

ผลการฝึกสมาธิโดยการนับลูกประคำ ต่อความเครียด อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจและ ความดันโลหิต ของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ที่ขึ้นฝึกประสบการณ์บ้นหอผู้ป่วยในครั้งแรก

จันทิมา ครุฑดิลังกันันท์ พย.ม.

ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช

บทคัดย่อ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียว วัดก่อนและหลัง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการทำสมาธิโดยใช้การนับลูกประคำต่อความเครียด อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ความดันโลหิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ที่ขึ้นฝึกประสบการณ์บ้นหอผู้ป่วยในครั้งแรก โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวน 6 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต ลูกประคำจำนวน 6 เส้น เครื่องวัดความดันโลหิต และนาฬิกาข้อมือ โดยขั้นตอนเก็บข้อมูลคือก่อนการทดลอง ทำการตรวจวัดค่าความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจของผู้เข้าร่วมวิจัยทุกคน โดยให้นั่งพัก 5 นาที หาค่าเฉลี่ย ความดันโลหิตโดยวัดที่แขนข้างเดียวกัน 3 ครั้งแต่ละครั้งห่างกัน 5 นาที และอธิบายข้อตกลงในการฝึกสมาธิโดยใช้การนับลูกประคำ ส่วนขั้นตอนทดลองให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามการฝึกสมาธิโดยการนับลูกประคำ เป็นเวลา 15 นาที เมื่อครบเวลาให้วัดอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ และความดันโลหิต หลังทำสมาธิ และจดบันทึก ไว้ในแบบบันทึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นรวมใช้เวลา 30 นาที โดยเวลาการทำสมาธิจะเริ่มปฏิบัติในตอนเช้า ของการฝึกปฏิบัติงาน บ้นหอผู้ป่วย (07.00-07.30 น.) เป็นเวลา 4 สัปดาห์ (ตลอดระยะเวลาฝึกปฏิบัติงาน ยกเว้นวันเสาร์ อาทิตย์ รวมจำนวน 20 วัน) วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและทดสอบสถิติโดยใช้สถิติ Wilcoxon signed-rank test ผลการ วิจัยพบว่า (1) คะแนนความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอยู่ในระดับต่ำ (2) คะแนนความเครียดของนักศึกษาพยาบาลที่ฝึกสมาธิโดยการนับลูกประคำก่อนและหลังฝึกมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 คือ คะแนนความเครียดหลังฝึกสมาธิโดยการนับลูกประคำต่ำกว่าก่อนฝึก (3) ค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นของหัวใจของนักศึกษาพยาบาลที่ฝึกสมาธิโดยการนับลูกประคำก่อนและหลังฝึกในสัปดาห์ที่ 1 - 4 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (4) ค่าเฉลี่ยอัตราการหายใจและค่าเฉลี่ย ความดันซิสโตลิกของนักศึกษาพยาบาลที่ฝึกสมาธิโดยการนับลูกประคำก่อนและหลังฝึก ในสัปดาห์ที่ 2, 3, 4 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และในสัปดาห์ที่ 1 ไม่แตกต่างกัน และ (5) ค่าเฉลี่ยความดันไดแอสโตลิกของนักศึกษาพยาบาลที่ฝึกสมาธิโดยการนับลูกประคำก่อนและหลังฝึกใน สัปดาห์ที่ 3, 4 มีความ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และในสัปดาห์ที่ 1 ไม่แตกต่างกัน โดยสรุป การฝึกสมาธิเป็นวิธีการหนึ่งในการลดความเครียดได้ และหากฝึกเป็นประจำทุกวันจะทำให้มีสุขภาพกายและใจสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ช่วยให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: การฝึกสมาธิโดยการนับลูกประคำ, นักศึกษาพยาบาลศาสตร์, ความเครียด, อัตราการหายใจ, อัตราการเต้นของหัวใจ, ความดันโลหิต

