EFFECT OF THE RESILIENCE ENHANCEMENT PROGRAM ON STRESS OF STUDENTS PREPARING FOR UNIVERSITY ADMISSION EXAMINATION DURING THE PANDEMIC OF COVID-19*

*Benjamaporn Tossungnoen, B.N.S.***, Patraporn Tungpunkom, RN, Ph.D.****,*

*Hunsa Sethabouppha, RN, Ph.D.*****

Abstract

Objective: This quasi-experimental research is to study the effect of the resilience enhancement program on stress of students preparing for university admission examination during the pandemic of COVID-19.

Methods: The sample consisted of 20 students in high school who studied in Nakhon Ratchasima Province, and who were divided into an experiment and a control group. The research instruments were: 1) a personal data form, 2) the stress questionnaire, 3) the resilience inventory, and 4) the resilience enhancement program. Data were analyzed using descriptive statistics, a dependent t-test, and an independent t-test.

Results: 1) After receiving the program, students in the experimental group who prepared for university entrance examinations during the COVID-19 outbreak had lower mean stress scores than before receiving the Resilience Enhancement Program with statistical significance ($p < .05$). 2) Students preparing for university entrance examinations during the COVID-19 pandemic who received the Resilience Enhancement Program had lower mean stress scores than those who did not receive the program with statistical significance ($p < .05$).

Conclusion: The research results indicate that The Resilience Enhancement Program can help students to cope with stressful situations. It should continue to be implemented to prepare students to anticipate the situation of preparing for university entrance examinations during the COVID-19 pandemic.

Keywords: the resilience enhancement program, stress, students preparing for university admission examination

**Thesis, Master of Nursing Science Program in Psychiatric and Mental Health Nursing, Faculty of Nursing, Chiang Mai University*

***Student, Master of Nursing Science Program in Psychiatric and Mental Health Nursing, Faculty of Nursing, Chiang Mai University*

****Corresponding author: Associate Professor, Faculty of Nursing, Chiang Mai University, e-mail: patraporn.t@cmu.ac.th*

*****Lecturer, Faculty of Nursing, Chiang Mai University*

Received: 25 October 2021, Revised: 23 December 2021, Accepted: 29 December 2021

ผลของโปรแกรมส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิตต่อความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยในช่วงการระบาดของโควิด-19*

*เบญจมาภรณ์ ทศสูงเนิน, พย.บ.**, ภัทราภรณ์ ทุ่งปันคำ, RN, Ph.D.***, หรรษา เศรษฐบุปผา, RN, Ph.D.*****

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ : การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิตต่อความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยในช่วงการระบาดของโควิด-19

วิธีการศึกษา : กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามความเครียด แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต และโปรแกรมส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิต วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา สถิติทดสอบค่าทีชนิด 2 กลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน และสถิติทดสอบค่าทีชนิด 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน

ผลการศึกษา : 1) หลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิตนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยในช่วงการระบาดของโควิด-19 ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดน้อยกว่าก่อนได้รับโปรแกรมส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) นักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยในช่วงการระบาดของโควิด-19 ที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิตมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุป : ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิตช่วยให้นักเรียนสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ดีขึ้น ดังนั้นควรนำโปรแกรมไปใช้ต่อเพื่อเตรียมความพร้อมให้กับนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยในช่วงการระบาดของโควิด-19

คำสำคัญ : โปรแกรมส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิต ความเครียด นักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย

**วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*

***นักศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*

****ผู้ประสานงานบทความ: รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, e-mail: patraporn.t@cmu.ac.th*

*****อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*

วันที่รับ: 25 ตุลาคม 2564, วันที่แก้ไข: 23 ธันวาคม 2564, วันที่ตอบรับ: 29 ธันวาคม 2564

ความสำคัญของปัญหา

การศึกษาในปัจจุบันมีการแข่งขันสูง เป้าหมายหลักของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่คือการสอบเข้าในมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียง ระบบการสอบเข้ามหาวิทยาลัยในสถานการณ์ปกตินักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยเกิดความเครียดขึ้นจากหลายปัจจัย เช่น ความคาดหวังของครอบครัว ภาระงานที่ได้รับมอบหมายร่วมกับการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย เป็นต้น (สุจิตรา อู่รัตนมณี และ สุภาวดี เลิศสำราญ, 2560) และในปัจจุบันมีการใช้คะแนนในหลายส่วน ทำให้ต้องมีการวางแผนและเตรียมตัวตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในช่วงของการระบาดของเชื้อโคโรน่าไวรัส (โควิด-19) การปรับการเรียนการสอนของนักเรียนทั่วโลกส่งผลกระทบต่อการเรียนทำให้นักเรียนเกิดความเครียดขึ้น (United Nations, 2020) สำหรับประเทศไทยเกิดผลกระทบต่อระบบการเรียนการสอนเป็นการเรียนในรูปแบบออนไลน์ (ปิยวรรณ ปานโต, 2563) ยังส่งผลต่อระบบการรับสมัครคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย ปี พ.ศ. 2564 - 2565 การสอบ TGAT มีการเปลี่ยนแปลงเริ่มสอบได้ตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งการสอบทั้งหมดนักเรียนจะต้องนำไปใช้ในการยื่นสมัครสอบเข้ามหาวิทยาลัย (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2563; สมาคมที่ประชุมอธิการบดีแห่งชาติ, 2563) ทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ต้องเรียนหนักเพื่อเตรียมตัวสอบทำให้เกิดความเครียดขึ้น (ณัฐธนีย์ ลิ้มวัฒนาพันธ์, 2562)

