

ผลของโปรแกรมโยคะต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์
ที่ฝึกปฏิบัติทำคลอดเป็นครั้งแรก*

EFFECT OF YOGA PROGRAM ON STRESS OF NURSING STUDENTS
AT THE FIRST TIME LABOR PRACTICE

รุจา แก้วเมืองฝาง

Ruja Kaeomaungfang

อัญญา ปลดเปลื้อง

Unya Plodpluang

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จักรีราช

Boromarajonani College of Nursing Chakriraj, Thailand

E-mail: jumruja@gmail.com

บทคัดย่อ

การทำคลอดถือเป็นทักษะที่จำเป็นและมีความสำคัญ การฝึกปฏิบัติทำคลอดในสถานการณ์จริง อาจต้องเผชิญกับสภาวะวิกฤตหรือสถานการณ์ฉุกเฉินทางสูติศาสตร์ นักศึกษาที่ยังไม่เคยปฏิบัติงานหรือฝึกปฏิบัติเป็นครั้งแรกอาจเกิดความกังวลและเครียดได้ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมโยคะต่อการลดความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ที่ฝึกทำคลอดเป็นครั้งแรก กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จักรีราช จำนวน 62 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 31 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมโยคะสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 20 นาที รวมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ และได้รับคู่มือการฝึกโยคะเพื่อไปปฏิบัติเพิ่มเติม กลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมโยคะและฝึกปฏิบัติงานตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและแบบวัดการรับรู้ความเครียด ซึ่งผู้วิจัยนำแบบวัดการรับรู้ความเครียดไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 ราย ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .90 วิเคราะห์

* Received 18 April 2019; Revised 26 April 2019; Accepted 26 April 2019.



ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติ t-test ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในกลุ่มทดลองหลังการทดลอง ต่ำกว่าก่อนการทดลอง ($t_{29} = -4.10, p < .01$) และต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t_{58} = 4.50, p < .01$) ผลการวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะว่า โปรแกรมโยคะ เป็นการลดความเครียดได้วิธีหนึ่ง และหากนักศึกษาฝึกเป็นประจำทุกสัปดาห์ สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วัน จะช่วยให้สุขภาพจิตดี ลดความตึงเครียดจากการฝึกปฏิบัติงาน ความเครียดลดลงส่งผลให้การฝึกงานมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: โปรแกรมโยคะ, ความเครียด, นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ที่ฝึกปฏิบัติทำคลอดเป็นครั้งแรก

Abstract

Delivery is a necessary and important skill. Delivery practice in real situations students may face a crisis. It is emergency obstetric emergencies. Students who have never worked on the subject before, or who practice for the first time, are anxious and stressed. The purpose of this quasi-experimental study was to determine the effect of yoga program on stress reduction in nursing students attending their labour practice at the first time. The study participants were 62 nursing students. The specific selected subjects were 31 persons in each experimental and control group. The experimental group received a yoga program for 3 days a week, 20 minutes a day for a total of 8 weeks and received a yoga practice manual for additional practice. The control group did not receive the yoga program and practice as usual. The research instrument are demographic questionnaire and the Perceived Stress Scale Questionnaire which the researcher used to measure the stress perception to experiment with students who have similar characteristics to 40 samples had internal consistency reliability of 0.90. Data were analyzed by using descriptive statistics and t-test. The results showed that experimental group had significantly mean stress scores before receiving the yoga program ($t_{29} = -4.10, p < .01$) and lesser mean stress scores than control



group. ($t_{58} = 4.50, p < .01$). The findings in the present study led to a recommendation that Yoga program is one of many different ways to reduce stress. If students practice this on a weekly basis- at least 3 days a week, it will help with their mental health. Yoga program practice also reduces nursing students' stress from their internship. This will also improve the effectiveness of their internship.

Keywords: Yoga program, Stress, Nursing students at the first time labor practice

บทนำ

วิชาชีพพยาบาลเป็นวิชาชีพที่มีการปฏิบัติเป็นแกนกลาง ซึ่งการศึกษามาคปฏิบัติเป็นการศึกษาที่ต้องลงมือกระทำเพื่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างมีความหมาย โดยจัดประสบการณ์การเรียนรู้จากสภาพที่เป็นจริง เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้เห็น สังเกต และลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง แต่การฝึกปฏิบัติในสถานการณ์จริง นักศึกษาอาจต้องเผชิญกับสภาวะวิกฤตที่ต้องตัดสินใจอย่างฉับพลัน ซึ่งทำให้นักศึกษาพยาบาลเกิดความเครียดได้ โดยเฉพาะการฝึกการพยาบาลทางคลินิกซึ่งเป็นสถานการณ์ที่คุกคามและก่อให้เกิดความเครียดกับนักศึกษาพยาบาลมากที่สุด (Chris, G., et. al., 2010)

การจัดการเรียนการสอนหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จักรีรัช ในรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1 มีเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลมารดาและทารกในระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอด และระยะหลังคลอด เพื่อพัฒนานักศึกษาให้มีทักษะในการดูแลมารดาและทารกเพื่อส่งเสริมการคลอดที่ปลอดภัยทั้งมารดาและทารก การฝึกปฏิบัติงานในรายวิชานี้ทักษะหนึ่งที่นักศึกษาจำเป็นต้องมีความรู้ในการดูแลมารดาและทารก ก็คือการทำคลอด การทำคลอดถือเป็นทักษะที่จำเป็นและมีความสำคัญ การฝึกปฏิบัติทำคลอดในสถานการณ์จริง นักศึกษาอาจต้องเผชิญกับสภาวะวิกฤตที่ต้องตัดสินใจอย่างฉับพลัน ถือเป็นฝึกปฏิบัติงานที่มีความซับซ้อน และด้วยการทำคลอดที่อาจเกิดสถานการณ์ที่ฉุกเฉินทางสูติศาสตร์ เช่น ตกเลือดขณะคลอด การคลอดยาก หรือเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดและสถานการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้ เช่น ปฏิกริยาการเจ็บครรภ์ของผู้คลอด การทำคลอดซึ่งเป็นทักษะที่ยากและต้องอาศัยความชำนาญ นักศึกษาที่ยังไม่เคย



ปฏิบัติงานในเรื่องดังกล่าวมาก่อนหรือฝึกปฏิบัติเป็นครั้งแรกอาจทำให้ขาดทักษะและไม่มี ความมั่นใจในการปฏิบัติงาน มีความกังวล ตื่นเต้น และเกิดความเครียดตามมาได้ ความเครียดทำให้ ไม่มีสมาธิเท่าที่ควร การจดจำรายละเอียดขั้นตอนต่าง ๆ ในการทำคลอดได้ไม่ดี การปฏิบัติไม่มี ประสิทธิภาพ อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อมารดาทารก และยิ่งก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพจิตของ นักศึกษา (ปฐมพร โพธิ์ถาวร, อำไพพร เพ็ญสุวรรณ และสาวิตรี วงศ์ประดิษฐ์, 2557)

นอกจากนั้นปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลที่ฝึกปฏิบัติงานที่ตึก ห้องคลอดที่กล่าวมาแล้วนั้น ยังมีอีกหลายปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ทางสังคมและสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น สถานการณ์หรือเหตุการณ์ ต่าง ๆ ที่เกิดในชีวิตมีความแตกต่างกัน รวมถึง อาจารย์ผู้สอน บุคลากรผู้ปฏิบัติงาน ปัจจัย เหล่านี้อาจมีผลต่อความรู้สึกของนักศึกษา เนื่องจากนักศึกษายังไม่เคยมีประสบการณ์กับที่ต้อง เผชิญกับ เหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดจากสภาพงานและสิ่งแวดล้อมดังกล่าว จึงอาจทำให้นักศึกษา พยาบาลเกิดความเครียด ส่วนปัจจัยภายในคือตัวนักศึกษาเอง การขาดความพร้อมด้านความรู้ ด้านร่างกาย และจิตใจหรือการมีบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลหรือไวต่อสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ ได้ง่าย ก็ มีผลทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานได้ (สีปตระกูล ตันตลานุกูล และปราโมทย์ วงศ์ สวัสดิ์, 2560) ซึ่งจากการจัดการเรียนการสอนในรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและ การผดุงครรภ์ 1 ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จักรีรัช พบว่า นักศึกษามีความรู้สึกตื่นเต้น และกลัวการฝึกภาคปฏิบัติในห้องคลอด เนื่องจากสภาพแวดล้อมของห้องคลอด สภาพของผู้ คลอดขณะเจ็บครรภ์คลอด และเป็นการฝึกประสบการณ์ครั้งแรกในการฝึกปฏิบัติทำคลอด ซึ่ง เป็นทักษะที่ยากและแตกต่างจากสถานการณ์จำลอง ทำให้นักศึกษารู้สึกวิตกกังวลและเครียด

