



ผลการใช้สื่อวีดิทัศน์ปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจต่อความเครียด ในการสอบหลังฝึกปฏิบัติงานวิชาการพยาบาลมารดาทารกและการ ผดุงครรภ์ 2 ของนักศึกษาพยาบาล

ปฐมพร โพธิ์ถาวร*

สาวิตรี วงศ์ประดิษฐ์*

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจตามสื่อวีดิทัศน์ และเปรียบเทียบค่าคะแนนความเครียดในการสอบหลังฝึกปฏิบัติงานก่อนและหลังใช้สื่อวีดิทัศน์ กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 4 ประจำปีการศึกษา 2557 จำนวน 60 คน คัดเลือกด้วยวิธีสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือสื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย 1) แบบประเมินการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจตามสื่อวีดิทัศน์ 2) แบบประเมินความเครียดในการสอบหลังฝึกปฏิบัติงานก่อนและหลังใช้สื่อวีดิทัศน์ วิเคราะห์ข้อมูลการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจตามสื่อวีดิทัศน์ ความเครียดก่อนและหลังใช้สื่อวีดิทัศน์ด้วยสถิติค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในการสอบหลังฝึกปฏิบัติงานก่อนและหลังใช้สื่อวีดิทัศน์ โดยใช้สถิติค่าที (Paired sample t-test) ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจตามสื่อวีดิทัศน์ได้อยู่ในระดับมาก ($M=3.17$, $SD=.29$) ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในการสอบหลังฝึกปฏิบัติงานหลังการใช้สื่อวีดิทัศน์น้อยกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดก่อนใช้สื่อวีดิทัศน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t=6.54$, $p<.01$) นักศึกษาพยาบาลสามารถปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจตามสื่อวีดิทัศน์และสามารถลดความเครียดในการสอบได้ จึงควรให้นักศึกษาพยาบาลได้ฝึกปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจตามสื่อวีดิทัศน์อย่างต่อเนื่องต่อไป

คำสำคัญ : สื่อวีดิทัศน์; การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ; ความเครียด; การสอบหลังฝึกปฏิบัติงาน;
นักศึกษาพยาบาล

* วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสงขลา, e-mail : patompornpho@gmail.com



Effect of a Breathing Meditation Program Using Video Media on Nursing Students' Stress during the Post Test of the Maternal-Newborn and Midwifery 2 Practicum

.....

Patomporn Photaworn*

Sawittree Wongpradit *

Abstract

This quasi-experimental research aimed to (1) study the meditation practice by breathing of nursing students following video media (2) compare the stress levels of nursing students before and after completing meditation program. The simple random sampling method was used to recruit 60 nursing students in a nursing college in the South of Thailand. The video on breathing meditation was used as an intervention tool. Two questionnaires were used to collect the data on 1) the ability to perform breathing meditation assessment tool, and 2) the stress assessment tool. Descriptive statistics including mean and standard deviation were used to analyze stress levels and ability to perform breathing meditation. A paired t-test was used to compare the mean score of stress before and after implementing breathing meditation. The results revealed that overall mean score of the ability to perform breathing meditation was at a high level ($M=3.17$, $SD=.29$). The mean score of stress after implementing breathing meditation was significantly lower than the mean score of stress before implementing the meditation ($t=6.54$, $p<.01$). The video media can be used for guiding nursing students to practice breathing meditation for decreasing stress

Keywords : video media; practicing breathing meditation; stress; post-test after clinical practice; nursing students

