

การพัฒนาสื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจเพื่อลดความเครียดในการสอบหลังฝึกปฏิบัติ งานวิชาปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์2 ของนักศึกษาพยาบาล

Development of Video Media on Breathing Meditation Program for Nursing Students for Stress Relief during Examinations

ปฐมพร โพธิ์ถาวร และสาวิตรี วงศ์ประดิษฐ์
Patomporn Photaworn and Sawittree Wongpradit

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา
Boromarajonani College of Nursing, Songkhla

บทคัดย่อ

การวิจัยพัฒนาสื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจสำหรับนักศึกษาพยาบาลมีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) สร้างและพัฒนาสื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจของนักศึกษาพยาบาล (2) ศึกษาเปรียบเทียบความเครียดในการสอบก่อนและหลังใช้สื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ (3) ศึกษาความพึงพอใจในการใช้สื่อวีดิทัศน์ กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 4 จำนวน 60 คน ด้วยวิธีสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ (1) สื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ (2) แบบประเมินความเครียด (3) แบบประเมินความพึงพอใจในการใช้สื่อวีดิทัศน์ ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้ค่าความเชื่อมั่น (conbrach alpha coefficient) เท่ากับ .89 และ .76 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติค่าที (one sample t – test), (paired sample t-test) ผลการวิจัยพบว่า สื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจของนักศึกษาพยาบาลที่พัฒนาขึ้นมีความยาว 45 นาทีประกอบด้วยคำบรรยาย วิธีการปฏิบัติ ภาพเคลื่อนไหวและดนตรีบรรเลง มีความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 10.14, p < .05$) 2) ความพึงพอใจในการใช้สื่อวีดิทัศน์โดยภาพรวมในระดับมากที่สุด ($M = 3.57, SD = 0.49$) 3) ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในการสอบหลังการใช้สื่อวีดิทัศน์ ($\bar{X} = 1.41, S.D. = 0.41$) น้อยกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดก่อนใช้สื่อวีดิทัศน์ ($\bar{X} = 1.67, S.D. = 0.45$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 6.54, p < 0.001$) สื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจที่พัฒนาขึ้นมีความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติมีประสิทธิภาพ สามารถลดความเครียดในการสอบของนักศึกษาพยาบาลได้อาจนำไปใช้ในการลดความเครียดในการสอบทุกวิชาของนักศึกษาต่อไป

คำสำคัญ: สื่อวีดิทัศน์, การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ, ความเครียด, นักศึกษาพยาบาล

Abstract

This quasi-experimental research aimed to (1) develop video media on a breathing meditation program for nursing students, (2) compare the stress levels of nursing students before and after completing video media on breathing meditation program, (3) evaluate student nurses' satisfaction of using video media on breathing meditation program. The participants were 60 nursing students selected by simple random sampling. One sample t-test, paired t-test, and

descriptive statistics such as mean and standard deviation were used to analyze the data. The results revealed that video media on breathing meditation program should be 45 minutes long composed of content, voice of descriptions and animation. The mean score of the feasibility of video media on practicing breathing meditation program was significantly higher than the standard mean score ($t=10.14, p<.05$). The mean score of stress after implementing video media on breathing meditation program was significantly lower than the mean score of stress before implementing the program ($t=6.54, p<.01$). The overall mean score of satisfaction towards using video media was at the highest level ($M=3.57, SD=.49$). The video media on breathing meditation s are effective for stress relief during examinations for nursing students; This meditation program should be implemented in other nursing examinations.

Keywords: video media, practicing breathing meditation, stress, student nurses



บทนำ

หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตเป็นหลักสูตรที่มีการเรียนทฤษฎีและการฝึกภาคปฏิบัติในสถานการณ์จริงบนหอผู้ป่วย ซึ่งผู้เรียนต้องมีความรู้ ความสามารถและความรับผิดชอบอย่างมากเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดข้อผิดพลาดอันตรายหรือความเสียหายแก่ผู้รับบริการ ระหว่างการเรียนทฤษฎีนักศึกษาต้องผ่านการทดสอบระหว่างภาคการศึกษา การสอบปลายภาคการศึกษาเพื่อเลื่อนชั้น ส่วนในการเรียนภาคปฏิบัตินักศึกษาพยาบาลต้องทดสอบความรู้ก่อนฝึกปฏิบัติงาน ทดสอบสมรรถนะ ทักษะการปฏิบัติการพยาบาลระหว่างฝึกงานและทดสอบหลังฝึกภาคปฏิบัติเพื่อประเมินว่านักศึกษาสามารถนำความรู้ที่เรียนทฤษฎีมาใช้ดูแลผู้รับบริการได้ดีพอหรือไม่ การสอบหลังฝึกปฏิบัติงานเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ให้นักศึกษาเกิดความเครียดจากการศึกษาของปฐมพร โพธิ์ถาวรและอำไพอรเพ็ญสุวรรณ (2556) พบว่านักศึกษาพยาบาลที่ฝึกปฏิบัติงานวิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 2 มีความเครียดความวิตกกังวลกลัวว่าจะทำข้อสอบหลังการฝึกปฏิบัติงานไม่ได้กลัววิเคราะหสถานการณ์ที่เป็นข้อสอบไม่ถูกต้องและกลัวสอบไม่ผ่าน ความเครียดส่งผลให้หัวใจเต้นเร็ว ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ลดลง (รัตนใจสมคม, ธิจารัตน์ หวังสวัสดิ์และสาวณี ชาญสินธพ, 2553) การหายใจลึก-ยาวอย่างมีประสิทธิภาพช่วยลดความเครียดได้เนื่องจากการหายใจเข้าลึก ๆ ช่วยเพิ่มออกซิเจนให้แก่ร่างกาย ส่วนการหายใจออกยาว ๆ เป็นการขับคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากร่างกาย ทำให้สดชื่น มีสติ รู้ตัวตลอดเวลา ควบคุมอารมณ์