บทนำ

วิชาชีพพยาบาลเป็นวิชาชีพที่มีการปฏิบัติเป็นแกนกลาง การศึกษาภาคปฏิบัติเป็นการศึกษาที่ต้องลงมือกระทำเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่มีความหมายโดยจัดประสบการณ์ การเรียนรู้จากสภาพที่เป็นจริงเพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้เห็น สังเกต และลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง แต่การฝึกปฏิบัติในสถานการณ์จริง นักศึกษาอาจต้องเผชิญกับสภาวะวิกฤตที่ต้องตัดสินใจอย่างฉับพลันซึ่งทำให้นักศึกษาพยาบาลเกิดความเครียดได้ โดยเฉพาะการฝึกการพยาบาลทางคลินิกเป็นสถานการณ์ที่คุกคามและก่อให้เกิดความเครียดกับนักศึกษาพยาบาลมากที่สุด⁽¹⁾

ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดกังวลของนักศึกษาพยาบาล มีทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก ได้แก่ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวนักศึกษาทั้งสิ่งแวดล้อมทางกายภาพทางสังคมและสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และสภาวะการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตมีความแตกต่างกัน รวมถึงลักษณะเนื้อหาวิชา อาจารย์ผู้สอน บุคลากรผู้ปฏิบัติงาน ลักษณะงานบนหอผู้ป่วยและสภาพผู้ป่วย ปัจจัยภายนอกที่แตกต่างกันนี้อาจมีผลต่อความรู้สึกของนักศึกษา เนื่องจากนักศึกษายังไม่เคยมีประสบการณ์กับสภาพงานและสิ่งแวดล้อมดังกล่าว จึงอาจทำให้นักศึกษาพยาบาลเกิดความเครียดร่วมด้วย ส่วนปัจจัยภายในคือตัวนักศึกษาเอง การขาดความพร้อมด้านความรู้ ด้านร่างกาย และจิตใจ หรือการที่มีบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลหรือไวต่อสิ่งกระตุ้นต่างๆ ได้ง่าย และนักศึกษาแต่ละคนจะมีความแตกต่างและพื้นฐานในการปรับตัวและเผชิญกับความเครียดและความวิตกกังวลที่แตกต่างกันไป การขาดความสามารถในการเผชิญปัญหาที่ดียว่อมก่อให้เกิดความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานได้ง่ายและนักศึกษาพยาบาลที่มีความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานอยู่ในระดับสูงมักมีผลต่อการดำรงชีวิตประจำวัน ทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนและการปฏิบัติงานลดลง เกิดความท้อแท้เหนื่อยหน่าย ขาดความรักในวิชาชีพ และขาดความใส่ใจ

ในตัวผู้ป่วย⁽²⁾

จากการศึกษาเรื่องความเครียดและวิธีการปรับแก้ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่านักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 3 มีความเครียดในขณะฝึกปฏิบัติการพยาบาลในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 49.63 และระดับมากร้อยละ 41.61 นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 4 ประเมินความเครียดในขณะฝึกปฏิบัติการ ร้อยละ 59.81⁽³⁾ และจากการศึกษาวิจัยเรื่องความเครียดและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในการฝึกปฏิบัติงานที่หอผู้ป่วย พบว่าความเครียดเกิดจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าของบุคคลที่ประเมินว่าตนเองถูกคุกคามและเป็นอันตราย หากบุคคลมีความเครียดในระดับสูงจะส่งผลให้เกิดปัญหาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและประสิทธิภาพการทำงาน⁽⁴⁾ จะเห็นได้ว่า นอกจากความเครียดจะมีผลต่อร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรมแล้ว ยังมีผลต่อความคิดทำให้บุคคลสนใจสิ่งต่างๆ ได้ในระยะเวลาสั้นๆ ประสิทธิภาพในการจำลดลง ความคิดไม่กว้างไม่ยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา มีการคิดซ้ำๆ ในเรื่องเดิม มีความคิดหมกมุ่นต่อตนมากกว่า จะทำให้ความสนใจเรื่องงานและมีแนวโน้มที่จะคิดไปในทางลดคุณค่าของตนเอง มีผลให้การปรับตัวของบุคคลไม่ดีเท่าที่ควร ประสิทธิภาพในการทำงานของบุคคลลดลง จากผลดังกล่าวข้างต้น ทำให้ประสิทธิภาพทางการเรียนการสอนและการปฏิบัติงานลดลง