* Boromarajonani college of Nursing, Songkhla, e-mail : patompornpho@gmail.com



ความเป็นมาและความสำคัญ

การฝึกปฏิบัติงานวิชาชีพปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 2 ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนกกระทรวงสาธารณสุข เป็นการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงหรือปัญหาสุขภาพในระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอดและระยะหลังคลอด จากประสบการณ์การเป็นอาจารย์ผู้สอนของผู้วิจัยพบว่าในขณะที่นักศึกษาฝึกปฏิบัติงานหากมีกรณีที่ผู้รับบริการอยู่ในภาวะฉุกเฉิน เช่น คลอดฉุกเฉิน ตกเลือดขณะคลอด สายสะดือพลัดต่ำ ทารกแรกเกิดมีภาวะขาดออกซิเจนหยุดหายใจเมื่อแรกคลอด ต้องรีบช่วยเหลือโดยทีมพยาบาลอย่างเร่งด่วน นักศึกษาพยาบาลมีโอกาสปฏิบัติการพยาบาลเพื่อช่วยชีวิตผู้ป่วยในภาวะฉุกเฉินน้อยมาก บางสถานการณ์อาจเป็นเพียงผู้สังเกตการณ์อยู่บริเวณใกล้เคียงเพื่อศึกษาบทบาทของพยาบาลในการดูแลผู้ป่วยหรืออาจมีส่วนช่วยให้การพยาบาลบ้างเล็กน้อย เช่น ประเมินสัญญาณชีพ หยิบและส่งอุปกรณ์ต่างๆ ตามที่พยาบาลเวรหรือแพทย์ต้องการ ทำให้นักศึกษามีโอกาสแสดงทักษะความสามารถในสถานการณ์จริงน้อย อาจารย์ผู้สอนอาจประเมินผลการเรียนรู้ของนักศึกษาได้ไม่ครอบคลุมภายหลังการฝึกปฏิบัติงานจึงต้องสอบหลังฝึกปฏิบัติงานโดยใช้ข้อสอบที่เป็นโจทย์สถานการณ์ปัญหาสุขภาพของผู้รับบริการในประเด็นต่างๆ เพื่อประเมินว่านักศึกษาสามารถประมวลความรู้จากการเรียนภาคทฤษฎีและประสบการณ์จากการฝึกภาคปฏิบัติมาใช้ดูแลผู้รับบริการได้หรือไม่ ซึ่งพบว่านักศึกษาพยาบาลร้อยละ 59.73 ที่ฝึกปฏิบัติงานวิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 2 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียด ความวิตกกังวลระดับปานกลาง กล่าวว่าจะทำข้อสอบหลังการฝึกปฏิบัติงานไม่ได้ กลัววิเคราะห์สถานการณ์ในข้อสอบไม่ถูกต้อง กลัวสอบไม่ผ่าน กลัวได้คะแนน/ผลการเรียนอยู่ในระดับต่ำ ผลของความเครียดหรือความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทำให้นักศึกษาไม่มีสมาธิ อ่านหนังสือไม่จำหลงลืมง่าย พักผ่อนไม่เพียงพอและนอนไม่หลับ¹ การปฏิบัติสมาธิเป็นการบริหารจัดการความเครียดที่ดีวิธี

หนึ่ง² โดยเฉพาะการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจซึ่งเป็นการปฏิบัติสมาธิที่ทำได้ง่าย ได้ผลเร็ว ไม่ต้องใช้เครื่องมือใดๆ เพราะลมหายใจเป็นของตนเอง^{3,4}

การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจโดยการกำหนดรู้ลมหายใจที่ผ่านเข้ามาทางจมูก ออกทางปากและหายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องแฟบช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีสติสัมปชัญญะจดจ่ออยู่กับลมหายใจตลอดเวลา การมีสติสัมปชัญญะเป็นเครื่องมือที่ทำให้รู้ตัวและรู้อารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้น⁴ และการจดจ่อกับลมหายใจเพียงสิ่งเดียวทำให้เกิดสมาธิซึ่งมีผลทำให้ประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติกทำงานลดลง ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกผ่อนคลาย อัตราการทำงานของหัวใจลดลง นอนหลับดีขึ้น³ การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจโดยส่วนใหญ่ ผู้ปฏิบัติเป็นผู้กำหนดลมหายใจด้วยตนเองไปเรื่อยๆ ซึ่งอาจเป็นอุปสรรคต่อผู้เริ่มปฏิบัติคืออาจเผลอคิดเรื่องอื่น ๆ ได้ตลอดเวลาตามธรรมชาติของจิตที่ไม่อยู่นิ่ง⁵ ทำให้เสียสมาธิ การใช้เสียงเป็นตัวกำกับกับการหายใจจึงเป็นเหมือนการกำกับควบคุมให้ผู้ปฏิบัติ ๆ ตามอยู่ตลอดเวลา