ได้ดี มีความคิดไตร่ตรอง มีความอดทนต่อความเครียดทั้งหลาย มีทักษะในการจัดการกับความเครียด (พระมหาจรรยา สุทธิญาณ, 2548 ; สมพร กันทรคุณฎี-เตรียมชัยศรี, 2550) การใช้สื่อวีดิทัศน์ที่มีภาพเคลื่อนไหว มีเสียงเหมือนจริง สื่อความหมายได้ดี ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้สามารถเรียนพร้อมกันได้หลายคน (กรกต รัชชศฤงคารสกุล, 2554 อ้างตามสุพรรณษา รักอินดี, 2556) ส่งเสริมทักษะการเรียนรู้ด้วยสื่อและเทคโนโลยี ซึ่งเป็นทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ของนักศึกษา (ทิพวรรณ บุญยาภรณ์, เบญจวรรณ จันทระจิ๋วและ สุนทรีภรณ์ ทองไชย, 2558) สื่อการปฏิบัติสมาธิส่วนใหญ่เป็นสื่อดนตรีบรรเลงบรรยายด้วยเสียงหรือมีภาพเคลื่อนไหวเป็นภาพตามธรรมชาติ เช่น ดอกไม้ สถานที่สวยงาม การปฏิบัติโดยมีผู้แสดงจริงมีน้อยมาก จากการศึกษาของสมฤทัย บุญชูดวง, วิภารัตน์ จูฑาสันติกุล, อำพรธม จันทโรกรและวิรัตน์ วศินวงศ์ (ม.ป.ป.) พบว่าผู้ป่วยที่ใช้สื่อวีดิทัศน์การฝึกหายใจแบบมีประสิทธิภาพก่อนได้รับยาระงับความรู้สึกแบบทั้งตัวมีคะแนนการปฏิบัติตัวสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการอธิบายตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและมีความพึงพอใจต่อคุณภาพของสื่อในระดับสูง

สื่อวีดิทัศน์ที่มีภาพเคลื่อนไหว เสียงประกอบคำบรรยายช่วยให้ผู้ใช้ปฏิบัติตามได้ง่าย (ถาวร สายสืบ, ม.ป.ป.) ผู้วิจัยจึงพัฒนาสื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจเพื่อลดความเครียดในการสอบสำหรับนักศึกษาพยาบาลชั้นโดยมีนักศึกษาเป็นผู้แสดงท่าทางประกอบเสียงบรรยายและมีคำบรรยายกำกับไว้ เพื่อให้ได้สื่อวีดิทัศน์

ที่นักศึกษาปฏิบัติตามได้ง่าย สามารถนำไปใช้ฝึกปฏิบัติ เพื่อลดความเครียดในการสอบต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างและพัฒนาสื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจของนักศึกษาพยาบาล
2. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดในการสอบก่อนและหลังใช้สื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจในการใช้สื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจของนักศึกษาพยาบาล

สมมติฐานการวิจัย

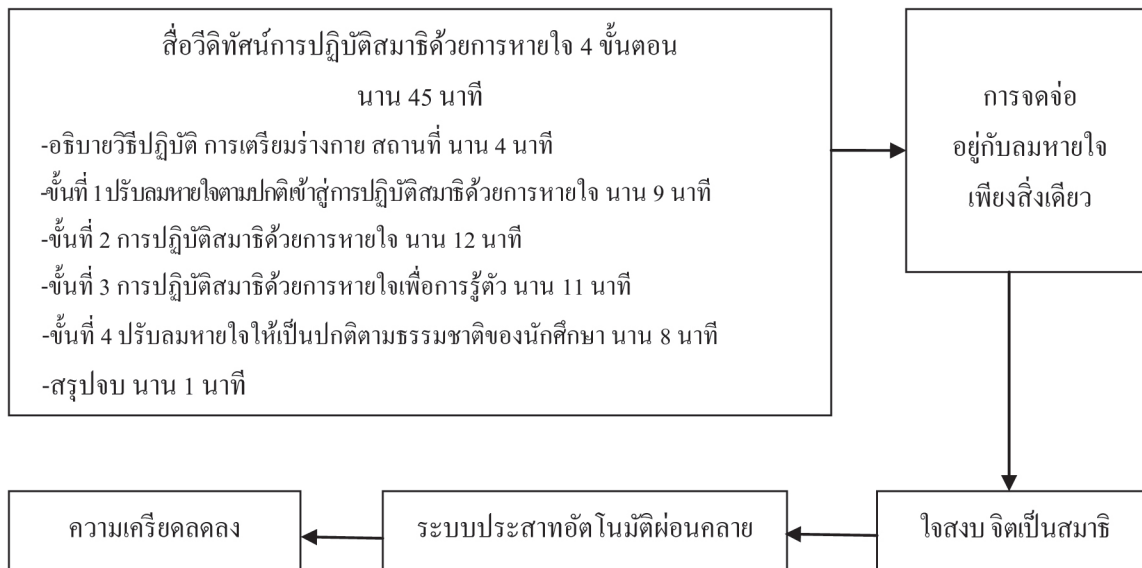
1. สื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจมีความเป็นไปได้ในการปฏิบัติตามระดับมาก
2. ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในการสอบของนักศึกษาพยาบาลหลังการใช้สื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจน้อยกว่าก่อนใช้
3. ความพึงพอใจของนักศึกษาพยาบาลต่อการใช้สื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจอยู่ในระดับมาก

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

การปฏิบัติสมาธิโดยสูดลมหายใจเข้าผ่านจมูกช้าๆ ให้ลึกมากที่สุดจนท้องพองออก กลั้นลมไว้ 2-3 วินาที

แล้วปล่อยลมหายใจออกทางปากช้า ๆ จนท้องแฟบ การหายใจอย่างมีสติรู้ตัว รู้ลมหายใจเข้า ท้องพองออก กลั้นไว้ หายใจออก ท้องแฟบทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง จิตจะจดจ่ออยู่กับลมหายใจ ใจจะค่อย ๆ สงบลง การใช้เสียงจากสื่อวีดิทัศน์เป็นตัวกำกับการหายใจเป็นการดึงความสนใจของผู้ปฏิบัติให้จดจ่ออยู่กับการปฏิบัติตามเหมาะสมกับผู้เริ่มปฏิบัติสมาธิที่ยังไม่ชำนาญในการตัดความคิด ความรู้สึกที่ทำให้ใจสงบ จิตว่างได้ช้า เมื่อผู้ปฏิบัติหายใจตามสื่อวีดิทัศน์ไปเรื่อย ๆ เป็นเหมือนการจดจ่ออยู่กับลมหายใจก็จะเกิดสมาธิ เมื่อเกิดสมาธิจะมีการหลั่งสารสื่อประสาท 5-HIAA (five hydroxyl indole acetic acid) ทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติผ่อนคลาย มีคลื่นสมองแบบแอลฟาและเบต้าเพิ่มขึ้น ความเครียดทางจิตใจลดลง (สมพร กันทรดุษฎีเตรียมชัยศรี, 2557) สื่อวีดิทัศน์ที่มีทั้งภาพเคลื่อนไหว เสียงประกอบ คำบรรยาย เนื้อหาที่ละเอียด เข้าใจง่าย ช่วยให้ผู้ใช้สื่อวีดิทัศน์เข้าใจเนื้อหาในสื่อได้ดีและปฏิบัติตามได้ง่าย (ถาวร สายสืบ, ม.ป.ป.) จากการศึกษาผลการสอนด้วยสื่อวีดิทัศน์ต่อความรู้และทักษะการปฏิบัติการพยาบาลในห้องคลอดของนักศึกษาพยาบาลของศิริกานต์ กาละ, สุนันทา ยังวนิชเศรษฐและโสเพ็ญ ชูนวน (2551) พบว่า นักศึกษามีความรู้ในการฝึกปฏิบัติการพยาบาลในห้องคลอดหลังใช้สื่อวีดิทัศน์สูงกว่าก่อนใช้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับผลการศึกษาของอภิสร่า จังพานิชและอรชร ศรีไทรล้วน (2558) ที่พบว่านักศึกษาพยาบาลมีคะแนนเฉลี่ยความมั่นใจในการปฏิบัติการพยาบาลบนหอผู้ป่วยสูงกว่าก่อนใช้วีดิทัศน์

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยและพัฒนา (Research and Development--R&D) ดำเนินการวิจัยเป็น 2 ขั้นตอน คือ 1) การสร้างและพัฒนาสื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ 2) ศึกษาประสิทธิภาพของสื่อโดยเปรียบเทียบความเครียดในการสอบก่อนและหลังใช้สื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจและศึกษาความพึงพอใจหลังใช้สื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจของนักศึกษาพยาบาล รายละเอียดมีดังนี้