เมื่อบุคคลเกิดความเครียดจะเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหา และหาแนวทางแก้ไข โดยเลือกหาวิธีลดหรือบรรเทาความไม่สบายใจที่เกิดขึ้น (Lazarus, R. S., & Folkman, S., 1984) การลดความเครียดมีหลายวิธีแต่การลดความเครียดที่ดีวิธีหนึ่งก็คือ การฝึกโยคะ (ปฐมพร โพธิ์ถาวร, อำไพพร เพ็ญสุวรรณ และสาวิตรี วงศ์ประดิษฐ์, 2557) จาก การทบทวนวรรณกรรมพบว่า โยคะมีประโยชน์หลายประการ ได้แก่ ช่วยให้เลือดไหลเวียนไป เลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น เพิ่มความยืดหยุ่นให้กับข้อต่อต่าง ๆ โยคะเป็นการบริหาร ร่างกายและจิตใจเพื่อให้เกิดความสมดุล โดยอาศัยการเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการมีสมาธิ กำหนดลมหายใจเข้า-ออก ซ้ำ ๆ ฝึกสติให้ตระหนักรู้ตนเอง ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของ



ร่างกายและจิตใจ ทำให้จิตสงบ ช่วยลดความเครียดได้ดี (สาตี สุภาภรณ์, 2551) มีการนำโยคะมาศึกษาเกี่ยวกับความสุข การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา พบว่า นักศึกษามีความสุขและการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น (กลิ่นชบา สุวรรณรงค์, พวงเพชร เกษรสมุทร, นภวัลย์ กัมพลาศิริ, วรรณมา คงสุริยะนาวิณ และกาญจนา ครองธรรมชาติ, 2556) โยคะช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายและลดความเครียดของนักศึกษาพยาบาลได้ (อาภรณ์ ภูพิศพยากร และดวงใจ พิชัยรัตน์, 2554) แต่ผู้วิจัยยังไม่พบการนำโยคะมาศึกษาการลดความเครียดโดยตรงในนักศึกษาที่ฝึกปฏิบัติงานที่มีความยุ่งยากซับซ้อน ประกอบกับผู้วิจัยในฐานะอาจารย์ผู้สอน วิชาปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1 จึงมีความสนใจที่จะนำโยคะมาพัฒนาการเรียนการสอน เพื่อช่วยลดความเครียดในนักศึกษาที่ฝึกปฏิบัติการทำคลอดเป็นครั้งแรก โดยประยุกต์ใช้ตามหลักการ 8 ประการของอัสฏางคโยคะที่เน้นความเชื่อมโยงของ กาย จิตใจ และ สติ เข้าด้วยกัน โดยใช้ท่าโยคะและการหายใจเป็นเครื่องมือในการฝึก ให้จิตมุ่งสนใจกับการหายใจในขณะที่ร่างกายเคลื่อนไหว ไม่คิดเรื่องอื่น บรรเทาความคิดฟุ้งซ่าน ส่งผลให้ความเครียดลดลง การฝึกปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพ (รุจา แก้วเมืองฝาง, 2560)

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมโยคะและกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมโยคะ
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมโยคะ

กรอบแนวคิดการวิจัย

พฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักศึกษาแบ่งออกเป็น 2 แบบ ได้แก่ การมุ่งแก้ปัญหา (Problem-focused coping) และการลดอารมณ์ตึงเครียด (Emotional-focused coping) (Lazarus, R. S., & Folkman, S., 1984) ซึ่งบุคคลจะเลือกลดความเครียดแบบใดนั้นขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่เผชิญและตัวบุคคล การมุ่งแก้ปัญหาคือเป็นวิธีการลดความเครียดที่อาศัยวิธีคิดที่มุ่งเน้นแก้ปัญหาให้ลุล่วงมีความยั่งยืนกว่าการลดอารมณ์ตึงเครียด ซึ่งเป็นการลดอารมณ์ตึงเครียดแต่ไม่ได้แก้ไขปัญหาอย่างแท้จริง อย่างไรก็ตามทั้งสองแบบเป็นพฤติกรรมที่บุคคลเลือกใช้ให้เหมาะสมกับสภาวะความเครียดที่ตนเผชิญอยู่ ณ ขณะนั้น การจัดการ



ความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาสำหรับนักศึกษาพยาบาลขณะฝึกปฏิบัติงานเป็นการใช้กระบวนการแก้ปัญหา ในการนำมาประกอบการตัดสินใจมุ่งหาต้นตอของปัญหา เลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุของปัญหา พร้อมทั้งจะเผชิญหน้ากับปัญหาตามความเป็นจริง พยายามหาแนวทางแก้ไข เพิ่มความสามารถของตนเองเพื่อให้เผชิญกับปัญหา ได้อย่างเหมาะสมและแก้ปัญหาได้ โดยการจัดการความเครียดแบบลดอารมณ์ตึงเครียด เช่น การฝึกโยคะ ซึ่งมีกลไกให้เกิดการทำงานของระบบประสาทที่เชื่อมต่อกับอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย โดยมีสมองเป็นศูนย์กลางการทำงาน ส่งเสริมให้กระแสประสาททำงานเชื่อมโยงกันอย่างเป็นปกติ ช่วยทำให้คลื่นสมองเป็นแบบคลื่น Alpha และ Beta ทำให้สมองมีการรับรู้และมีสมาธิขึ้น ส่งผลให้มีการลดระดับของ Cortisol ความเครียดลดลง (สาตี สุภาภรณ์, 2554)