ทักษะการจัดการความเครียด (coping skills) ขึ้นอยู่กับเหตุก่อความเครียด และสาเหตุที่ทำให้เกิดความความสามารถในการจัดการกับความเครียด มีหลายวิธี เช่น การไหว้พระสวดมนต์ การเป็นคนมีศีลธรรม จริยธรรม มีความประพฤติดีงาม การฝึกทำสมาธิด้วยวิธีนั่งหรือเดินจงกรม การนับลูกประคำ การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ และการวางแผนงานอย่างมีระบบ เป็นต้น

การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2

และเพื่อศึกษาผลการฝึกสมาธิโดยใช้การนับลูกประจำต่อความเครียด อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจและความดันโลหิตของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 ที่กำลังฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเป็นครั้งแรก

วิธีการศึกษา

การศึกษาวิจัยผลการฝึกสมาธิโดยใช้การนับลูกประจำต่อความเครียด อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจและความดันโลหิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 ที่กำลังฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเป็นครั้งแรก ใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียว วัดก่อนและหลัง ดำเนินการศึกษาในเดือนกันยายน พ.ศ.2554

พื้นที่การวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาคือ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 จำนวน 6 คน โดยการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง คือ มีการแบ่งกลุ่มตามเกรดเฉลี่ยและเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 ที่กำลังฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยแผนกศัลยกรรมชาย 2 โรงพยาบาลพุทธชินราช วิชาปฏิบัติหลักการและเทคนิคทางการพยาบาล ซึ่งชั้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเป็นครั้งแรก มีความสนใจในการร่วมเข้าทดลอง และมีการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย

การเก็บข้อมูล

โดยขั้นก่อนทดลองจะทำการตรวจวัดค่าความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจของผู้เข้าร่วมวิจัยทุกคน โดยให้นั่งพัก 5 นาที หาค่าเฉลี่ยความดันโลหิต โดยวัดที่แขนข้างเดียวกัน 3 ครั้งแต่ละครั้งห่างกัน 5 นาที และอธิบายข้อตกลงในการฝึกสมาธิโดยใช้การนับลูกประจำ ส่วนขั้นทดลองให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามการฝึกสมาธิโดยใช้การนับลูกประจำ เป็นเวลา 15 นาที เมื่อครบเวลาให้วัดอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการเต้นของหายใจ และความดันโลหิต หลังทำสมาธิและจดบันทึกไว้ในแบบบันทึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น รวมใช้เวลา 30 นาที โดยเวลาการทำสมาธิจะเริ่มปฏิบัติในตอนเช้าของการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย (เวลา 07.00-07.30 น.) เป็นเวลา 4

สัปดาห์ (ตลอดระยะเวลาฝึกปฏิบัติงาน ยกเว้นวันเสาร์ อาทิตย์ รวมจำนวน 20 วัน)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษาพยาบาล ได้แก่ อายุ เพศ แบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต⁽⁵⁾ ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ โดยมีค่าความเที่ยงตามสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha reliability coefficient) เท่ากับ 0.7 และแบบบันทึกค่าความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ก่อนและหลังการทดลอง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

ได้แก่ลูกประจำ จำนวน 6 เส้น เครื่องวัดความดันโลหิตและหูฟังและนาฬิกาข้อมือ

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป สถิติที่ใช้ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสถิติอ้างอิงชนิดนอนพาราเมตริกชนิดแบบไม่อิสระ (dependent) โดยใช้สถิติ Wilcoxon signed-rank test หรือ Sign test

ผลการศึกษา

กลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศหญิง ร้อยละ 100.0 มีอายุ 18 ปี คิดเป็นร้อยละ 66.66 รองลงมา มีอายุ 17 ปี และ 19 ปี คิดเป็นร้อยละ 16.67 และระดับความเครียดก่อนการทดลองส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในระดับที่ 1 (ระดับต่ำ) คิดเป็นร้อยละ 83.34 และหลังการทดลองมีระดับความเครียดอยู่ในระดับที่ 1 (ระดับต่ำ) คิดเป็นร้อยละ 100.00

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียดของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (ตารางที่ 1)