ตอนที่ 1 การสร้างและพัฒนาสื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ ประกอบด้วย

ขั้นตอนที่ 1 วิเคราะห์ปัญหาของนักศึกษาพยาบาลและแนวทางในการช่วยเหลือ

ผู้วิจัยวิเคราะห์ปัญหาของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 รุ่นที่ 45 ในการฝึกปฏิบัติงานวิชาปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 2 โดยการสนทนากลุ่มย่อยแต่ละกลุ่มในวันสุดท้ายของการฝึกปฏิบัติงานวิชาพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 2 พบว่านักศึกษาร้อยละ 71.64 มีความเครียดในการสอบหลังฝึกปฏิบัติงานเมื่อศึกษานำร่องผลการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจโดยมีผู้นำฝึกปฏิบัติสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 45 นาที เป็นเวลา 2 สัปดาห์

พบว่านักศึกษาร้อยละ 55.22 มีความเครียดลดลง

ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

ทีมผู้วิจัย ประชุมปรึกษาเพื่อสร้างสื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจโดยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎี เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ

ขั้นตอนที่ 3 สร้างสื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ

หลังจากจัดทำโครงร่างเนื้อหา คำบรรยาย ภาพเคลื่อนไหวตามที่กำหนดแล้วในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยได้ปรึกษาเจ้าหน้าที่โสตทัศนูปกรณ์และเทคโนโลยีการศึกษา เพื่อสร้างสื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจในระยะที่ 1

ขั้นตอนที่ 4 ทดลองใช้ครั้งที่ 1

นำสื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจที่สร้างในระยะที่ 1 ไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาล-ศาสตร์บัณฑิต ชั้นปีที่ 3 รุ่นที่ 47 จำนวน 10 คน เพื่อดูความเข้าใจของภาษา

ขั้นตอนที่ 5 ตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ

ทีมผู้วิจัยจัดวิพากษ์สื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจจำนวน 5 คนโดยมีพระวิปัสสนาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐาน 1 รูป ครูสอนสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ 2 คน อาจารย์พยาบาลผู้ฝึกศึกษาระดับปริญญาเอกและตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์ที่มีประสบการณ์หรือผลงานวิชาการเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิและการสอนปฏิบัติสมาธิเป็นที่ประจักษ์ 2 คน

ขั้นตอนที่ 6 ทดลองใช้ครั้งที่ 2

หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงพัฒนาสื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจระยะที่ 2 แล้วจึงให้นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 รุ่นที่ 47 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา จำนวน 30 คน ทดลองใช้แล้วตอบแบบสอบถามด้านความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติโดยสถิติค่าที (one sample t – test) เปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่ตั้งไว้ พบว่ามีความเป็นไปได้ในการปฏิบัติตามอยู่ในระดับมากอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ($t = 10.14, p < .05$) และดำเนินการสนทนากลุ่มเพื่อเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพประกอบด้วยด้านการออกแบบ ด้านเนื้อหา ด้านประโยชน์ที่ได้รับและข้อเสนอแนะ แล้วนำข้อเสนอแนะเชิงคุณภาพมาพัฒนาสื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจในระยะต่อไป

ขั้นตอนที่ 7 พัฒนาสื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ

ภายหลังการทดลองใช้แล้วผู้วิจัยได้พัฒนาสื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจจนได้สื่อวีดิทัศน์ที่มีเนื้อหา ภาพเคลื่อนไหว คำบรรยาย เสียงดนตรีบรรเลง

ตอนที่ 2 ศึกษาประสิทธิผลของสื่อโดย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา ชั้นปีที่ 4 รุ่นที่ 46 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 90 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา ชั้นปีที่ 4 รุ่นที่ 46 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 60 คน คำนวณจากตารางสำเร็จรูปของเครจซ์และมอแกน (วรณิ