สถานการณ์การแพร่ระบาดโควิด-19 ที่ระบาดทั่วโลกนอกจากส่งผลกระทบต่อระบบการเรียนการสอนแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อสภาวะจิตใจและคุณภาพชีวิตของนักเรียนเป็นอย่างมาก จากการศึกษาสุขภาพจิตของนักเรียนในช่วงการระบาดของโควิด-19 พบว่า ร้อยละ 82.0 ของนักเรียนกังวลเกี่ยวกับผลการเรียน (Liu & Hagger, 2020) ร้อยละ 81.0 นักเรียนเกิดความเครียดจากสถานการณ์การระบาดของโควิด-19 (Johnson, 2020) นักเรียนร้อยละ 20.5 มีความวิตกกังวลระดับรุนแรง และร้อยละ 38.0 มีอาการซึมเศร้า (Jiang, Kanit and Sriyanto, 2021) จากผลกระทบดังกล่าวทำให้เห็นว่า นักเรียนต้องเตรียมตัวในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้อาจก่อให้เกิดความเครียดและเกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา

ความเครียดเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมแล้วประเมินว่าสิ่งที่เข้ามากระทบเกินกำลังที่ตนเองจะรับมือได้ โดยปัจจัยที่มีผลต่อการประเมินสถานการณ์ที่เข้ามากระทบ ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยด้านสถานการณ์ (Lazarus & Folkman, 1984) ที่ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยในช่วงการระบาดของโควิด-19 ที่ต้องเตรียมความพร้อมตั้งแต่แรกเริ่มทำให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้น เมื่อเกิดความเครียดนักเรียนจะมองหาแหล่งสนับสนุนในการจัดการกับปัญหา โดยการหาแหล่งประโยชน์ส่วนตนเพิ่มเติมในการจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น ๆ ซึ่งแหล่งประโยชน์ส่วนตนนี้จะส่งผลให้นักเรียนประเมินสถานการณ์

และมีสภาวะเครียดที่แตกต่างกันออกไป การเตรียมความพร้อมหรือเพิ่มแหล่งประโยชน์ให้กับนักเรียนเพื่อเผชิญกับสถานการณ์ดังกล่าวจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น ดังนั้นการเพิ่มปัจจัยส่วนบุคคลด้านความแข็งแกร่งในชีวิต อาจเป็นทางเลือกหนึ่งในการเผชิญกับสถานการณ์การเตรียมตัวสอบ จะส่งผลให้นักเรียนประเมินสถานการณ์การสอบเข้ามหาวิทยาลัยในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 เปลี่ยนไปในลักษณะเป็นสิ่งที่ท้าทาย เนื่องจากมีแหล่งประโยชน์ที่เพียงพอในการจัดการกับสถานการณ์การสอบดังกล่าว

ความแข็งแกร่งในชีวิต (resilience) คือ ความสามารถในการป้องกัน หรือฟื้นฟูทางจิตใจหลังจากที่บุคคลได้รับผลกระทบที่เกิดจากสถานการณ์ที่ยากลำบากได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Grotberg, 1995) เป็นการส่งเสริมแหล่งประโยชน์ของแต่ละบุคคลเพื่อให้เกิดการเรียนรู้และสามารถเข้าใจชีวิตมากขึ้น เพื่อเผชิญกับสถานการณ์ความเครียดที่กำลังเผชิญอยู่ ให้นักเรียนได้สำรวจตนเองให้มีความพร้อมใน 3 องค์ประกอบหลักคือ สิ่งที่ฉันมี (I have) สิ่งที่ฉันเป็น (I am) และสิ่งที่ฉันทำได้ (I can) ภายใต้สถานการณ์การเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 จากการทบทวนวรรณกรรม พบโปรแกรมส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิตที่มีผลทางบวกหลากหลาย เช่น จากการศึกษาของเฟดเดอริกค์, ลิน และโอดิน (Frederick, Lyn, and Odin, 2017) ที่พบว่า ความแข็งแกร่งในชีวิตที่สูง จะทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับการศึกษาของยชญ์รวินทร์ จรบุรมย์ (2560) พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ภายหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิต มีคะแนนความเครียดต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิตให้เหมาะสมกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 โดยส่งเสริมให้นักเรียนมีความแข็งแกร่งในชีวิตเพื่อให้นักเรียนเผชิญกับสถานการณ์เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยในช่วงการระบาดของโควิด-19 โปรแกรมจะเตรียมให้นักเรียนประเมินสถานการณ์การสอบเข้ามหาวิทยาลัยในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของระบบการสอบจากผลของการระบาดของโควิด-19 เช่น การประเมินศักยภาพของตนเอง เพื่อให้นักเรียนเชื่อในศักยภาพของตน พร้อมที่จะจัดการกับสถานการณ์การเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยในช่วงการระบาดของโควิด-19 โดยการทำกิจกรรมดังกล่าวจะเป็นการเพิ่มความพร้อมของนักเรียนในด้านสิ่งที่ตนมี (I have) สิ่งที่ตนเป็น (I am) และสิ่งที่ตนทำได้ (I can) เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในการลดความเครียดให้กับนักเรียนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยในช่วงการระบาดของโควิด-19 ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิต

2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียด

ของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยในช่วงการระบาดของโควิด-19 ระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิต และกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิต

สมมติฐานการวิจัย

1. คะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยในช่วงการระบาดของโควิด-19 หลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิต น้อยกว่าก่อนได้รับโปรแกรมส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิต

2. คะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยในช่วงการระบาดของโควิด-19 กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิต น้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิต

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) แบบสองกลุ่ม วัดผลก่อนและหลัง (pretest-posttest control group design)

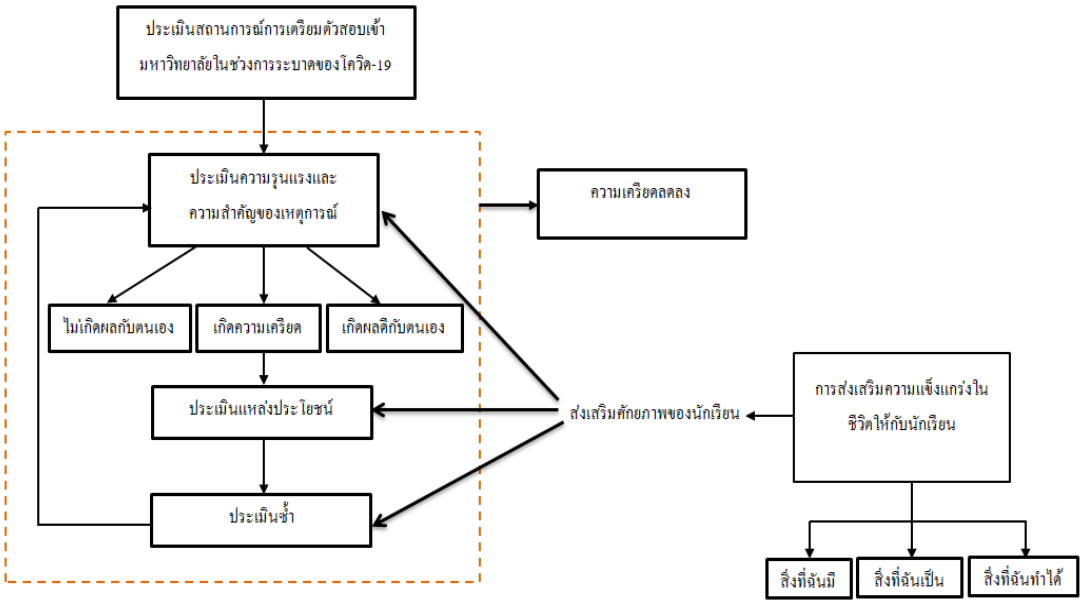
ประชากร ประชากรในการศึกษาครั้งนี้คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 31 จังหวัดนครราชสีมา

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 31 จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 2 โรงเรียน

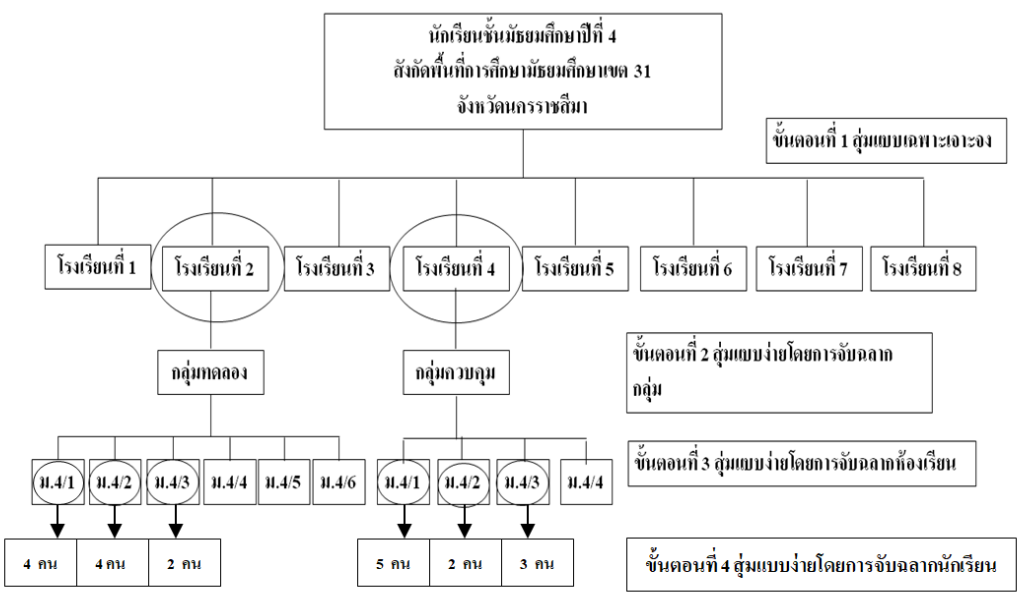
การคำนวณกลุ่มตัวอย่าง การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้โดยใช้อำนาจการทดสอบของโพลิท (Polit, 1996) ในการทดลอง 2 กลุ่มที่อิสระต่อกัน (two sample independent groups test) กำหนดให้เป็นการทดสอบแบบทางเดียว (one - tailed test) มีระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 อำนาจทดสอบ (power analysis) .80 ขนาดค่าอิทธิพลของตัวแปรต้นที่มีต่อตัวแปรตาม (effect size) คำนวณจากสูตรของกลาส (Glass, 1976 อ้างใน บุญใจ ศรีสถิตย์นรากูล, 2547)

สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ได้คำนวณค่าอิทธิพลจากการศึกษาของเสาวลักษณ์ ภารชาตรี (2551) เรื่องผลของโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ต่อความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นงานวิจัยกึ่งทดลองกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 15 คน พบว่าหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเท่ากับ 47.2 คะแนน ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเท่ากับ 65 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 13.52

คำนวณขนาดอิทธิพลได้ค่าอิทธิพล (effect size) = 1.31 จากนั้นนำมาเปิดตารางประมาณค่าขนาดตัวอย่างแบบทดสอบสมมุติฐานทางเดียวของโคเฮ็น (Cohen, 1988 อ้างใน องอาจ นัยพัฒน์, 2544) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 อำนาจทดสอบ (power analysis) .80 ได้ขนาดตัวอย่างเท่ากับ 9 คนต่อกลุ่ม เพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่างระหว่างการทดลอง ผู้วิจัยได้คำนวณกลุ่มตัวอย่างเพิ่มอีกร้อยละ 20.0 (Polit & Beck, 2008) เพิ่มขนาดตัวอย่างอีก 2 คน ได้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน รวมผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งสิ้น 20 คน



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 2 ขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (multistage sampling) ดังนี้

1. การเลือกพื้นที่ดำเนินการวิจัย ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 31 จังหวัดนครราชสีมา โดยการเลือกโรงเรียนแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) โดยแบ่ง

ขั้นตอนที่ 1 เลือกโรงเรียนจำนวน 2 โรงเรียน จากทั้งหมด 8 โรงเรียน ผู้วิจัยได้สุ่มกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการจับฉลาก จากทั้งหมด 8 โรงเรียน ให้เหลือ 2 โรงเรียน

ขั้นตอนที่ 2 สุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) ด้วยวิธีการจับฉลากให้เป็นกลุ่มควบคุมหนึ่งโรงเรียน และกลุ่มทดลองหนึ่งโรงเรียน

ขั้นตอนที่ 3 สุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) ด้วยการจับฉลากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สายวิทย์ - คณิตฯ อย่างละ 3 ห้องเรียน มาเป็นตัวแทนในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอนที่ 4 สุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) ด้วยการจับฉลากจำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สายวิทย์ - คณิตฯ มาเป็นตัวแทนในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังภาพที่ 2

2. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) ตามเกณฑ์การคัดเลือกเข้าศึกษา

3. ทำการจับคู่เหมือน (matched - pair method) ในด้าน 1) เพศ 2) เกรดเฉลี่ยตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป เนื่องจากเป็นสิ่งที่มีผลต่อการประเมินทางด้านสติปัญญา 3) ระดับคะแนนความเครียด และ 4) ระดับความแข็งแกร่งในชีวิต

เกณฑ์การคัดเลือกเข้าศึกษา (inclusion criteria)

1. เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สายวิทย์ - คณิตฯ ที่อยู่ระหว่างการเตรียมความพร้อมในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย

2. มีระดับคะแนนความเครียดจากการเตรียมตัวสอบเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยในช่วงการระบาดของโควิด-19 ในระดับปานกลางถึงมากที่สุด คะแนนความเครียดอยู่ระหว่าง 49.5 - 95 คะแนน

3. ระดับความแข็งแกร่งในชีวิตมีค่าคะแนนต่ำกว่าถึงระดับปานกลาง คะแนนอยู่ระหว่าง 28 - 102.7 คะแนน

4. ยินดีให้ความร่วมมือเข้าร่วมการวิจัย และผู้ปกครองอนุญาตให้เข้าร่วมการศึกษา

การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง โดยกลุ่มตัวอย่างทุกคนได้รับการชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน วิธีการดำเนินการวิจัย ประโยชน์ของการวิจัย พร้อมทั้งอธิบายให้ทราบถึงสิทธิ์ที่จะปฏิเสธการเข้าร่วม หรือถอนตัวออกจากโครงการวิจัยที่สามารถทำได้ทุกช่วงเวลาของการวิจัยเมื่อต้องการทันทีโดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล เน้นย้ำว่าข้อมูลที่ได้จากการศึกษาจะเป็นความลับไม่นำไปเปิดเผยที่ใด หลังจากนั้นผู้วิจัยได้สอบถามความสมัครใจ และมอบหนังสือขออนุญาตไปยังผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างในการตอบแบบสอบถามและเข้าร่วม

โปรแกรมเพื่อนำไปใช้ในการวิจัย เมื่อผู้ปกครองและกลุ่มตัวอย่างยินดีให้ความร่วมมือในการทำวิจัย โดยการลงนามในหนังสือยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินโครงการวิจัยตามระเบียบการวิจัยต่อไป

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 2 ชุด คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

1.1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ เกรดเฉลี่ยสะสม (GPA) จำนวนพี่น้อง ลำดับการเป็นบุตร และการได้รับผลกระทบในช่วงการระบาดของโควิด-19 ของครอบครัว

1.2 แบบสอบถามความเครียดจากการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามกรอบแนวคิดของลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 19 ข้อ เกี่ยวกับสถานการณ์ในการสอบเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 โดยใช้แบบลิเคิร์ท (likert) กำหนดความรู้สึกเป็นระดับ ตามระดับความรู้สึกของความเครียด คะแนนของแบบสอบถามมีค่าอยู่ระหว่าง 19 - 95 คะแนน การแปลผลคะแนน ตั้งแต่ “ไม่มีความเครียด” จนถึง “มีความเครียดระดับมากที่สุด” การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยการหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity index) ผู้วิจัยได้นำแบบวัดให้ผู้เชี่ยวชาญ 6 ท่าน ได้แก่ จิตแพทย์ จำนวน 1 ท่าน อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลทางสุขภาพจิตและจิตเวช 2 ท่าน นักจิตวิทยา 1 ท่าน และพยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช 2 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรง รวมทั้งการใช้ภาษาที่เหมาะสม อีกทั้งผู้วิจัยหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (reliability) โดยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดสอบกับนักเรียนที่มีลักษณะเหมือนกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ จำนวน 10 ราย หาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตร Cronbach’s Alpha Coefficient ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .94

1.3 แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต ที่พัฒนาโดยพัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ (2555) จากแนวคิดของกรอทเบอร์ก (Grotberg, 1995; 1997) ผู้วิจัยนำมาใช้โดยมิได้ดัดแปลงแบบสอบถาม จึงไม่ได้หาความตรงตามเนื้อหา (content validity index) ผู้วิจัยหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (reliability) โดยนำแบบสอบถามไปทดสอบกับนักเรียนที่มีลักษณะเหมือนกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ จำนวน 10 ราย หาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตร Cronbach’s Alpha Coefficient ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .94

2. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

คือ โปรแกรมส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิต ผู้วิจัยดัดแปลงจากยชญ์รวินทร์ จรบุรมย์ (2560) ตามกรอบแนวคิดความแข็งแกร่งในชีวิตของกรอทเบอร์ก (Grotberg,1995) ประกอบด้วยแผนกิจกรรมกลุ่ม 7 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ทุกวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ระยะเวลาดำเนินการ 3 สัปดาห์ ตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมโดยผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตเวชและสุขภาพจิต จำนวน 6 ท่าน สำหรับการตรวจสอบ

ความตรงของเนื้อหา ภาษา และความยากง่าย จากนั้นนำโปรแกรมไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะให้เกิดความครอบคลุมของเนื้อหากิจกรรม และทดสอบความเป็นไปได้โดยนำไปทดลองใช้ (try out) กับนักเรียนที่มีคุณสมบัติคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษาจำนวน 2 คน ก่อนนำไปใช้จริง รายละเอียดของโปรแกรมมีดังนี้

ครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพและทำความรู้จักความแข็งแกร่งในชีวิต และความรู้เกี่ยวกับสถานการณ์โควิด-19

ครั้งที่ 2 กิจกรรมการสำรวจและส่งเสริมสิ่งที่ตนเป็น (I am) เพื่อสร้างความเชื่อส่วนบุคคลในด้าน ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ครั้งที่ 3 กิจกรรมส่งเสริมสิ่งที่ตนสามารถทำได้ (I can) เพื่อการฝึกมองโลกในมุมมองบวก

ครั้งที่ 4 กิจกรรมสำรวจและส่งเสริมสิ่งที่ตนทำได้ (I can) เพื่อเป็นการฝึกการแก้ไขปัญหา

ครั้งที่ 5 กิจกรรมส่งเสริมสิ่งที่ตนสามารถทำได้ (I can) เป็นการฝึกทักษะการสื่อสารและการแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่ 6 กิจกรรมสำรวจสิ่งที่ตนมี (I have) เพื่อเป็นการสำรวจแหล่งสนับสนุนในการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยในสถานการณ์การระบาดโควิด-19

ครั้งที่ 7 เป็นการสรุปและทบทวนสิ่งที่ได้จากการอบรม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ระยะเตรียมการ ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมโดยการศึกษาตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2. ระยะดำเนินการวิจัย

2.1 เลือกกลุ่มตัวอย่างตามขั้นตอนเลือกกลุ่มตัวอย่าง การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง หลังกลุ่มตัวอย่างยินยอมเข้าร่วมการวิจัย และได้รับการเซ็นยินยอมจากผู้ปกครองก่อนเข้าร่วมการวิจัย ให้ตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง 3 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามความเครียดจากการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยในช่วงการระบาดของโควิด-19 และแบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต โดยการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างนั้นมีการจับคู่ด้วย เพศ เกรดเฉลี่ยตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป ระดับคะแนนความเครียดปานกลางถึงมากที่สุด และความแข็งแกร่งในชีวิตระดับต่ำถึงระดับปานกลาง จนครบ 10 คู่ และแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.2 กลุ่มควบคุมได้รับการเรียนการสอนตามปกติ สัปดาห์ที่ 3 ให้ประเมินแบบสอบถามซ้ำอีกครั้ง หากผลการวิจัยได้ผลตามวัตถุประสงค์ จะดำเนินการให้กลุ่มควบคุมได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตตามความสมัครใจ

2.3 กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิต โดยโปรแกรมประกอบด้วยแผนกิจกรรมกลุ่ม 7 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ทุกวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 16.00 - 17.00 น. รวมระยะเวลา 3 สัปดาห์ ดำเนินการโดยผู้วิจัย

2.4 การกำกับการวิจัยภายหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 7 ให้นักเรียนทำแบบสอบถามความเครียดจากการเตรียมตัวสอบเข้า

มหาวิทยาลัยในช่วงการระบาดของโควิด-19 และแบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิตทันที โดยระหว่างการดำเนินกิจกรรม จะใช้คนละช่วงเวลาในการทำกิจกรรมที่แยกจากกลุ่มควบคุม และอธิบายเหตุผลความจำเป็นให้กลุ่มทดลองงดเว้นการพูดคุยถึงกิจกรรมที่ได้เข้าร่วม (โดยอธิบายว่าจะจัดกิจกรรมให้กลุ่มควบคุมภายหลังจัดกิจกรรมให้กลุ่มทดลองเสร็จสิ้นแล้ว) ทั้งนี้เพื่อป้องกันและควบคุมปัจจัยภายนอกจากการถ่ายเทระหว่างกลุ่ม (contaminate)

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเครียดใช้สถิติทดสอบค่าทีแบบ independent t-test และ dependent t-test

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 แผนการเรียนวิทย์ - คณิตฯ จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 90.0) มากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 10.0) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยสะสมในช่วงมัธยมศึกษาตอนต้น (GPA) อยู่ในระดับ 3.51 - 4.00 ร้อยละ 80.0 ระดับคะแนนความเครียดทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับมากร้อยละ 90.0 และอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 10.0 ส่วนระดับความแข็งแกร่งในชีวิตทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีระดับคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตต่ำร้อยละ 10.0 ระดับคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตปานกลางร้อยละ 90.0 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีพี่น้อง 2 คนและ 3 คนเท่า ๆ กัน กลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นบุตรคนที่ 1 ร้อยละ 50.0 กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นบุตรคนที่ 1 ร้อยละ 60.0 และทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ได้รับผลกระทบในช่วงการระบาดของโควิด-19 ร้อยละ 80.0 และร้อยละ 70.0 ตามลำดับ เมื่อทดสอบความแตกต่างทางสถิติของข้อมูลส่วนบุคคลดังกล่าวระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยในช่วงการระบาดของโควิด-19

จากตารางที่ 1 พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดจากการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยในช่วงการระบาดของโควิด-19 ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 พบว่า หลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยในช่วงการระบาดของโควิด-19 ที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิต มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยในช่วงการระบาดของโควิด-19 ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมในกลุ่มทดลอง

คะแนนเฉลี่ยความเครียด	ก่อนทดลอง (n = 10)		หลังทดลอง (n = 10)		t	df	*p*-value
	mean	SD	mean	SD			
กลุ่มทดลอง	74.40	6.13	51.50	5.66	13.056	9	.005*

*p-value < .05

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยในช่วงการระบาดของโควิด-19 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คะแนนเฉลี่ยความเครียด	กลุ่มทดลอง (n = 10)		กลุ่มควบคุม (n = 10)		t	df	*p*-value
	mean	SD	mean	SD			
ก่อนทดลอง	74.40	6.13	75.60	5.79	-.450	18	.658
หลังทดลอง	51.50	5.66	65.60	3.77	-6.551	18	.005*

*p-value < .05

การอภิปรายผล

จากผลการวิจัยครั้งนี้เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ดังนี้

1. สมมติฐานที่ 1 คะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยในช่วงการระบาดของโควิด-19 หลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิต น้อยกว่าก่อนได้รับโปรแกรมส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิต อธิบายได้ว่า ความเครียดเกิดจากการที่บุคคลประเมินสถานการณ์จากการประเมินทางปัญญา (cognitive appraisal) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ การประเมินขั้นตอนที่หนึ่งเป็นการประเมินว่าบุคคลประเมินสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ว่าเครียดหรือไม่ ขั้นตอนที่สอง เป็นการประเมินแหล่งประโยชน์ที่ตนมีอยู่ และขั้นตอนที่สามเป็นการประเมินสถานการณ์ซ้ำ (Lazarus & Folkman, 1984) จะเห็นได้ว่าการประเมินทางปัญญามีปัจจัยเข้ามาเกี่ยวข้องคือ ปัจจัยด้านสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 และปัจจัยด้านบุคคล หากบุคคลประเมินว่า สถานการณ์ที่เผชิญอยู่เป็นสถานการณ์ที่คุกคาม เกินแหล่งประโยชน์ที่บุคคลจะจัดการได้หรือเกินกำลังที่ตนจะสามารถจัดการกับสถานการณ์นั้นได้ก็จะเกิดความเครียดขึ้น จากการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 เมื่อบุคคลได้รับโปรแกรมส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิต ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการสร้างคุณค่าในตนเอง ฝึกทักษะการปรับเปลี่ยนความคิดและทัศนคติที่มีต่อสถานการณ์ การฝึก

ทักษะการแก้ไขปัญหา การฝึกทักษะการสื่อสารและการแสดงออกที่เหมาะสม การสร้างสัมพันธภาพ การทำความรู้จักกับความเครียดและความแข็งแกร่งในชีวิตในการสำรวจสิ่งที่ตนเองมี สิ่งที่ตนเองเป็น และสิ่งที่ตนทำได้ จะทำให้ประเมินสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม จะเห็นได้จากการศึกษาของธัญญภัสร์ ศิรธัชนราโรจน์, สกล วรเจริญศรี, และปริญญา มีสุข (2560) พบว่า การสร้างคุณค่าในตนเองจะทำให้นักเรียนประเมินสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับการศึกษาของมะลิวรรณ วงษ์ขันธ์, พัชรินทร์ นินทจันทร์ และโสภิณ แสงอ่อน (2558) พบว่า เมื่อเด็กและวัยรุ่นเรียนรู้และเข้าใจความมีคุณค่าในตนเอง โดยเฉพาะการมองโลกในแง่ดี จะทำให้วัยรุ่นมีชีวิตที่ดี และสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ดี และผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้จากการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งทักษะดังกล่าวเป็นปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต ที่ส่งผลให้นักเรียนประเมินสถานการณ์ที่กำลังเผชิญ ซึ่งในที่นี้คือ การเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยในช่วงการระบาดของโควิด-19 เมื่อนักเรียนได้สร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม และทำความรู้จักกับความเครียดและความแข็งแกร่งในชีวิต ได้ตระหนักถึงสิ่งที่ตนเองมี (I have) สิ่งที่ตนเองเป็น (I am) และสิ่งที่ตนเองทำได้ (I can) ทำให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Grotberg, 1995) เป็นคนที่ฝึกมองโลกในมุมมองบวก มีทักษะการปรับเปลี่ยนความคิดและทัศนคติที่มีต่อสถานการณ์การเตรียมตัวสอบในช่วงการระบาดของโควิด-19 มีทักษะการแก้ไขปัญหา ทักษะการสื่อสารและการแสดงออกที่เหมาะสม นักเรียนก็จะประเมินว่ามีแหล่งประโยชน์ที่เพียงพอ สามารถจัดการกับสถานการณ์ได้ จึงทำให้นักเรียนประเมินสถานการณ์ในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยเป็นเรื่องที่ท้าทาย ไม่คุกคามและเป็นอันตรายต่อตนเอง ซึ่งทำให้นักเรียนประเมินตัดสินว่าการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยเป็นสิ่งที่ท้าทายไม่เป็นความเครียด ทั้งนี้เมื่อมีการประเมินซ้ำจะทำให้นักเรียนเกิดความเครียดลดลง เนื่องจากมีแหล่งประโยชน์ที่เพียงพอจากการได้รับโปรแกรมส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิต ดังนั้นความเครียดในกลุ่มตัวอย่างหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิตจึงน้อยลงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิตของนักเรียนต่อความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยของเสาวลักษณ์ ภารชาตรี (2551) พบว่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย หลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิต น้อยกว่าก่อนได้รับโปรแกรมส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการศึกษาของยชญ์รวินทร์ จรบุรมย์ (2560) พบว่ากลุ่มทดลองภายหลังที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ มีคะแนนความเครียดลดลงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. สมมติฐานที่ 2 คะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยในช่วง