ค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นของหัวใจก่อนฝึกและหลังการฝึกสมาธิในสัปดาห์ที่ 1-4 แตกต่างกันอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติ (ตารางที่ 2)

ค่าเฉลี่ยอัตราการหายใจก่อนฝึกและหลังการฝึกสมาธิในสัปดาห์ที่ 2, 3 และ 4 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่ในสัปดาห์ที่ 1 ไม่แตกต่างกัน (ตารางที่ 3)

ค่าเฉลี่ยความดันซิสโตลิกในสัปดาห์ที่ 2, 3 และ 4 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนใน

สัปดาห์ที่ 1 ไม่แตกต่างกัน (ตารางที่ 4)

ค่าเฉลี่ยความดันไดแอสโตลิกของนักศึกษาพยาบาลที่ฝึกสมาธิโดยการนับลูกประคำก่อนและหลังฝึกในสัปดาห์ที่ 3, 4 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และในสัปดาห์ที่ 1 ไม่แตกต่างกัน (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 1 ความเครียดของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง (N=6)

	ค่าเฉลี่ย	SD	Sign test	p-value
ก่อนทดลอง	16.16	5.87	-2.20	0.02*
หลังทดลอง	10.00	3.74		

* p<0.05

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นของหัวใจก่อนฝึกและหลังการฝึกสมาธิโดยการนับลูกประคำในสัปดาห์ที่ 1, 2, 3 และ 4 (N=6)

สัปดาห์ที่	อัตราการเต้นของหัวใจ				Sign test	p-value
	ก่อนฝึกสมาธิด้วยการนับลูกประคำ		หลังฝึกสมาธิด้วยการนับลูกประคำ			
	ค่าเฉลี่ย	SD	ค่าเฉลี่ย	SD		
1	92.93	6.90	85.66	7.68	-2.201	0.028*
2	90.13	2.88	84.50	2.45	-2.201	0.028*
3	88.56	2.48	60.57	1.76	-2.201	0.028*
4	89.50	5.99	85.16	7.80	-1.682	0.093*

* p<0.05

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยอัตราการหายใจก่อนฝึก และหลังการสมาธิโดยการนับลูกประคำในสัปดาห์ที่ 1, 2, 3 และ 4 (N=6)

สัปดาห์ที่	อัตราการหายใจ				Sign test	p-value
	ก่อนฝึกสมาธิด้วยการนับลูกประคำ		หลังฝึกสมาธิด้วยการนับลูกประคำ			
	ค่าเฉลี่ย	SD	ค่าเฉลี่ย	SD		
1	19.53	1.84	19.76	0.89	-0.365	0.715
2	19.26	1.25	17.80	0.86	-2.207	0.027 *
3	20.86	0.81	13.08	0.60	-2.201	0.028 *
4	21.66	0.81	18.66	1.03	-2.121	0.034 *

* p<0.05

วิจารณ์

จากการศึกษาในครั้งนี้พบว่า ความเครียดของนักศึกษาลงหลังได้รับการฝึกสมาธิโดยการนับลูกประจำ มีระดับต่ำ และค่าอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจและความดันโลหิตในระยะหลังการทดลอง มีค่าลดลงใน 4 สัปดาห์ แสดงให้เห็นว่า การลดความเครียด สามารถทำได้โดยการนั่งสมาธิและการนับลูกประจำ เป็นอีกรูปแบบหนึ่งในการฝึกสมาธิ ซึ่งมีประโยชน์ในการลดความเครียด ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย เมื่อร่างกายมีสมาธิแล้ว อยู่ในความสงบนิ่ง ส่งผลให้อัตราการทำงานของหัวใจลดลง ทำให้มีอัตราการหายใจ การเต้นของชีพจรและความดันโลหิตลดลงตามมาด้วย ส่งผลให้สามารถปฏิบัติงานได้เต็ม

ความสามารถและเกิดประสิทธิภาพของงาน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ MacLean และคณะ⁽⁶⁾ ที่พบว่า การปฏิบัติสมาธิทำให้ฮอร์โมนเครียดที่หลั่งจากต่อมหมวกไต คือ คอร์ติซอล (cortisol) ลดลงหลังการฝึกสมาธิโดยใช้การนับลูกประจำ ดังนั้นการฝึกนั่งสมาธิโดยการนับลูกประจำ เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะฝึกจิตให้หนึ่งเป็นการพิจารณาลมหายใจเข้าออกเป็นการพักผ่อน ลดความวิตกกังวลทำให้จิตใจลดความตึงเครียดลง และสอดคล้องกับการศึกษาผลของการฝึกสหะโยคะสมาธิต่อความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ และความเครียดในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง กลุ่มตัวอย่าง 30 คน พบว่า ค่าเฉลี่ยความดันซิสโตลิกหลังฝึกสหะโยคะ-

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยความดันซิสโตลิก (systolic) ก่อนฝึก และหลังการฝึกสมาธิโดยการนับลูกประจำ ในสัปดาห์ที่ 1, 2, 3 และ 4 (N=6)

สัปดาห์ที่	ความดันซิสโตลิก				Sign test	p-value
	ก่อนฝึกสมาธิด้วยการนับลูกประจำ		หลังฝึกสมาธิด้วยการนับลูกประจำ			
	ค่าเฉลี่ย	SD	ค่าเฉลี่ย	SD		
1	109.90	4.94	110.73	2.84	-0.524	0.06
2	116.03	5.50	108.10	4.35	-2.201	0.028 *
3	123.80	4.58	115.66	4.27	-2.214	0.027 *
4	121.66	109.66	116.02	11.69	-2.232	0.026 *

* p<0.05

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยความดันไดแอสโตลิก (Diastolic) ก่อนฝึก และหลังการฝึกสมาธิโดยการนับลูกประจำ ในสัปดาห์ที่ 1, 2, 3 และ 4 (N=6)

สัปดาห์ที่	ความดันไดแอสโตลิก				Sign test	p-value
	ก่อนฝึกสมาธิด้วยการนับลูกประจำ		หลังฝึกสมาธิด้วยการนับลูกประจำ			
	ค่าเฉลี่ย	SD	ค่าเฉลี่ย	SD		
1	68.16	6.84	70.26	2.35	-0.734	0.463
2	68.20	3.17	68.20	4.68	-0.314	0.753
3	71.20	4.34	67.66	3.44	-2.014	0.044*
4	70.00	6.32	67.66	5.71	-1.342	0.180

* p<0.05

สมาธิมีค่าลดลงต่ำกว่าก่อนฝึกในสัปดาห์ที่ 1, 2, 3 และ 4 แต่ค่าเฉลี่ยความดันโลหิตและค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นของหัวใจไม่เปลี่ยนแปลง ส่วนคะแนนความเครียดหลังฝึกสหจะโยคะสมาธิมีค่าต่ำกว่าก่อนฝึก⁽⁷⁾ และสอดคล้องกับการศึกษาเชิงวิเคราะห์การรักษารอค ด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรม-สิงหบุราจารย์ คือ ผลลดอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิต ช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปยังอวัยวะต่างๆ สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ ช่วยเพิ่มปริมาณออกซิเจนในร่างกายมีผลทำให้ความเครียดลดลง และช่วยเพิ่มระดับภูมิคุ้มกันของร่างกาย⁽⁸⁾

สรุป

การฝึกสมาธิ เป็นวิธีการหนึ่งในการลดความเครียดได้ และหากฝึกบ่อยๆ เป็นประจำทุกวัน จะทำให้มีสุขภาพกายและใจสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ช่วยให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

1. ควรทดลองเพิ่มระยะเวลาฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง นานมากกว่า 4 สัปดาห์ และควรเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างให้มากขึ้น พร้อมทั้งให้มีการฝึกสมาธิติดต่อกันทุกวัน โดยไม่มีวันหยุด (ปฏิบัติทุกวัน) เพื่อความต่อเนื่องในการฝึก และเปรียบเทียบความแตกต่างของผลที่ได้

2. ควรฝึกปฏิบัติ โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างให้มากขึ้น เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของผลที่ได้จากการทดลอง