การฝึกโยคะในการวิจัยนี้ ประยุกต์หลักการ 8 ประการของอัชฎางคโยคะ (ยมะ: หลักการอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น นิยามะ: การมีวินัยต่อตนเอง หมั่นรักษาความสะอาดบริสุทธิ์ทั้งกายและใจ อาสนะ: ฝึกบริหารร่างกาย ปราณายามา: ฝึกควบคุมลมหายใจ ปรัตยาหาร: การสำรวมกายใจจากสิ่งภายนอก ธารณะ: การจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ธยานะ: การเพ่งหรือภาวนาด้วยความจดจ่อมากขึ้น สมาธิ: การฝึกจิตให้รู้ตนเอง) (สาตี สุภาภรณ์, 2554) มาใช้ในการช่วยลดความเครียดให้กับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ที่ทำคลอดเป็นครั้งแรก โดยโปรแกรมโยคะในการวิจัยนี้ ประกอบด้วยกิจกรรมการฝึกโยคะอาสนะพร้อมกับฝึกกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างช้า ๆ ในขณะที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหว และการฝึกการหายใจแบบโยคะ โดยการเพ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ เข้า-ออก และในขณะที่หายใจเข้าและออก ฝึกการควบคุมตนเองให้หยุดคิด ด้วยการเพ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ เข้า-ออก ของตน เพื่อให้เกิดสมาธิ ในขณะที่จิตจดจ่อกับลมหายใจ สติก็เฝ้าสังเกตลมหายใจ จนรู้ว่าลมที่เข้า-ออกนั้น สั้นหรือยาวเพียงใด เพื่อให้มีการระลึกตัวตน หรือรู้เท่าทันความคิด การพูดหรือการกระทำของตนเอง รวมทั้งการสำรวมอินทรีย์ ทาง หู ตา จมูก ลิ้น กายและใจ โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ความเครียดลดลง รายละเอียดดังในภาพ



เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย และเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ประกอบด้วย

1.1 โปรแกรมโยคะ เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ตามหลัก 8 ประการของอัสฏางคโยคะ ประกอบไปด้วย

1.1.1 การฝึกท่าโยคะ (อาสนะ) เป็นการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบต่าง ๆ พร้อมกับฝึกกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างช้า ๆ ในขณะที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหว จำนวน 2 ท่า ซึ่งเป็นท่าอาสนะที่ฝึกได้ง่าย ไม่เป็นอันตรายต่อกลุ่มตัวอย่างและยังช่วยให้ร่างกายเกิดการผ่อนคลาย โดยฝึกท่าละ 2 นาที รายละเอียดมีดังนี้

- ท่าที่ 1 ท่าพระจันทร์เสี้ยว: ยืนแยกเท้ากว้าง หลังเหยียดตรง มือซ้ายเท้าขวา ยกแขนขวาเหยียดขึ้นเหนือศีรษะแล้วเอียงซ้ายเท่าที่ได้ ขณะหายใจเข้าท้องป่อง ขณะหายใจออกท้องแฟบ จิตจดจ่อที่อาการท้องป่องหรือแฟบ จากนั้นทำสลับข้างกัน

- ท่าที่ 2 ท่ายึดลำตัว: นั่งขัดสมาธิแบบไม่ต้องเอาขาขึ้นมาซ้อนกัน จากนั้นค่อยๆ หายใจเข้า ยืดมือขึ้นเหนือศีรษะเท่าที่ทำได้ พนมมือค้ำไว้ไม่ต้องเกร็ง หายใจเข้าออกช้าลึก

1.1.2 การฝึกหายใจแบบโยคะ เป็นการฝึกควบคุมลมหายใจแบบโยคะ โดยการเพ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ เข้า-ออก และในขณะที่หายใจเข้าและออก เผื่อสังเกตลมหายใจ รู้ว่าลมที่เข้า-ออก นั้น สั้นหรือยาวเพียงใด มีการระลึกตัวตน สำรวมอินทรีย์ ทาง หู ตา จมูก ลิ้น กายและใจ จำนวน 4 ท่า ซึ่งเป็นการฝึกหายใจที่ฝึกได้ง่าย ไม่เป็นอันตรายต่อกลุ่มตัวอย่างและยังช่วยให้ร่างกายเกิดการผ่อนคลาย โดยฝึกท่าละ 4 นาที รายละเอียดมีดังนี้