จากการศึกษาของสมฤทัย บุญชูดวง และคณะ⁶ พบว่าการใช้สื่อวีดิทัศน์การฝึกหายใจแบบมีประสิทธิภาพเพื่อเตรียมตัวผู้ป่วยก่อนได้รับยาระงับความรู้สึกแบบทั้งตัวทำให้ผู้ป่วยเห็นภาพการฝึกหายใจเป็นรูปธรรมได้มากกว่าการสอนหรือการอธิบายเพียงอย่างเดียวและมีคะแนนการฝึกปฏิบัติการฝึกหายใจแบบมีประสิทธิภาพดีกว่ากลุ่มที่ได้รับการสอนการอธิบายตามปกติและการใช้สื่อวีดิทัศน์เป็นการจูงใจให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีเนื่องจากมีภาพเคลื่อนไหวและมีเสียงเหมือนจริง ช่วยให้ผู้ใช้สามารถปฏิบัติตามได้⁷ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลการใช้สื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจต่อการลดความเครียดในการสอบหลังฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลเพื่อใช้สื่อวีดิทัศน์เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจเพื่อลดความเครียดในการสอบของนักศึกษาต่อไป



วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจตามการใช้ส่ววิตทัศน์ของนักศึกษาพยาบาล
2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในการสอบหลังฝึกปฏิบัติงานวิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 2 ของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังใช้ส่ววิตทัศน์

วิธีดำเนินการวิจัย

เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียววัดผลสองครั้ง ก่อนและหลังการทดลอง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 4 รุ่นที่ 46 ประจำปีการศึกษา 2557 จำนวน 70 คน ที่ฝึกปฏิบัติงานวิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 2 ณ โรงพยาบาลสงขลาและโรงพยาบาลหาดใหญ่ ระหว่างวันที่ 18 สิงหาคม-22 ธันวาคม 2557

กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 4 รุ่นที่ 46 ประจำปีการศึกษา 2557 ที่สอบหลังฝึกปฏิบัติ (post test) เมื่อเสร็จสิ้นการฝึกปฏิบัติงาน รายวิชาปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 2 คัดเลือกด้วยการสุ่มอย่างง่ายและคัดออกในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างไม่สามารถดูส่ววิตทัศน์และปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจได้ต่อเนื่องจนเสร็จสิ้น คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของเครซี่และมอแกน⁸ ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 59 คน ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจริง 60 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ ส่ววิตทัศน์ การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากการผสมผสานระหว่างหลักการปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติของพระธรรมโกศาจารย์ พุทธทาสภิกขุ อินทปญโญ⁹ และหลักการปฏิบัติสมาธิด้วยเทคนิค SKT 1 นิ่งผ่อนคลาย

ประสานกายประสานจิตของ รศ. ดร.สมพร กันทรดุษฎีเตรียมชัยศรี³ เนื้อหาส่ววิตทัศน์มีความยาว 45 นาที ประกอบด้วย 1) ขั้นเตรียม เป็นการเตรียมสถานที่และร่างกายให้พร้อมต่อการปฏิบัติสมาธิ 2) ขั้นปฏิบัติ เป็นการกำหนดการหายใจของผู้ปฏิบัติโดยมีเนื้อหา “สูดลมหายใจเข้าทางจมูกให้ท้องพองออก กลั้นลมหายใจไว้นับ 1-2-3 หายใจออกทางปากช้าๆ ให้ท้องแฟบ” 3) ขั้นสรุป เป็นการสรุปประโยชน์เมื่อปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจอย่างต่อเนื่อง ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความเหมาะสมของภาษาที่ใช้โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน คือ พระวิปัสสนาจารย์สำนักปฏิบัติธรรมแห่งที่ 6 จังหวัดสงขลา จำนวน 1 รูป ครูสมาธิประจำสถาบันพลังจิตตานุภาพ จำนวน 2 คน อาจารย์พยาบาลที่มีผลงานวิจัยด้านการปฏิบัติสมาธิ จำนวน 2 คน โดยมีคุณวุฒิพยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิต 1 คนและตำแหน่งทางวิชาการระดับผู้ช่วยศาสตราจารย์ 1 คน ปรับปรุงแก้ไขภาษาและเนื้อหาตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิแล้วนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 ที่สอบระหว่างภาควิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1 จำนวน 10 ราย แก้ไขภาษาและปรับปรุงสื่อให้มีคำบรรยายประกอบตามข้อเสนอแนะของนักศึกษาเพื่อนำไปใช้จริง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วย