3. ควรเปรียบเทียบวิธีการฝึกสมาธิด้วยกัน เช่น การนั่งสมาธิ เดินจงกรมและการนับลูกประคำ เพื่อเปรียบเทียบผลต่อความเครียด และค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ และค่าความดันโลหิต ในแต่ละรูปแบบของการทำสมาธิแต่ละวิธี

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีพุทธชินราช ที่ให้การอุดหนุนทุนวิจัย และหัวหน้าหอและเจ้าหน้าที่ผู้ช่วยคัลยกรรมชาย 2 และนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 รุ่น 62 ทุกท่าน ที่มีส่วนสนับสนุนให้การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สำเร็จลุล่วง

เอกสารอ้างอิง

1. Jones MC, Johnston DW. Distress, stress and coping in first-year student. *Journal of Advanced Nursing* 2008;26:475-82.
2. Murray M. Role conflict and intention to leave. *Journal of Advanced Nursing* 1983;8:29-31.
3. ลอนศรี วงศ์ชัย. ความเครียดและวิธีการปรับแก้ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 [วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต]. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2542. 84 หน้า.
4. อัศวินี นามะกันคำ, ซาลินี สุวรรณยศ, พจนีย์ ภาคภูมิ, วราวรรณ ภูมิคำ. ความเครียดและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในการฝึกปฏิบัติงานที่หอผู้ป่วย. *พยาบาลสาร* 2551;35:26-36.
5. กรมสุขภาพจิต, กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. แบบประเมินความเครียด [อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต; 2551 [สืบค้นเมื่อ 19 มีนาคม 2554]. แหล่งข้อมูล: <http://www.violence.in.th/>.
6. MacLean CR, Walton KG, Wenneberg SR, Levitsky D, Mandarino JP, Waziri R, et al. Effects of the transcendental meditation program on adaptive mechanisms: changes in hormone levels and responses to stress after 4 months of practice. *Psychoneuroendocrinology* 1997;22:277-95.
7. แพรวพรรณ สุวรรณกิจ. ผลของการฝึกสหจะโยคะสมาธิต่อความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจและความเครียดในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง. *วารสารการพยาบาลและสุขภาพ* 2553;4:28-35.

8. พลกฤษณ์ โชติศิริรัตน์. ผลทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ (พุทธศาสนา)]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์-
ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรม-
ราชวิทยาลัย; 2555. 201 หน้า.
สิงหบุราจารย์ [วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระ-

Abstract: Effects of Rosary Count Meditation Practice on Stress, Heart Rate, Respiration Rate and Blood Pressure of Nursing Students at the First Experience on Hospital Ward

Juntima krutdilakanunt, M.N.S.

*Nursing and Midwifery Department, Boromarajonani College of Nursing Buddhachinaraj Phitsanulok
Journal of Health Science 2015;24:479-85.*

This quasi-experimental study aims to study the effects of rosary count meditation practice on stress score, heart rate, respiration rate and blood pressure of nursing student practice in the first experience on a hospital ward. Six students were recruited and studied in September 2011. All the subjects were interviewed, then measured blood pressure and heart rate; and assessed the level of stress before starting the experiment by using a set of questionnaire developed by Department of Mental Health, Ministry of Public Health. The subjects practiced rosary count meditation according to experts' advice for fifteen minutes, then their blood pressure, heart rate, respiration rate and stress were measured immediately after the session. The same process was repeated daily in the morning before work for 4 weeks except Saturday and Sunday. Data were recorded and analyzed by using descriptive statistics and Wilcoxon signed-rank test. It was found that the stress of nursing students was at low level; (2) the stress score after rosary count meditation practice was significantly lower than before the practice; (3) The average of pulse rate at the week 1, 2 and 3 of the rosary count meditation practice was significantly lower than before practice; (4) the average of respiration rate and systolic pressure at the week 2, 3 and 4 of the rosary count meditation practice was significantly lower than before the practice, and no different at the week 1; and (5) The average of diastolic pressure at the week 3 and 4 of the rosary count meditation practice was significantly lower than before the practice but no difference at week 1. The author concluded that the rosary count meditation could be an option for stress reduction. Regular practice would improve physical and mental health, and hence improve the efficiency of work.

Key words: rosary count meditation practice, nursing student, stress, heart rate, respiration rate, blood pressure