- การหายใจแบบที่ 1 การหายใจด้วยท้อง โดยให้นั่งบนเก้าอี้หลังตรง มือวางที่ท้อง ผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ทั่วร่างกาย หายใจเข้าอย่างช้า ๆ จนท้องป่อง หายใจออกอย่างช้า ๆ จนท้องแฟบ ให้จิตจดจ่ออยู่ที่ท้อง คอยสังเกตว่า ท้องป่องหรือท้องแฟบ ในขณะที่หายใจเข้าและออก

- การหายใจแบบที่ 2 การหายใจพร้อมนับลมหายใจ โดยหายใจเข้าอย่างช้า ๆ จนท้องป่องและหายใจออกช้า ๆ จนท้องแฟบ นับเป็น 1 ลมหายใจ หายใจเข้าอย่างช้า ๆ จนท้องป่องและหายใจออกช้า ๆ จนท้องแฟบ นับเป็น 2 หายใจเข้าอย่างช้า ๆ จนท้องป่องและหายใจออกช้า ๆ จนท้องแฟบ นับเป็น 3 และนับต่อไปเรื่อย ๆ



- การหายใจแบบที่ 3 การหายใจสลับจมูก โดยให้นั่งบนเก้าอี้ หลังตรง มือจับเข่า ไม่ต้องก้มหน้า ใช้นิ้วหัวแม่มือขวาปิดรูจมูกขวา ค่อย ๆ หายใจเข้ายาว ๆ ทางรูจมูกซ้าย จากนั้นใช้นิ้วนางขวาปิดรูจมูกซ้าย พร้อมกับเปิดรูจมูกขวาออกค่อย ๆ หายใจออกยาว ๆ ทางรูจมูกขวา ค่อย ๆ หายใจเข้ายาว ๆ ทางรูจมูกขวา ใช้นิ้วหัวแม่มือขวาปิดรูจมูกขวา พร้อมกับเปิดรูจมูกซ้ายค่อย ๆ หายใจออกยาว ๆ ทางรูจมูกซ้าย ค่อย ๆ หายใจเข้ายาว ๆ ทางรูจมูกซ้าย แล้วปิดรูจมูกข้างซ้ายด้วยนิ้วนางขวา พร้อมกับเปิดรูจมูกขวา

- การหายใจแบบที่ 4 การหายใจด้วยรูจมูกทีละข้าง โดยให้นั่งบนเก้าอี้หลังตรง มือซ้ายจับเข่าซ้าย งอข้อศอกขวา ใช้นิ้วหัวแม่มือข้างขวาปิดรูจมูกขวาไว้ หายใจเข้าออกทางรูจมูกข้างซ้าย หายใจเข้าเหยียดลำตัวและค่อย ๆ เยกหน้าขึ้น ท้องจะป่องออก หายใจออกค่อย ๆ ก้มหน้าลงมาหาหน้าอก พร้อมกับโก่งลำตัวเพียงเล็กน้อย จนท้องแฟบ นับเป็น 1 ลมหายใจ สลับข้างใช้นิ้วหัวแม่มือข้างซ้ายปิดรูจมูกซ้ายไว้ หายใจเข้าออกทางรูจมูกข้างขวา หายใจเข้าเหยียดลำตัว เยกหน้าท้องป่อง หายใจออกค่อย ๆ ก้มหน้า โก่งลำตัวเพียงเล็กน้อย จนท้องแฟบ

1.2 คู่มือการฝึกโยคะเพื่อลดความเครียดสำหรับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ สร้างขึ้นโดยผู้วิจัย เพื่อใช้เป็นคู่มือสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัยใช้ในการฝึกโยคะ และใช้ทบทวนการฝึกโยคะด้วยตนเอง เนื้อหาประกอบด้วย หลักการของการฝึกโยคะอาสนะและการฝึกควบคุมลมหายใจแบบโยคะ ประโยชน์ของการฝึกโยคะ และภาพแสดงการฝึก

2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

2.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ อาชีพ รายได้ของครอบครัว

2.2 แบบวัดการรับรู้ความเครียด (Perceived Stress Scale: PSS) (Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R., 1983) แบบวัดนี้มีจำนวน 14 ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามทางลบ 7 ข้อ เป็นข้อคำถามทางบวก 7 ข้อ สอบถามถึงความรู้สึกในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมา คำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating scale) คือ ไม่เคย เกือบไม่เคย บางครั้งบ่อย บ่อยมาก โดยมีการกำหนดเกณฑ์ระดับความเครียดเป็น 3 ระดับ คือ คะแนน 0-19 คะแนน หมายถึง มีความเครียดระดับต่ำ คะแนน 20-38 คะแนน หมายถึง มีความเครียดระดับปานกลาง และคะแนนมากกว่า 38 คะแนน หมายถึง มีความเครียดระดับสูง



3. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย

3.1 การทดสอบความตรงของเครื่องมือ

3.1.1 การทดสอบความตรงของเครื่องมือดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยนำเครื่องมือไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วยอาจารย์พยาบาลที่เชี่ยวชาญเกี่ยวกับสุขภาพจิต 1 ท่าน ด้านการผดุงครรภ์ 1 ท่าน และอาจารย์ที่เชี่ยวชาญด้านโยคะ 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา หลังจากนั้นผู้วิจัยนำเครื่องมือทั้งหมด มาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิก่อนนำไปใช้

3.1.2 การทดสอบความตรงของเครื่องมือรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยนำแบบวัดการรับรู้ความเครียดของ Cohen และคณะ (Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R., 1983) ซึ่ง สิริสุตา ชาวคำเขต (สิริสุตา ชาวคำเขต, 2541) ได้นำไปแปลเป็นภาษาไทย แล้วให้ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาไทยและภาษาอังกฤษ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องของการแปล ได้ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหา .84 ซึ่งผู้วิจัยนำแบบวัดการรับรู้ความเครียดมาใช้โดยไม่มี การดัดแปลง จึงไม่มีการทดสอบความตรงของแบบวัดนี้

3.2 การทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) ผู้วิจัยนำแบบวัดการรับรู้ความเครียดไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายกับที่จะศึกษาจำนวน 40 ราย พบว่า ได้ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค .90 จึงนำไปใช้ในการวิจัย

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยขึ้นก่อนการทดลองผู้วิจัยจะชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และสอบถามถึงความสมัครใจ เพื่อเป็นการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

4.2 ดำเนินการทดลอง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

4.2.1 กลุ่มควบคุม ผู้วิจัยประสานและขอความร่วมมือกับอาจารย์ประจำกลุ่มและนักศึกษาที่ฝึกปฏิบัติงานอยู่แต่ละโรงพยาบาลที่เป็นแหล่งฝึกของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ จากนั้นจะให้กลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบวัดการรับรู้ความเครียด และในระหว่างดำเนินการวิจัย กลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมโยคะและฝึกปฏิบัติงานตามปกติ เมื่อสิ้นสุดการทดลอง (8 สัปดาห์) ให้กลุ่มควบคุมตอบแบบวัดการรับรู้ความเครียดพร้อมกล่าวขอบคุณ



4.2.2 กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยประสานและขอความร่วมมือกับอาจารย์ประจำกลุ่มและนักศึกษาที่ฝึกปฏิบัติงานอยู่แต่ละโรงพยาบาลที่เป็นแหล่งฝึกของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช จากนั้นจะให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบวัดการรับรู้ความเครียด ส่วนในขั้นทดลองให้กลุ่มตัวอย่างได้รับโปรแกรมโยคะ ซึ่งประกอบด้วย การฝึกโยคะอาสนะจำนวน 2 ท่า ท่าละ 2 นาที และฝึกการหายใจแบบโยคะ จำนวน 4 ท่าละ 4 นาที รวมทั้งหมดเป็นเวลา 20 นาที ซึ่งก่อนการฝึกปฏิบัติกลุ่มตัวอย่างจะศึกษาการฝึกโยคะจากคู่มือการฝึกโยคะที่ได้รับ และฝึกปฏิบัติพร้อมกับอาจารย์ประจำกลุ่ม โดยช่วงเวลาที่ใช้ในการฝึกจะเป็นช่วงเช้าของการเริ่มปฏิบัติงาน (เวลา 07.10-07.30 น.) สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 20 นาที รวมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ เมื่อกลุ่มตัวอย่างได้รับโปรแกรมโยคะครบ 8 สัปดาห์แล้ว ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดการรับรู้ความเครียดพร้อมกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่าง

5. การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้เสนอโครงร่างงานวิจัย ต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมงานวิจัยวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช หมายเลขใบรับรองจริยธรรม 2-78-2562 และชี้แจงเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการวิจัยแก่กลุ่มตัวอย่าง ซึ่งสามารถตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยได้โดยอิสระ หรือหากตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยแล้ว สามารถถอนตัวออกจากการวิจัยได้ตลอดการวิจัย

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

6.1 ข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลที่เป็นระดับนามบัญญัติ นำมาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่และร้อยละ ส่วนข้อมูลที่เป็นระดับอัตราส่วน วิเคราะห์โดยค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

6.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติทดสอบค่าทีแบบอิสระต่อกัน (Independent t-test)

6.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดก่อนและหลังทดลอง ในกลุ่มทดลองโดย dependent t-test



