการศึกษา

เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการความเครียดสำหรับนิสิตพยาบาล และเพื่อให้นิสิตสามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างถูกต้องวิธีปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ เรียนอย่างมีความสุข และประสบความสำเร็จในการศึกษา



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved