

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการใช้สมาธิแบบอานาปานสติ เพื่อการจัดการความเครียดของนิสิตพยาบาล มหาวิทยาลัยพะเยา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 2 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา จำนวน 12 คน ซึ่งได้มาโดยการให้ประชากรจำนวน 63 คน ทำแบบทดสอบความเครียดสวนปรง ชุด 20 ข้อ (Suanprung Stress Test – 20, SPST – 20) จากนั้นนำนิสิตใน 4 ระดับความเครียดมาทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายด้วยวิธีการจับฉลาก ได้กลุ่มตัวอย่างมา ระดับความเครียดละ 3 คน โดยมีวิทยากรเป็นผู้ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติจำนวน 16 ครั้ง และสอบอารมณ์จำนวน 4 ครั้ง และมีผู้ศึกษาเป็นผู้สังเกตแบบมีส่วนร่วม

สรุปผลการศึกษา

จากการศึกษาผลการใช้สมาธิแบบอานาปานสติเพื่อการจัดการความเครียดของนิสิตพยาบาล มหาวิทยาลัยพะเยา พบว่า

จากการทำแบบทดสอบความเครียดสวนปรงก่อนการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา นิสิตส่วนใหญ่มีความเครียดว่าจะไปไม่ถึงเป้าหมายที่ตนเองวางไว้ เพราะ การเรียนในชั้นปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 นั้น ส่วนใหญ่เป็นวิชาชีวิตว่านิสิตจะผ่านวิชาพื้นฐานเพื่อไปเรียนวิชาการพยาบาลอื่นๆ ได้หรือไม่ นอกจากนี้ นิสิตยังมีความกังวลเมื่อต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับเพื่อนร่วมชั้นปี จากการสอบถามจากอาจารย์ประจำชั้นปี 2 พบว่า นิสิตส่วนใหญ่เป็นนิสิตที่รับทุนจากโรงพยาบาลแหล่งฝึกเข้ามาเรียน นิสิตจึงมีผลการเรียนอยู่ในระดับดี-ดีมาก นิสิตจึงมีการแข่งขันกันเรียนอย่างมาก ผู้ศึกษายังพบอีกว่า นิสิตยังมีความกังวลในเรื่องค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้น เพราะ ต้องเตรียมเงินส่วนหนึ่งไว้ตัดชุดออกฝึกงานภาคปฏิบัติ (ชุดพยาบาลฟ้า-ขาวและชุดออกฝึกชุมชน) และยังต้องเตรียมเงินสำหรับกิจกรรมรับน้องในปีการศึกษาต่อไป จากนั้นกลุ่มตัวอย่างได้ทำการฝึกสมาธิจำนวน 16 ครั้ง แบ่งวิธีการปฏิบัติออกเป็น 4 ขั้นตอน คือ การนั่งสมาธิ การยืนสมาธิ การเดินสมาธิหรือเดินจงกรม และการนอนสมาธิ ผู้ศึกษาพบว่า เบื้องต้น นิสิตส่วนใหญ่ยังไม่เคยมีประสบการณ์ในการทำสมาธิแบบอานาปานสติ แต่เมื่อนิสิตหมั่นฝึกทำ

สมาธิในชั้นต่างๆจนครบ 16 ครั้ง และนำความรู้จากวิทยากรไปปฏิบัติ นิสิตจึงสามารถทำสมาธิได้ดีขึ้น กล่าวคือ นิสิตสามารถกำหนดลมหายใจเข้าออกได้ ซึ่งผลให้นิสิตมีจิตใจสงบ มีสติ สมาธิ ผ่อนคลาย และปล่อยวางจากความกังวลและความเครียดได้มากขึ้น นอกจากการทำสมาธิแล้วยังมีการสอบอารมณ์ภายหลังจากการฝึกสมาธิในแต่ละชั้น จำนวน 4 ครั้ง พบว่า ผลที่เกิดขึ้นภายหลังจากการฝึกสมาธินี้มีหลายปัจจัยที่ส่งผลต่อการวัดระดับ ไม่ว่าจะเป็น ประสพการณ์ก่อนฝึกสมาธิ การกำหนดลมหายใจเข้าออก อารมณ์ในขณะที่ทำสมาธิหรือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทางจิตเป็นอย่างไร การรักษาตัวทางดวงตา การกำหนดการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่างๆ การกำหนดสภาวะทางจิต และความนึกคิด สิ่งที่นิสิตได้รับการฝึกสมาธิ หรือแม้แต่ เวลา สถานที่ สิ่งแวดล้อมรอบข้าง และตัวผู้ปฏิบัติเองว่ามีความพร้อมมากน้อยเพียงใด ซึ่งแตกต่างกันไป แต่สิ่งหนึ่งที่พบว่าเหมือนกันคือ ผลภายหลังการทำสมาธิ กล่าวคือ อารมณ์ของนิสิตส่วนใหญ่หนึ่งและมีสมาธิมากขึ้นกว่าแต่ก่อน ได้ทบทวนสิ่งที่ตัวเองปฏิบัติมาว่าเป็นอย่างไร ดีหรือไม่ดี ต้องแก้ไขอะไรบ้าง เพราะการนั่งสมาธิสามารถทำให้จิตใจสงบ ผ่อนคลาย ไม่เครียด ไม่คิดมาก จากนั้นจึงให้นิสิตทำแบบทดสอบความเครียดสวนปรงอีกครั้ง พบว่า นิสิตมีระดับความเครียดลดลงอย่างมาก สังเกตได้จากความกังวลในเรื่องไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ ความรู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือโดนเปรียบเทียบกับ และความกังวลเรื่องค่าใช้จ่ายนั้นมีระดับคะแนนความเครียดลดลง และคะแนนในช่องไม่ตอบมีเพิ่มขึ้น แสดงให้เห็นว่า เหตุการณ์ในข้อนั้นไม่ได้เกิดขึ้นกับตัวนิสิตแล้ว และเมื่อทำการเปรียบเทียบระดับความเครียดทั้งก่อนและหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติของนิสิต พบว่า นิสิตมีความเครียดลดลง จากเดิมที่นิสิตมีระดับความเครียดรุนแรงจำนวน 3 คน ลดลงมาอยู่ในกลุ่มเครียดสูง 2 คน และกลุ่มความเครียดปานกลาง 1 คน ส่วนนิสิตที่อยู่ในกลุ่มความเครียดสูงนั้น มีระดับความเครียดลดลงมาอยู่ในกลุ่มเครียดปานกลาง 1 คน และกลุ่มความเครียดน้อย 2 คน และนิสิตที่อยู่ในกลุ่มความเครียดน้อยและกลุ่มความเครียดปานกลางนั้น นิสิตยังอยู่ในกลุ่มความเครียดเดิม แต่มีคะแนนความเครียดลดลงทุกคน

อภิปรายผลการศึกษา

ผลจากการใช้สมาธิแบบอานาปานสติเพื่อการจัดการความเครียดของนิสิตพยาบาล ชั้นปีที่ 2 ขณะกำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา จำนวน 12 คน สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ผลจากการศึกษา การใช้สมาธิแบบอานาปานสติเพื่อการจัดการความเครียดของนิสิตพยาบาล พบว่า การทำสมาธิแบบอานาปานสติที่ผู้ฝึกต้องกำหนดลมหายใจเข้า หายใจออก ทำให้นิสิตสามารถรับมือ และจัดการความเครียดได้อย่างเป็นระบบและถูกต้อง กล่าวคือ เมื่อนิสิตเกิด