2.1) แบบประเมินการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจตามส่ววิตทัศน์ของนักศึกษาพยาบาล จำนวน 10 ข้อ เป็นแบบประเมินค่า 4 ระดับ แปลผลคะแนนเป็น 4 ระดับ คือ

1.00-1.75 คะแนน หมายถึง ปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจตามส่ววิตทัศน์ได้น้อย

1.76-2.50 คะแนน หมายถึง ปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจตามส่ววิตทัศน์ได้ปานกลาง

2.51-3.25 คะแนน หมายถึง ปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจตามส่ววิตทัศน์ได้มาก

3.26-4.00 คะแนน หมายถึง ปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจตามส่ววิตทัศน์ได้มากที่สุด



2.2) แบบประเมินความเครียดก่อนและหลังใช้สื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจเพื่อลดความเครียดในการสอบของนักศึกษาพยาบาลจำนวน 20 ชื่อ ซึ่งดัดแปลงมาจากแบบประเมินความเครียด SPST-20 ของกรมสุขภาพจิต¹⁰ แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดของโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์¹¹ และแบบประเมินความเครียดของโรงเรียนมัธยมราชวินิตบางแก้ว¹² โดยตัดข้อความที่ไม่สอดคล้องกับความเครียดในการสอบของนักศึกษา เช่น ปัญหาภายในครอบครัว ความกังวลด้านสิ่งแวดล้อม สารพิษและความสุขทางเพศออกและปรับลักษณะคำถามให้เหมาะสมกับการประเมินความเครียดในการสอบของนักศึกษา และปรับเป็นแบบประเมินค่า 4 ระดับแปลผลคะแนนเป็น 4 ระดับโดยใช้เกณฑ์คะแนนเทียบเคียงกับการแปลผลคะแนนความเครียดของกรมสุขภาพจิต ดังนี้

0-0.96 คะแนน หมายถึง มีความเครียดระดับน้อย

0.97-1.68 คะแนน หมายถึง มีความเครียดระดับปานกลาง

1.69-2.48 คะแนน หมายถึง มีความเครียดระดับสูง

2.49-4.00 คะแนน หมายถึง มีความเครียดระดับรุนแรง

แบบประเมินทั้ง 2 แบบตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความเหมาะสมของภาษาที่ใช้โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน เป็นอาจารย์พยาบาลดำรงตำแหน่งรองผู้อำนวยการกลุ่มวิชาการ 1 คน อาจารย์พยาบาลประจำภาควิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช 1 คน และอาจารย์ประจำภาควิชาการศึกษาทั่วไปคุณวุฒิศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต 1 คน ปรับปรุงแก้ไขแบบประเมินตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิแล้วนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 3 ที่สอบปลายภาควิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1 จำนวน 30 ราย ได้ค่าความเชื่อมั่นของสัมประสิทธิ์แอลฟา ครอนบาคเท่ากับ .83 และ .89 ตามลำดับ

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ผ่านการพิจารณาและตรวจสอบจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการวิจัยวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสงขลา ได้รหัสจริยธรรมการวิจัย 2/2558 วันที่ 7 พฤศจิกายน 2557 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนดำเนินการวิจัย และให้นักศึกษาเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจ นักศึกษาที่ไม่สมัครใจเข้าร่วมจะไม่มีผลต่อการศึกษาและการสอบ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองในสัปดาห์การสอบหลังฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2557 ตามขั้นตอนดังนี้