แกมเกตุ, 2555) สุ่มด้วยวิธีสุ่มอย่างง่ายโดยการหยิบฉลากแบบไม่คืนที่

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดัดแปลงจากแบบประเมินความเครียด SPST-20 ของกรมสุขภาพจิต (ม.ป.ป.) แบบการประเมินและวิเคราะห์ความเครียดของโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ (ม.ป.ป.) และแบบประเมินความเครียดของโรงเรียนมัธยมราชวินิตบางแก้ว (ม.ป.ป.) แบบสอบถามการศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาพยาบาลต่อการให้ชุดหุ่นช่วยฝึกใส่สายให้อาหารทางสายยางของกิตติพร เนาวิสุวรรณ, ปฐมาภาส โชติบัณ, จริญญาต์ รอดเนียม และธารินี นนทพุท (2554) ประกอบด้วย 3 ส่วน ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป จำนวน 5 ข้อ ส่วนที่ 2 แบบประเมินความเครียดในการสอบก่อนและหลังปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจเป็นแบบประเมินค่า (rating scale) 4 คำตอบ จำนวน 20 ข้อ ส่วนที่ 3 แบบสอบถามประเมินความพึงพอใจด้านการออกแบบ ด้านเนื้อหา ด้านประโยชน์ที่ได้รับและด้านความสะดวก มีลักษณะเป็นแบบประเมินค่า (rating scale) 4 คำตอบ จำนวนทั้งสิ้น 15 ข้อ ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน เป็นอาจารย์พยาบาลที่มีคุณวุฒิชุดวิชาชีพ 2 คนที่มีประสบการณ์เป็นผู้สอนสมาธิและอาจารย์พยาบาลระดับมหบัณฑิตด้านการพยาบาลสุขภาพจิต 1 คน พิจารณาความถูกต้องและครอบคลุมของเนื้อหา นำมาปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 รุ่นที่ 47 จำนวน 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (conbrach alpha coefficient) เท่ากับ .89 และ .76 ตามลำดับ

วิธีการรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองในสัปดาห์ การสอบหลังฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2557 ตามขั้นตอนดังนี้

1. ก่อนสอบหลังฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษา 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยประสานงานกับรองผู้อำนวยการกลุ่มวิชาการ อาจารย์ผู้คุมสอบวิชาการพยาบาลมารดาทารก

และการผดุงครรภ์ 2 และนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต
ชั้นปีที่ 4 เพื่อขออนุญาตและชี้แจงขั้นตอนการเก็บข้อมูล

2. วันสอบหลังฝึกปฏิบัติงานวิชาการพยาบาล
มารดาทารกและการผดุงครรภ์ 2 ผู้วิจัยแจกแบบประเมิน
ความเครียดในการสอบหลังฝึกปฏิบัติงานให้นักศึกษา
ทำก่อนทำการสอบ ให้เวลาในการทำแบบประเมิน 5 นาที

3. ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวขณะใช้
สื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจก่อนเปิดสื่อ
วีดิทัศน์ให้นักศึกษาดู

4. เปิดวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ
ที่มี 4 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 ปรับลมหายใจตามปกติเข้าสู่
การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ เป็นการปรับลมหายใจจาก
ลักษณะสั้น ๆ เป็นยาวขึ้น โดยหายใจเข้าท้องพองหายใจออก
ท้องแฟบ ขั้นที่ 2 การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ เป็นการ
หายใจเข้า-ออกแบบลึก-ยาว อัตรา 8-10 ครั้ง/นาที ขั้นที่ 3
การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจเพื่อการรู้ตัว เป็นการหายใจ
เข้า-ออกแบบลึก-ยาว อัตรา 8-10 ครั้ง/นาทีและลืมตา
ในขณะที่ปฏิบัติ และขั้นที่ 4 ปรับลมหายใจให้เป็นปกติ
ตามธรรมชาติของนักศึกษาเอง เป็นการปรับการหายใจ
ที่ลึก-ยาวให้สั้นลงอย่างช้า ๆ จนเป็นการหายใจตามปกติ
ของนักศึกษาเอง รวมเวลาในการปฏิบัติทั้งหมด 45 นาที

5. เมื่อเสร็จสิ้นการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ
ตามสื่อวีดิทัศน์ ผู้วิจัยแจกแบบประเมินความเครียด
ในการสอบหลังฝึกปฏิบัติงานให้นักศึกษาทำซ้ำ ให้เวลา
ในการทำแบบประเมิน 5 นาที จากนั้นเก็บคืนและตรวจสอบ
ความครบถ้วนในการตอบแบบประเมิน

6. ให้นักศึกษาทำข้อสอบหลังฝึกปฏิบัติงาน
วิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 2
ตามปกติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลความเป็นไปได้ในการปฏิบัติตาม
สื่อวีดิทัศน์ โดยวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยที่ได้
กับเกณฑ์ประเมินค่าที่ระดับมาก ($M \geq 2.80$) โดยใช้สถิติ
ค่าที (one sample t - test)

1. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับ

ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดก่อนและหลังใช้สื่อวีดิทัศน์
ในกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียวโดยใช้สถิติค่าที (paired sample
t-test)

2. วิเคราะห์ข้อมูลความพึงพอใจในการใช้สื่อ
วีดิทัศน์ด้วยค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้มีการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างโดย
ชี้แจงรายละเอียดครอบคลุมข้อมูลต่อไปนี้ (1) ข้อมูล
เกี่ยวกับผู้วิจัย (2) วัตถุประสงค์ และประโยชน์ที่ได้จาก
การวิจัย (3) ขั้นตอนการเก็บรวบรวม ไม่มีการระบุชื่อ
ของผู้ตอบในแบบสอบถาม (4) การเก็บรักษาข้อมูลเป็น
ความลับ (5) การเสนอผลงานวิจัยในภาพรวม (6) สิทธิที่
จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัย หรือสิทธิที่จะ
ถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลกระทบ
ต่อการเรียนของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการศึกษา

1. สร้างและพัฒนาสื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิ
ด้วยการหายใจของนักศึกษาพยาบาล

สื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจที่
พัฒนาขึ้นมีความยาว 45 นาทีประกอบ ด้วยคำบรรยาย
เกี่ยวกับประโยชน์ของการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ
การเตรียมร่างกายก่อนปฏิบัติและวิธีการปฏิบัติ ภาพ
เคลื่อนไหวแสดงโดยนักศึกษาพยาบาล ดนตรีบรรเลงและ
ขั้นตอนการปฏิบัติ 4 ขั้นคือ (1) ปรับลมหายใจตามปกติ
เข้าสู่การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ (2) การปฏิบัติสมาธิ
ด้วยการหายใจ (3) การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจเพื่อ
การรู้ตัว (4) ปรับลมหายใจให้เป็นปกติตามธรรมชาติ
ของนักศึกษาเอง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าสื่อวีดิทัศน์
การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจที่พัฒนาขึ้นโดยภาพรวม
และรายข้อมีความเป็นไปได้ในการปฏิบัติตามอยู่ใน
ระดับมากอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 10.14$,
 $p < .05$).

2. เปรียบเทียบความเครียดในการสอบก่อนและ
หลังใช้สื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ

กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในการสอบหลังการใช้สื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจน้อยกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในการสอบก่อนใช้สื่อวีดิทัศน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 6.54, p < 0.001$) ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1

เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการสอบก่อนการใช้สื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจและหลังการใช้

ก่อนใช้สื่อ วีดิทัศน์		หลังใช้สื่อ วีดิทัศน์		ความ แตกต่าง		t	p-value
$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	6.54	.000
1.67	.45	1.41	.41	0.26	.31		

3. ความพึงพอใจในการใช้สื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจของนักศึกษาพยาบาล

กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในการใช้สื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.57, S.D. = 0.49$) โดยมีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจสูงสุดด้านการออกแบบ ($\bar{X} = 3.43, S.D. = 0.23$) และมีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจน้อยสุดด้านความสะดวก ($\bar{X} = 3.17, S.D. = 0.09$) ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจในการใช้สื่อวีดิทัศน์

ความพึงพอใจ	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
ด้านการออกแบบ	3.43	0.23	มากที่สุด
ด้านเนื้อหา	3.18	0.09	มาก
ด้านประโยชน์ที่ได้รับ	3.36	0.05	มากที่สุด
ด้านความสะดวก	3.17	0.09	มาก
โดยรวม	3.57	0.49	มากที่สุด

การอภิปรายผล

1. การสร้างและพัฒนาสื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจของนักศึกษาพยาบาล

การสร้างและพัฒนาสื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจของนักศึกษาพยาบาลมีความยาว 45 นาที โดยมีส่วนการปฏิบัติสมาธิ 40 นาที ซึ่งเป็นเวลาที่เหมาะสม มีผลทำให้ฮอว์โมนเครียดคือคอร์ติซอลลดลง (เกลลิส และคณะ; สมพร กันทรคุณฐิ เติร์มชัยศรี, 2557) มีความเป็นไปได้ในการปฏิบัติตามอยู่ในระดับมากอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สามารถนำไปใช้ในการฝึกปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจของนักศึกษาพยาบาลได้ ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่าสื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจที่พัฒนาขึ้นในครั้งนี้ได้ผ่านการศึกษาพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน โดยมีผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ แก้ไขให้ ผู้วิจัยปรับปรุงแต่ละขั้นตอนตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญก่อนนำมาใช้ จึงเสมือนมีผู้นำปฏิบัติ มีเนื้อหาและระยะเวลาตามที่ปฏิบัติสมาธิจริง จึงทำให้เป็นสื่อวีดิทัศน์ที่มีประสิทธิภาพสามารถปฏิบัติตามได้ สอดคล้องกับผลการวิจัยการพัฒนาและหาประสิทธิภาพบทเรียนบนเครือข่ายอินเทอร์เน็ตรายวิชากายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา เรื่องระบบทางเดินหายใจของชัยฤกษ์ณวัฒน์ จณะวิศิษฐ์ (2555) และการพัฒนาบทเรียนวีดิทัศน์ เรื่องการเล่นคีย์บอร์ดเบื้องต้นสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนครุฑนาราษฎร์ ของสุพรรณารักษ์ (2556) พบว่าบทเรียนที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้เนื่องจากเป็นบทเรียนที่สร้างขึ้นโดยมีผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเสนอแนะทุกขั้นตอน มีการทดลองใช้และปรับปรุงก่อนนำไปใช้จริง