ภาวะเครียด ซึ่งเป็นภาวะหนึ่งที่ร่างกาย รวมไปถึงจิตใจขาดความสมดุลชั่วคราว อาการของผู้มีความเครียดจะมีลักษณะกดดัน ไม่สบายใจ หรือเกิดความวุ่นวายของจิตใจ ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ จนทำให้บุคคลผู้นั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมตามมา การทำสมาธิเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถช่วงให้ภาวะเครียดนั้น ลดน้อยลง และหายไปได้ในที่สุด เนื่องจากการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ นิสิตต้องใช้ระบบหายใจเข้า-ออกอย่างถูกต้อง เพราะการหายใจเข้า-ออกนั้นส่งผลให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นขึ้น ได้รับออกซิเจนอย่างเต็มที่ เป็นการผ่อนคลายร่างกายจากความตึงเครียด หลังการเรียน หรือทำงาน เมื่อร่างกายสดชื่น ภาวะเครียดก็จะน้อยลง การทำสมาธิแบบอานาปานสติยังสามารถทำได้ในทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะ นั่ง ยืน เดิน หรือนอน เป็นการกำหนดอารมณ์ และลมหายใจของผู้ปฏิบัติ ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปในตัว ซึ่งตรงกับการวิจัยของ จิตวิวัฒน์ สุขป้อม (2545) ที่ศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความเครียดในการเรียนของนักเรียน เช่นเดียวกัน เมื่อนิสิตทำสมาธิ พวกเขาจะมีสติอยู่กับกิจกรรมขณะนั้น ไม่มีความกังวล สามารถควบคุมความเครียดที่อยู่ภายในจิตใจได้ อีกทั้ง การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติยังต้องฝึกอย่างต่อเนื่อง และเป็นประจำ เพื่อให้เกิดความสมดุลภายในร่างกาย ร่างกายสามารถทำงานได้อย่างเป็นระบบ และไม่เจ็บป่วย ส่งผลให้สุขภาพจิตดีตามมา การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องนี้เอง ที่ถือเป็นการจัดการความเครียดวิธีหนึ่งตามคำกล่าวของ อารยา ด่านพานิช (2542, น.25) ที่ว่า การจัดการความเครียด คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องจากการรับรู้สถานการณ์ความเครียดต่างๆ โดยผ่านกระบวนการทางความคิด การทำสมาธิก็เช่นเดียวกัน นิสิตต้องตระหนักอยู่เสมอว่า ตอนนี้ ขณะนี้ ตนเองกำลังกำลังทำอะไรอยู่ กำลังนั่งนอน กำลังยืนนอน กำลังเดินนอน เป็นกระบวนการทางความคิดหนึ่งที่ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถใช้สติปัญญาจัด หรือบรรเทาเหตุการณ์ตึงเครียดได้

จากการปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติทั้ง 16 ครั้ง จะสังเกตเห็นว่า นิสิตสามารถทำได้ดีขึ้นเรื่อยๆ และภาวะความตึงเครียดก็ลดน้อยลง นั่นเพราะว่า นิสิตได้ทำการฝึกสมาธิซ้ำๆ มีการประเมินซ้ำ ซึ่งเป็นขั้นตอนหนึ่งในกระบวนการจัดการความเครียด พวกเขาแสดงความพยายามที่จะกำจัดภาวะความตึงเครียด รวมไปถึงผลอันตรายทั้งทางร่างกายและจิตใจที่จะตามมาเมื่อเกิดความเครียด สามารถพิจารณาถึงเหตุ หรือปัญหาที่เป็นสิ่งเร้าความเครียดที่นิสิตเผชิญอยู่ และสามารถแก้ปัญหา กำจัดภาวะเครียดได้อย่างเหมาะสม ความพยายามดังกล่าว เป็นกระบวนการเผชิญความเครียดที่เห็นได้ว่า การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นพฤติกรรมหนึ่งที่สามารถเผชิญกับความเครียดได้ เป็นตัวเชื่อมระหว่างผลกระทบของสิ่งกระตุ้นความเครียด อาทิเช่น หน้าที่ การงาน การเรียนหนัก หรือแม้กระทั่งปัญหาต่างๆในชีวิตนิสิตเอง กับการปรับตัวเข้าสู่สมดุล การฝึกจิตให้เป็นสมาธิ และจิตใจสงบมีเป้าหมายเพื่อทำให้สิ่งที่กระตุ้นความเครียดหมดสภาพไป หรืออาจมี

เป้าหมายเพื่อรักษาความมั่นคงทางอารมณ์ไว้ เพื่อให้การจัดการกับความเครียดเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ นิสิตเองจึงควรฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ เพราะบางปัญหา บางความเครียด อาจต้องใช้เวลาาน

การทำสมาธิเป็นประจำ ต่อเนื่องข้างต้นนั้น ยังส่งผลให้นิสิตได้รู้จักการปรับตัว เพราะแต่ละครั้งที่ฝึกสมาธิ วิทยากรจะให้ความรู้แตกต่างกันไป และค่อยๆปรับเปลี่ยนอิริยาบถในการทำสมาธิ เพื่อให้ผู้ฝึกค่อยๆปรับตัว ฝึกความอดทน จนสามารถปฏิบัติได้อย่างคล่องแคล่ว นี่เองที่เป็นขั้นตอนหนึ่งในกระบวนการจัดการความเครียด กล่าวคือ การปรับตัวได้ของนิสิต เป็นผลลัพธ์ของความพยายามที่จะรักษาคุณภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจของตนเองไว้ การตั้งอยู่ในสมาธิถือเป็นพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่เหมาะสม สมาธิสามารถสร้างความสมดุลระหว่างแรงกดดันจากสิ่งเร้าความเครียดที่นิสิตเผชิญอยู่กับความสามารถในการจัดการกับแรงกดดันนั้นได้ในที่สุด นิสิตก็จะสามารถจัดสิ่งที่คุกคามออกไป และนำพวกเขากลับเข้าสู่สมดุลเดิมในที่สุด