1. ก่อนสอบหลังฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษา 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยประสานงานกับรองผู้อำนวยการกลุ่มวิชาการ อาจารย์ผู้คุมสอบวิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 2 และนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 4 เพื่อขออนุญาตและชี้แจงขั้นตอนการเก็บข้อมูล

2. วันสอบหลังฝึกปฏิบัติงานวิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 2 ผู้วิจัยแจกแบบประเมินความเครียดในการสอบหลังฝึกปฏิบัติงานให้นักศึกษาทำก่อนทำการสอบ ใช้เวลาในการทำแบบประเมิน 5 นาที

3. ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวขณะใช้สื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจก่อนเปิดสื่อวีดิทัศน์ให้นักศึกษาดู

4. เปิดวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจที่มี 4 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 ปรับลมหายใจตามปกติเข้าสู่การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ เป็นการปรับลมหายใจจากลักษณะสั้นๆ เป็นยาวขึ้น โดยหายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องแฟบ ขั้นที่ 2 การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ เป็นการหายใจเข้า-ออกแบบลึก-ยาว อัตรา 8-10 ครั้ง/นาที ขั้นที่ 3 การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจเพื่อการรู้ตัว เป็นการหายใจเข้า-ออกแบบลึก-ยาว อัตรา 8-10 ครั้ง/นาทีและลืมตาในขณะที่ปฏิบัติ และขั้นที่ 4 ปรับลมหายใจให้เป็นปกติตามธรรมชาติของนักศึกษา



เอง เป็นการปรับการหายใจที่ลึก-ยาวให้สั้นลงอย่างช้า ๆ จนเป็นการหายใจตามปกติของนักศึกษาเอง รวมเวลาในการปฏิบัติทั้งหมด 45 นาที

5. เมื่อเสร็จสิ้นการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจตามสื่อวีดิทัศน์ ผู้วิจัยแจกแบบประเมินความเครียดในการสอบหลังฝึกปฏิบัติงานให้นักศึกษาทำซ้ำ ให้เวลาในการทำแบบประเมิน 5 นาที จากนั้นเก็บคืนและตรวจสอบความครบถ้วนในการตอบแบบประเมิน

6. ให้นักศึกษาทำข้อสอบหลังฝึกปฏิบัติงาน วิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 2 ตามปกติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป โดย

1. วิเคราะห์ข้อมูลการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจตามวีดิทัศน์ด้วยสถิติค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในการสอบหลังฝึกปฏิบัติงานก่อนและหลังใช้สื่อวีดิทัศน์ โดยใช้สถิติค่าที (Paired sample t-test)

ผลการวิจัย

1. การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจโดยใช้สื่อวีดิทัศน์ของนักศึกษาพยาบาลภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($M = 3.17$, $SD = .29$) โดยมีค่าเฉลี่ยระดับมากที่สุดในการสอบปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจโดยการฟังจากสื่อวีดิทัศน์ ($M = 3.42$, $SD = .49$) ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจโดยใช้สื่อวีดิทัศน์โดยภาพรวมและรายข้อ

ข้อที่	ข้อความถาม	คะแนนการปฏิบัติสมาธิ		
		M	S.D.	ระดับ
1	การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจโดยการอ่านเนื้อหาที่ปรากฏในสื่อวีดิทัศน์	3.03	.49	มาก
2	การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจโดยการฟังจากสื่อวีดิทัศน์	3.42	.49	มากที่สุด
3	การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจโดยการดูจากสื่อวีดิทัศน์	3.12	.32	มาก
4	การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจทุกขั้นตอนตามสื่อวีดิทัศน์โดยไม่ต้องหาความรู้เพิ่มเติมจากผู้ที่มีประสบการณ์ด้านการปฏิบัติสมาธิ	3.10	.60	มาก
5	การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจตามสื่อวีดิทัศน์โดยที่ไม่มีความรู้หรือประสบการณ์ในการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจมาก่อน	3.25	.57	มาก
6	การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจทุกเวลาที่ต้องการหลังจากที่เคยปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจตามสื่อวีดิทัศน์แล้ว	3.20	.51	มาก
7	การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจทุกสถานที่ที่ต้องการหลังจากที่เคยปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจตามสื่อวีดิทัศน์แล้ว	3.22	.49	มาก
8	การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจเมื่อรู้สึกวิตกกังวลหรือไม่สบายใจ หลังจากที่เคยปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจตามสื่อวีดิทัศน์แล้ว	3.23	.43	มาก
9	การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจตามสื่อวีดิทัศน์จะหายใจช้าลง ลมหายใจค่อยๆแผ่วเบาลงเรื่อยๆ	3.05	.57	มาก
10	การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจตามสื่อวีดิทัศน์จะรู้สึกหัวใจเต้นช้าลงกว่าก่อนเริ่มปฏิบัติ	3.12	.61	มาก
รวม		3.17	.29	มาก