ผลการวิจัย

ผลการวิจัย แบ่งออกเป็น 4 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่ฝึกปฏิบัติการทำคลอดเป็นครั้งแรกในกลุ่มทดลองจำนวน 31 ราย ส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ย 21.58 ปี มีอาชีพนักศึกษา (ร้อยละ 100) มีรายได้ครอบครัวต่อเดือนเฉลี่ย 18,236.37 บาท และในกลุ่มควบคุมจำนวน 31 ราย ส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ย 21.46 ปี มีอาชีพนักศึกษา (ร้อยละ 100) มีรายได้ครอบครัวต่อเดือนเฉลี่ย 18,235.64 บาท

ส่วนที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียด ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง

คะแนนความเครียด	M	SD	Mean difference	t	df	p
กลุ่มควบคุม	25.73	4.89	.67	.50*	58	.62
กลุ่มทดลอง	25.07	7.08				

จากตาราง พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน

ส่วนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียด ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลอง

คะแนนความเครียด	M	SD	Mean difference	t	df	p
กลุ่มควบคุม	25.43	5.96	6.30	4.50*	58	.015
กลุ่มทดลอง	19.13	7.95				

จากตาราง พบว่า ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t_{58} = 4.50$, $*p < .01$; กลุ่มควบคุม: $M = 25.43$, $SD = 5.96$; กลุ่มทดลอง: $M = 19.13$, $SD = 7.95$)



ส่วนที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลอง
ในระยาะก่อนและหลังการทดลอง

คะแนนความเครียด	M	SD	Mean difference	t	df	p
ก่อนทดลอง	24.27	7.01	-5.14	-4.10*	29	< .01
หลังทดลอง	19.13	7.95				

จากตาราง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียด ในระยะหลังการทดลอง ต่ำกว่า ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t_{29} = -4.10$, $*p < .01$; ก่อนการทดลอง: $M = 24.27$, $SD = 7.01$; หลังการทดลอง: $M = 19.13$, $SD = 7.95$)

อภิปรายผล

จากการศึกษาในครั้งนี้พบว่า ความเครียดของนักศึกษาในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมโยคะ มีระดับต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมโยคะและมีระดับต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานการวิจัย อาจเป็นผลมาจากการฝึกโยคะอาสนะนั้น เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามแบบของโยคะด้วยท่าโยคะ มีผลทำให้สมองไปสั่งการให้ระบบประสาทที่ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อส่วนที่ถูกยืดเหยียดเกิดการผ่อนคลาย ร่างกายเกิดการผ่อนคลาย ร่วมกับการฝึกหายใจแบบโยคะนั้น เป็นการฝึกหายใจแบบช้า ๆ สติก็เฝ้าสังเกตลมหายใจของตนเอง จนรู้ว่าลมที่เข้า-ออกนั้น สั้นหรือยาวเพียงใด มีสติเพียงพอจะรู้ทันว่าจิตนิ่งจดจ่อที่ลมหายใจ ซึ่งเป็นกระบวนการในรูปแบบของการฝึกสมาธิ มีความสำรวม รู้ทันความคิดของตนเอง ช่วยให้จิตไม่ฟุ้งซ่าน มีสติทุกการกระทำ จิตใจไม่ขุ่นมัว อารมณ์สงบ ส่งผลให้ระบบประสาท Sympathetic ทำงานน้อยลง ระบบประสาท Parasympathetic ทำงานเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีผลให้ร่างกายหลั่งสาร Catecholamine, Adrenaline และ Cortisol ลดลง อย่างต่อเนื่อง การลดลงอย่างต่อเนื่องของสาร Catecholamine, Adrenaline และ Cortisol นั้น ส่งผลให้ร่างกายและจิตใจเกิดการผ่อนคลาย (สาลี สุภาภรณ์, 2554) จิตใจสงบสม่ำเสมอ อารมณ์ไม่ขุ่นมัว ความเครียดลดลงอย่างส่งผลให้นักศึกษาสามารถจดจำรายละเอียดหรือขั้นตอนต่าง ๆ ในการทำคลอได้ดี ปฏิบัติงานได้เต็มความสามารถและเกิดประสิทธิภาพ สอดคล้องกับการศึกษาของวรารักษ์ มานะวงศ์และประยูทธ ไทยธานี (วรารักษ์ มานะวงศ์ และประยูทธ ไทยธานี, 2556) ที่พบว่า ความตั้งใจใน



การเรียนรู้และความตึงเครียดของนักเรียนหลังได้รับการฝึกโยคะต่ำกว่าก่อนฝึกโยคะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับการศึกษาของปฐมพร โพธิ์ถาวร, อำไพพร เพ็ญสุวรรณ และสาวิตรี วงศ์ประดิษฐ์ (ปฐมพร โพธิ์ถาวร, อำไพพร เพ็ญสุวรรณ และสาวิตรี วงศ์ประดิษฐ์, 2557) ที่พบว่า การฝึกปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจช่วยลดระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลที่ฝึกปฏิบัติงานในห้องคลอดได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรุป

จากการวิจัยนี้ พบว่า นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ที่ได้รับโปรแกรมโยคะ มีความเครียดลดลงเนื่องจาก การฝึกโยคะอาสนะและการฝึกหายใจแบบโยคะนั้นเป็นการฝึกที่เน้นการกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างช้า ๆ โดยการเพ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ เข้า-ออก และในขณะที่หายใจเข้าและออก ฝ้าสังเกตลมหายใจ รู้ว่าลมที่เข้า-ออก นั้น สั้นหรือยาวเพียงใด มีการระลึกตัวตน จะช่วยให้ผู้ฝึกมีการหายใจที่ช้า นิ่ง ลึก ลมหายใจต่อเนื่องไม่ขาดตอน รวมทั้งการสำรวมอินทรีย์ ทาง หู ตา จมูก ลิ้น กายและใจ ไม่คิดเรื่องอื่น รู้ทันความคิดของตนเอง มีสติทุกการกระทำ จิตใจไม่ขุ่นมัว ก็จะช่วยให้อารมณ์สงบ จิตไม่ฟุ้งซ่าน ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย ช่วยให้ความเครียดลดลง (สาตี สุภาภรณ์, 2554)

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยพบว่าโปรแกรมโยคะของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ที่ฝึกปฏิบัติทำคลอดเป็นครั้งแรก มีผลทำให้ความเครียดลดลงได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ ดังนี้

1. ด้านการศึกษาทางการพยาบาล คณาจารย์ในสถาบันการศึกษาพยาบาล สามารถนำโปรแกรมโยคะ ไปใช้กับนักศึกษาที่ฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยเพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดลดลง ลดความวิตกกังวล ส่งผลให้สามารถปฏิบัติงานได้เต็มความสามารถและเกิดประสิทธิภาพ

2. ด้านการบริการพยาบาล พยาบาลสามารถนำโปรแกรมโยคะไปสอดแทรกในการดูแลผู้ป่วย เพื่อลดความตึงเครียดจากการเจ็บป่วยหรือจากการที่ต้องนอนโรงพยาบาลนานๆ



เอกสารอ้างอิง

- กลิ่นชบา สุวรรณรงค์, พวงเพชร เกษรสมุทร, นภวัลย์ กัมพลาศิริ, วรรณมา คงสุริยะนาวิณ และ กาญจนา ครองธรรมชาติ. (2556). ผลของโปรแกรมการฝึกโยคะต่อความสุข การเห็นคุณค่าในตนเองและอาการ ซึมเศร้าในนักศึกษาพยาบาล. *Journal of Nursing Science*, 31(4),66-78.
- ปฐมพร โพธิ์ถาวร, อำไพอร เพ็ญสุวรรณ และสาวิตรี วงศ์ประดิษฐ์. (2557). การฝึกปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ และระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ที่ฝึกปฏิบัติงานในห้องคลอด. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*, 1(2),49-59.
- รุจา แก้วเมืองฝาง. (2560). ผลของการฝึกโยคะต่อการลดความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก. *วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการผดุงครรภ์ชั้นสูง คณะพยาบาลศาสตร์: มหาวิทยาลัยบูรพา.*
- วรารณณ์ มานะวงศ์ และประยุท ไทยธานี. (2556). ผลของโปรแกรมการฝึกโยคะที่มีต่อความตั้งใจในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านสร้างแสน จังหวัดกาฬสินธุ์. *วารสารการประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ประจำปี 2556*, 215-223.
- สาลี สุภาภรณ์. (2551). คู่มือการฝึกต้นเถียน-สาลีโยคะ. กรุงเทพมหานคร: สามลดา.
- สาลี สุภาภรณ์. (2554). ต้นเถียน-สาลีโยคะ. กรุงเทพมหานคร: สามลดา.
- สิริสุดา ชาวคำเขต. (2541). การสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวกับความเครียดของผู้สูงอายุที่กระดูกสะโพกหัก. *วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.*
- สืบตระกูล ตันตลานุกูล และปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์. (2560). ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์*, 9(1),81-92.
- อาภรณ์ ภูพิชฌายากร และดวงใจ พิชัยรัตน์. (2554). ผลของการฝึกโยคะพื้นฐานต่อสมรรถภาพทางกายและความเครียด ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีตรัง. *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์*, 3(2),15-28.



Chris, G., et. al. (2010). Stress, coping and satisfaction in nursing students. *Journal of Advanced Nursing*, 67(3), 621-632.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.

Norman, G. R., & Streiner, D. L. (2008). *Biostatistics: The bare essentials* (3rd ed.). Hamilton: Canada: B. C. Decker.

Polit, D. F., & Beck, C. T. (2004). *Nursing research: Principles and methods* (7th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.