2. เปรียบเทียบความเครียดในการสอบก่อนและหลังใช้สื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจนักศึกษาพยาบาลมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในการสอบหลังการใช้สื่อวีดิทัศน์น้อยกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในการสอบก่อนใช้สื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่เป็นเช่นนี้เป็นเพราะสื่อวีดิทัศน์ที่พัฒนาขึ้นเสมือนมีผู้นำปฏิบัติ มีเนื้อหาและระยะเวลาตามที่ปฏิบัติสมาธิจริงเมื่อกลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามสื่อวีดิทัศน์จึงทำให้เกิดความรู้สึกรู้จืดจางเป็นสมาธิทำให้จิตใจสงบ ลดการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ มีความสนใจ ความวิตกกังวลและความเครียดในการสอบลดลงตรงกับ (สมพร กันทรคุณฐิ เติร์มชัยศรี, 2550; ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ, สมจิตร์ ห่องบุตรศรี และผ่องพรรณ กฤษณะประกรกิจ, 2552) ที่สรุปว่าการปฏิบัติสมาธิมีผล

ต่อการทำงานของระบบประสาทและต่อมได้สมองทำให้ ความวิตกกังวล ความเครียดลดลง รวมทั้งสอดคล้องกับ ผลการวิจัยของยูพาพัคตร์ รักมณีวงศ์, กรกาญจน์ ปานสุวรรณ, ชุติกร คำนุทธศิลป์ และนิศากร โพธิมาศ (2556) ที่พบว่านิสิตพยาบาลที่ได้รับโปรแกรมกลุ่มบำบัด ตามแนวความคิดปรับความคิดและพฤติกรรมร่วมกับการ ฝึกอานาปานสติสมาธิมีความวิตกกังวลลดลง

3. ความพึงพอใจต่อการใช้สื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติ สมาธิด้วยการหายใจ

กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในการใช้ สื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจโดยภาพรวม อยู่ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.57$, S.D. = 0.49) โดยมีค่าเฉลี่ย ความพึงพอใจด้านการออกแบบสูงที่สุด ($\bar{X} = 3.43$, S.D. = 0.23) และด้านความสะดวกน้อยที่สุด ที่เป็นเช่นนี้ เป็นเพราะการสอบเป็นสถานการณ์ที่ทำให้กลุ่มตัวอย่าง มีความเครียดหรือความวิตกกังวล เกิดความไม่สบาย ทางกาย เช่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับเพราะต้องอ่าน หนังสือเมื่อได้ปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจตามสื่อวีดิทัศน์ การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจแล้วจิตใจจดจ่อต่อการ กำหนดรู้ลมหายใจ ลืมเรื่องการสอบไปชั่วขณะ ร่างกายเกิด การผ่อนคลายทำให้ความรู้สึกไม่สบายทางกายน้อยลง เมื่อความไม่สบายมีน้อยลงก็ทำให้เกิดความรู้สึก พึงพอใจขึ้นทำให้ความพึงพอใจในภาพรวมอยู่ในระดับ มากที่สุดตรงกับผลการวิจัยของธัญญลักษณ์ วาณะวิศิษฐ (2555) ที่พบว่านักศึกษาพยาบาลมีความพึงพอใจต่อทเรียน บนเครือข่ายอินเทอร์เน็ตซึ่งเป็นสื่ออย่างหนึ่งอยู่ในระดับ ดีมากและการที่มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจด้านการออกแบบ สูงที่สุดเป็นเพราะสื่อวีดิทัศน์ที่พัฒนาขึ้นนี้มีเสียงและ เนื้อหาบรรยายประกอบการแสดงของบุคคลจริงง่ายต่อ การปฏิบัติตามสอดคล้องกับผลการศึกษาของสมฤทัย บุญชูดวง, วิภารัตน์ จุฑาสันติกุล, อำพรพรณ จันทโรกร

และวิรัตน์ วสินวงศ์ (ม.ป.ป.) ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนน ความพึงพอใจต่อคุณภาพของสื่อวีดิทัศน์การฝึกหายใจแบบ มีประสิทธิภาพเพื่อเตรียมตัวผู้ป่วยก่อนได้รับยาระงับ ความรู้สึกแบบทั้งตัวด้านความชัดเจนของภาพ ความชัดเจน ของเสียงบรรยาย ความชัดเจนของเนื้อเรื่อง ความเข้าใจ ของเนื้อเรื่องและระยะเวลาของเนื้อเรื่องอยู่ในระดับสูงมาก ส่วนด้านความสะดวกที่มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจระดับมาก แต่เป็นค่าเฉลี่ยที่น้อยสุดเมื่อเทียบกับด้านอื่น ๆ อาจเป็น เพราะการใช้สื่อวีดิทัศน์จำเป็นต้องใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ เครื่องเล่นดีวีดีซึ่งหากไม่มีอุปกรณ์ดังกล่าวก็อาจทำให้มี ความสะดวกในการใช้งานน้อยลง