2. เปรียบเทียบความเครียดในการสอบหลังฝึกปฏิบัติงานก่อนและหลังปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจโดยใช้สื่อวีดิทัศน์พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในการสอบของกลุ่มตัวอย่างหลังการใช้สื่อวีดิทัศน์น้อยกว่า

ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในการสอบก่อนใช้สื่อวีดิทัศน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 6.54, p < .01$) ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการสอบหลังฝึกปฏิบัติงานก่อนและหลังการใช้การใช้สื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ

ก่อนใช้สื่อวีดิทัศน์		คะแนนความเครียด หลังใช้สื่อวีดิทัศน์		ความแตกต่าง		t	p-value
M	S.D.	M	S.D.	M	S.D.		
1.67	.45	1.41	.41	0.26	.31	6.54	.000

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

1. นักศึกษาพยาบาลมีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจโดยใช้สื่อวีดิทัศน์ภาพรวมระดับมาก ($M = 3.17, SD = .29$) ที่เป็นเช่นนี้เป็นเพราะนักศึกษาได้ยินเสียงการนำการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจจากสื่อวีดิทัศน์ “สูดลมหายใจเข้าทางจมูกให้ท้องพองออก กลั้นลมหายใจไว้ นับ 1-2-3 หายใจออกทางปากช้าๆ ให้ท้องแฟบ” ที่ช่วยให้หายใจเข้า-ออกอย่างช้าๆ ตามหลักการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจที่ถูกต้องตลอดเวลาที่ใช้สื่อวีดิทัศน์และนักศึกษาเห็นภาพการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจอย่างเป็นรูปธรรมจากสื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจที่มีเนื้อหาอธิบายไว้เป็นลายลักษณ์อักษรมีเสียงคำบรรยายโดยใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย เนื้อหาเรียงตามลำดับเป็นขั้นตอน มีบุคคลแสดงท่าทางประกอบ เป็นสิ่งเร้าที่ผ่านประสาทสัมผัสทางตาและหู ช่วยให้เรียนรู้ได้เร็วจึงทำให้เข้าใจเนื้อหาได้ดี สามารถปฏิบัติตามได้ ตรงกับผลการศึกษาของสมฤทัย บุญชูดวง และคณะ⁶ ที่พบว่าผู้ป่วยกลุ่มที่ได้รับการสอนด้วยสื่อวีดิทัศน์เรื่องการฝึกหายใจแบบมีประสิทธิภาพเพื่อเตรียมตัวก่อนได้รับยาระงับความรู้สึกแบบทั้งตัวมีคะแนนการฝึกปฏิบัติดีกว่ากลุ่มที่ได้รับการสอนด้วยวิธีอธิบายตามปกติเนื่องจากสื่อวีดิทัศน์เป็นสื่อที่มีประสิทธิภาพในการสื่อสาร ผู้เรียนได้รับภาพทางตาและเสียงทางหูในเวลาเดียวกัน สามารถดึงดูดใจได้ดี