นอกจากนี้ ภายหลังจากการทำสมาธิแบบอานาปานสติแล้ว นิสิตยังได้รับประโยชน์อื่นๆตามมานอกเหนือไปจากการขจัดความเครียด ไม่ว่าจะเป็น การช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย เกิดความสงบ ยังหลุดจากความกังวล วิตกกังวล เป็นเครื่องพักฟื้นกาย ให้ใจสบายและมีความสุข ผู้ปฏิบัติสมาธิจะมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง เยือกเย็น และเสริมสร้างนิสัยที่ดี การทำสมาธิยังเป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิ ทั้งยังช่วยเสริมสุขภาพกาย และใช้แก้ไขโรคได้ ซึ่งตรงกับงานวิจัยของ พรเทพ รุ่งคุณากร (2546) ที่ได้ศึกษาการประยุกต์ใช้อานาปานสติ พบว่า การฝึกอานาปานสติอย่างต่อเนื่องนั้นมีคุณประโยชน์ต่อร่างกาย และจิตใจอย่างมหาศาล เช่น ช่วยลดความวิตกกังวล ขณะเดียวกันก็ช่วยผู้เจ็บที่ฝึกอานาปานสติให้เพิ่มขีดความอดทนต่ออาการเจ็บปวดและลดความต้องการที่จะใช้ยาลง การฝึกอานาปานสติยังช่วยให้ลดการทำงานของระบบที่ซับซ้อนของร่างกายทำให้เกิดความผ่อนคลาย ดังนั้น ผู้ฝึกอานาปานสติจึงมีประสิทธิภาพต่อการจัดการความเครียดและความเจ็บปวด นอกจากนี้อานาปานสติยังช่วยเพิ่มความไวในการรับรู้ ความเห็นใจ ตระหนักรู้ในตนเอง การรับผิดชอบในชีวิต รวมถึงความผาสุกในชีวิตประจำวันของผู้ฝึกด้วย

จากผลการศึกษาในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การใช้สมาธิแบบอานาปานสติเพื่อการจัดการความเครียดของนิสิตพยาบาลนั้น ทำให้นิสิตได้เรียนรู้ เข้าใจ ฝึกการทำสมาธิอย่างถูกต้องและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้เพราะการฝึกสมาธิเป็นวิธีการจัดการความเครียดหนึ่ง นิสิตสามารถปฏิบัติได้ง่าย ทุกที่ ทุกเวลา และทำได้ในทุกอิริยาบถตามความถนัดของผู้ฝึกสมาธิ นอกจากนี้ การฝึกสมาธิเป็นหุ้มนักเรียนยังสร้างปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มทั้งนิสิตและวิทยากรได้แลกเปลี่ยนทัศนคติกัน และนำไปปรับปรุง ประยุกต์ใช้กับตนเองและผู้อื่นอย่าง

เหมาะสม ดังนั้นทางผู้วิจัยจึงได้จัดกิจกรรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติขึ้น เพื่อให้นิสิตพยาบาลสามารถจัดการความเครียดได้ดีขึ้น ดังจะเห็นได้จากการมีภาวะความเครียดน้อยลง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. จากการศึกษาครั้งนี้ ชี้ให้เห็นว่าการได้รับการฝึกการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสม จะช่วยให้นิสิตพยาบาล มีการจัดการความเครียดได้ดีขึ้น ดังนั้นสามารถนำวิธีการจัดการกับความเครียดดังกล่าวไปปรับใช้ในนิสิตพยาบาลที่มีความเครียดได้ในทุกชั้นปี โดยอาจจะนำไปบรรจุไว้ในแผนงานกิจกรรมนิสิตต่อไป
2. การฝึกทำสมาธิแบบอานาปานสตินั้น นิสิตควรมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ดังนั้น อาจสอดแทรกกิจกรรมดังกล่าวในการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เพื่อให้ นิสิตสามารถนำมาปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวันจนเกิดเป็นนิสัย

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการติดตามประเมินระดับความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียด ของ นิสิตพยาบาลหลังได้รับการฝึกเป็นระยะ
2. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมจัดการความเครียดในนิสิตพยาบาลแต่ละชั้นปีเพื่อ เปรียบเทียบความสามารถในการจัดการกับความเครียด และหาวิธีการดูแลที่เหมาะสมต่อไป