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

สื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจที่ พัฒนาขึ้น มีการออกแบบที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจ ระดับมากที่สุด มีความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติและมี ประสิทธิภาพ สามารถลดความเครียดในการสอบของ นักศึกษาพยาบาลจึงควรนำไปใช้ในการลดความเครียด ในการสอบทุกวิชาโดยให้นักศึกษาปฏิบัติก่อนการสอบ แต่ละวิชาและอาจนำไปใช้ลดความเครียดกับบุคคลอื่น ๆ เช่น บุคคลวัยทำงาน ส่วนค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจ ด้านความสะดวกในการใช้อยู่ในระดับมาก จึงควรพัฒนา ให้เป็นสื่อที่สามารถเปิดใช้งานได้กับโทรศัพท์เคลื่อนที่ ของนักศึกษาเพื่อความสะดวกในการใช้งานของนักศึกษา มากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรพัฒนาสื่อวีดิทัศน์ที่สามารถใช้งานได้ บนเครือข่ายอินเทอร์เน็ตแล้วศึกษาประสิทธิภาพและ ความพึงพอใจการใช้งาน



References

- Boonchuduang, S., Juthasantikul, W., Chantarokorn, A., & Wasinwong, W. (2012). *Effects of using video guided about deep-breathing exercise for patient preparation before receiving general anesthesia*. Retrieved from http://www.smj.ejnal.com/e-journal/showdetail/?show_detail=T&art_id=1706 (in Thai)
- Boonyaporn, T., Jantarasiw, B., & Thongsai, S. (2015). The comparative study of teaching with and without e-learning on maternal and newborn nursing and midwifery 2. *Journal of Nursing Division*, 42(2), 36-46. (in Thai)
- Department of Mental Health. (n.d.). *SPST-20 stress tool*. Retrieved from www.bsh.go.th/download/Download/Download01.doc (in Thai)
- Jaisomkom, R., Wangsawat, T., & Chansintop, S. (2010). *The effects of empowerment on the anxiety level of the 2nd year nursing students on ward practicum*. Narathiwat: Princess of Naradhiwas University. (in Thai)
- Jungpanich, A., & Srisailaun, O. (2015). Effects of using daily care plan video teaching on clinical self-confidence and satisfaction of nursing students, Kuakarun faculty of nursing, Navamindradhiraj university. *Kuakarun Journal of Nursing*, 22(1), 17-34. (in Thai)
- Kala, S., Youngwanichsate, S., & Chunuan, S. (2008). Effects of instructional videos on the knowledge and labour practical skills of nursing students. *Songkla Med J.*, 26(2), 111-121. (in Thai)
- Kaemkate, W. (2012). *Research methodology in behavioral sciences*. Bangkok: Chulalongkorn University. (in Thai)
- Khon Kaen Rajanagarindra Psychiatric Hospital. (n.d.). *Stress assessment tool*. Retrieved from www.jvkk.go.th/jvkkfirst/test/qt/asheet.asp?qid=1 (in Thai)
- Krisanaprakornkit, T., Rongbudsri, S., & Krisanaprakornkit, P. (2009). *Meditation therapy in phychiatry and mental health*. Khon Kaen: Khon Kaen University. (in Thai)
- Nawsuwan, K., Chotibun, P., Raodnium, J., & Nonthaput, T. (2011). *Model innovation helps to train retained nasogastric tube feeding*. Songkhla: College of Nursing Songkhla. (in Thai)
- Photaworn, P., & Pensuwan, A. (n.d.). *Stress of nursing students during studying Maternal and newborn and midwifery 2 practicum, Boromrajonani college of nursing Songkhla*. Yala: Yala Rajabhat university. (in Thai)
- Rakmaneewong, Y., Pansuwan, K., Danyuthasilpe, C., & Pothimas, N. (2013). Effects of group cognitive behavioral therapy program combining with breathing meditation on nursing students's anxiety. *Naresuan University Journal*, 21(1), 41-54. (in Thai)
- Rakyindee, S. (2013). The development of video program on basic keyboard playing for Pratom 5 students, Daruna Ratchaburi school. *Veridian E- Journal*, 6(2), 183-196. (in Thai)
- Ratwinit Bangkaeo School. (n.d.). *Stain assessment tool*. Samutprakran: Author. (in Thai)
- Saisueb, T. (n.d.). *Mass media video production for information*. Retrieved from http://www.edu.nu.ac.th/wbi/jurnal/taworn/for_information.pdf (in Thai)

Sutthiyano, P. (2005). *The way of Buddha*. Bangkok: Dhammasapa. (in Thai)

Triamchaisri, S. K. (2007). *Meditation practi cum, holistic care for nursing students*. Bangkok: Samjareunpanich. (in Thai)

Wajanawisit, T. (2012). Development and efficiency validation of web-based instruction focus on anatomy and physiology course: Respiratory system. *Journal of Nursing and Education*, 5(1), 66-77. (in Thai)