ช่วยให้เรียนรู้และจดจำได้ดีขึ้น สอดคล้องกับถาวร สายสืบ¹³ ที่นำเสนอว่าสื่อวีดิทัศน์ที่มีคุณภาพ มีการนำเสนอเรื่องราวได้ถูกต้อง มีเสียงบรรยายที่ชัดเจน มีภาพเคลื่อนไหวที่เหมาะสมจะนำความสำเร็จ สมหวังมาให้ผู้จัดทำคือสามารถสื่อสารในสิ่งที่ตนต้องการให้ผู้อื่นได้รับรู้และเข้าใจและผู้ใช้งานสามารถเข้าใจเรื่องราวที่ถ่ายทอดจากวีดิทัศน์ได้

2. นักศึกษาพยาบาลมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในการสอบหลังฝึกปฏิบัติงานหลังปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจโดยใช้สื่อวีดิทัศน์น้อยกว่าก่อนปฏิบัติสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 6.54, p < .01$) ที่เป็นเช่นนี้เป็นเพราะว่าการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจกลุ่มตัวอย่างต้องตั้งใจและจดจ่ออยู่เฉพาะลมหายใจของตนเองอย่างต่อเนื่องนาน 45 นาที ขณะที่กลุ่มตัวอย่างมีความตั้งใจและจดจ่ออยู่กับลมหายใจทำให้ความเครียดหรือความวิตกกังวลลดลงได้นั้นสามารถอธิบายได้ตามแนวคิดการปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยาเอสเคที (SKT: Somporn Kantharadussadee Triamchaisri) และผลการรวบรวมงานวิจัยในต่างประเทศเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิของสมพร กันทรดุษฎี เติริยมชัยศรี³ ที่อธิบายว่าการตั้งใจและจดจ่อของบุคคลจะกระตุ้นให้สมองส่วนไฮโปทาลามัสมีการทำงานมากขึ้น ทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเธติกทำงานเพิ่มขึ้น เกิดการผ่อนคลายและสุขสงบ ระหว่างที่มีจิตใจจดจ่อเป็นสมาธิ



นั้นร่างกายจะผลิตสารนอร์อิพิเนเฟริน (norepinephrine) ลดลงส่งผลให้ฮอร์โมนคอร์ติซอล (cortisol) ซึ่งเป็นฮอร์โมนความเครียดลดลงและพบว่าผู้ไม่มีประสบการณ์ปฏิบัติสมาธิมาก่อนหรือบุคคลทั่วไปที่ปฏิบัติสมาธิในเวลา 40 นาทีจะมีการผ่อนคลายของระบบประสาทอัตโนมัติ มีระดับฮอร์โมนเครียดที่หลังจากต่อมหมวกไตลดลง นอกจากนี้การหายใจแบบช้า-ลึกที่กลุ่มตัวอย่างทำตามสื่อวีดิทัศน์ต่อเนื่อง 45 นาที นั้นเป็นการหายใจที่มีประสิทธิภาพนำออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้มากขึ้นพร้อมกับขับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากร่างกายได้ ดีมีผลทำให้ร่างกายสดชื่น^{3,14-15} สอดคล้องกับผลการวิจัยของยุพาพักตร์ รักมณีวงศ์ กรกาญจน์, ปานสุวรรณ, ชุติกร ด้านยุทธศิลป์, นิศกร โพธิมาศ¹⁶ ที่พบว่านิสิตพยาบาลที่ได้รับโปรแกรมกลุ่มบำบัดตามแนวความคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมร่วมกับการฝึกอานาปานสติสมาธิมีความวิตกกังวลลดลง

ข้อจำกัดของงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียววัดสองครั้ง ไม่มีกลุ่มเปรียบเทียบและไม่ได้ควบคุมปัจจัยที่อาจส่งผลต่อการปฏิบัติสมาธิ เช่น ประสบการณ์การปฏิบัติสมาธิ จึงอาจทำให้ผลการวิจัยไม่สามารถสรุปได้อย่างชัดเจนว่าสื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจมีผลต่อการลดความเครียดในการสอบหลังฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษา

ข้อเสนอแนะ

ด้านการเรียนการสอน

สถาบันการศึกษาพยาบาลควรนำสื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจไปใช้กับนักศึกษาอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอเพื่อให้นักศึกษาสามารถปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจได้อย่างชำนาญ สามารถใช้ลดความเครียดในการสอบต่างๆ ได้

ด้านการวิจัย

ควรศึกษาเปรียบเทียบผลการใช้สื่อวีดิทัศน์การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจต่อการลดความเครียดในการ

สอบวิชาต่างๆ รวมทั้งการลดความเครียดในสถานการณ์ต่างๆ ของนักศึกษาพยาบาลโดยการวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดสองครั้ง (two group pre-post test) เพื่อความชัดเจนของผลการศึกษาและความมั่นใจในการนำผลการศึกษาไปใช้ประโยชน์ต่อไป

References

1. Photaworn P, Pensuwan A. Stress of nursing students during studying Maternal and newborn and midwifery2 practicum, Boromrajonani college of nursing Songkhla. In: Yala Rajabhat university, Yala Islamic university, Princess of Naradhiwas university, OHEC, (ed.). The second national academic meeting of Yala Rajabhat University network: the power of creative research for local and Thailand development . Yala: Yala Rajabhat university; 2013. (in Thai)
2. Piummongkol P. Psychiatric and mental health nursing. Bangkok: Dhammasan company; 2010.
3. Triamchaisri SK. Meditation practicum, holistic care for nursing students. (4th ed.). Bangkok: Samjareunpanich company; 2007.
4. Sutthiyano P. The way of Buddha. Bangkok: Dhammasapa; 2005.
5. Bhiccu A. Basic knowledge of Samatha and Vipassana for new monk. Bangkok: Auksornsiam printing; 1992. (in Thai)
6. Boonchuduang S, Juthasantikul W, Chantarokorn A, Wasinwong W. Effects of using video guided about deep- breathing exercise for patient preparation before receiving general anesthesia. [internet]. 2015. [cited 2015 Apr 23th]. Available from http://www.smj.ejnal.com/e-journal/showdetail/?show_detail=T&art_id=1706



7. Rakyindee S. The development of video program on “ basic keyboard playing” for Pratom 5 students, Daruna Ratchaburi school. Veridian E-Journal; 6(2):183-96;2013.
8. Kaemkate W. Research methodology in behavioral sciences. Bangkok : Chulalongkorn university Printing house;2012.
9. Indapanno B. A handbook for the practice of Anapanasatibhavana. Bangkok: Dhammasapa ; n.d.
10. Department of Mental health. SPST-20 stress tool. Thailand: Ministry of Public health. [internet]. 2014.[cited 2014 Sep 3]. Available from [http:// 223.25.195.228 response/doc/ DMH3](http://223.25.195.228/response/doc/DMH3).
11. Khon Kaen Rajanagarindra psychiatric hospital. Stress assessment tool. Khon Kaen: Khon Kaen Rajanagarindra psychiatric hospital. [internet]. 2014. [cited 2014 Aug 29]. Available from [www.jvkk.go.th/ jvkkfirst/ test/qt/asheet. asp?qid=1](http://www.jvkk.go.th/jvkkfirst/test/qt/asheet.asp?qid=1)
12. Vanichbuncha K. Data analysed by using SPSS for windows. (20th ed.). Bangkok: hammasan Co. Ltd.;2012
13. Saisueb T. Mass media vedio production for information. [internet]. 2014.[cited 2014 Oct 9]. Available from [www. Edu.nu.ac.th/ wbi/ jurnal/ taworn/ for_information. pdf](http://www.Edu.nu.ac.th/wbi/jurnal/taworn/for_information.pdf)
14. Krisanaprakornkit T, Rongbudsri S, Krisanaprakornkit P. Meditation therapy in Phychiatry and mental health. Khon Kaen : Khon Kaen University; 2009.
15. Trinandwan S. The effective breathing. [internet]. 2015. [cited 2015 Oct 23]. Available from <http://edtech.ipst.ac.th/index.php/2011-07-29-04-02-00/18-2011-08-09-06-29-06/711-2012-07-31-03-11-10>.
16. Rakmaneewong Y, Pansuwan K, Danyuthasilpe C, Pothimas N. Effects of group cognitive behavioral therapy program combining with breathing meditation on nursing students’s anxiety. Naresuan University Journal. 2013;21 (1):41-54.