การระบาดของโควิด-19 กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิต น้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิต อธิบายได้ว่าความเครียดจากการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 เกิดจากปัจจัยด้านบุคคล และปัจจัยด้านสถานการณ์ จากสถานการณ์การเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้นักเรียนเกิดความเครียดขึ้น และจากปัจจัยด้านบุคคลจะเห็นได้ว่า เมื่อครอบครัวได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิด-19 ส่งผลถึงนักเรียนในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ซึ่งครอบครัวส่วนใหญ่จะมีบุตร 2 คน และนักเรียนส่วนใหญ่เป็นบุตรคนแรก ส่งผลทำให้ครอบครัวคาดหวังในตัวนักเรียนในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ซึ่งการสอบเข้ามหาวิทยาลัยจะเพิ่มความกดดันและความเครียดให้กับนักเรียนเป็นอย่างมาก อาจจะกลัวสอบไม่ได้อย่างที่หวัง ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียดได้ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สำหรับนักเรียนกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิตตามกรอบแนวคิดความแข็งแกร่งในชีวิตของกรอทเบอร์ก (Grotberg, 1995) ส่งผลให้นักเรียนในกลุ่มควบคุมมีแหล่งประโยชน์เท่าเดิม จะเห็นได้จากคะแนนความความแข็งแกร่งในชีวิตที่เพิ่มขึ้นของกลุ่มทดลอง ซึ่งกลุ่มทดลองมีคะแนนเพิ่มขึ้นหลังการทดลอง แต่อย่างไรก็ตามกลุ่มควบคุมอาจจะได้รับทางเลือกเพิ่มขึ้นจากการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย เนื่องจากมีมหาวิทยาลัยเอกชนเข้ามาแนะแนวและให้ทุนการศึกษาอาจส่งผลต่อการประเมินสถานการณ์การเตรียมตัวสอบ จึงส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยของความเครียดลดลงได้เช่นกัน แต่อย่างไรก็ตามการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 จุดมุ่งหมายของนักเรียนคือจะทำอย่างไรให้เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 การที่กลุ่มควบคุมมีทางเลือกเพิ่มเติมก็ไม่ได้ทำให้ความเครียดในการเตรียมตัวสอบหมดไป เพราะเกิดความไม่สมดุลระหว่างความต้องการของนักเรียนกับแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ โดยนักเรียนกลุ่มควบคุมจะประเมินสถานการณ์การเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 ว่ามีผลคุกคามเป็นอันตรายต่อตนเอง เนื่องจากมีแหล่งประโยชน์ที่ไม่เพียงพอ และเมื่อประเมินสถานการณ์ซ้ำนักเรียนกลุ่มควบคุมก็ยังคงประเมินสถานการณ์การเตรียมตัวสอบว่าเป็นความเครียดเช่นเดิม เนื่องจากไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิต ที่ส่งเสริมศักยภาพในการประเมินสถานการณ์และแหล่งประโยชน์เพิ่มเติมต่อการจัดการกับสถานการณ์การเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 ในขณะที่กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิต ที่อภิปรายไว้ในสมมติฐานที่ 1 ในการสำรวจสิ่งที่ตนเองมี สิ่งที่ตนเองเป็น และสิ่งที่ตนทำได้ ซึ่งกิจกรรมเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนมีความแข็งแกร่งในชีวิตเพิ่มมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้นักเรียนประเมินว่า ตนเองมีศักยภาพในการจัดการกับสถานการณ์การเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 ได้ นักเรียนจึงประเมินสถานการณ์ที่

เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายและไม่รู้สึกเครียด ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดน้อยกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สอดคล้องกับการศึกษาของยชญ์รวินทร์ จรบุรมย์ (2560) พบว่า กลุ่มทดลองภายหลังที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์มีคะแนนความเครียดลดลงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และจากการศึกษาของเฟดเดอริกค์, ลิน และโอดิน (Frederick, Lyn, and Odin, 2017) พบว่า ความแข็งแกร่งในชีวิตมีความสัมพันธ์กับความเครียด เมื่อบุคคลมีความแข็งแกร่งในชีวิตที่สูง จะทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งความแข็งแกร่งในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลเผชิญสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับการศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของกานดา นาควารี,พัชรินทร์ นินทจันทร์ และโสภิณ แสงอ่อน (2558) พบว่า คะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตของนักเรียนหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมโปรแกรม พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความแข็งแกร่งในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และจากการศึกษาของพัชรินทร์ นินทจันทร์, พิสมัย อรทัย และพูลสุข เจนพานิชย์ (2557) ได้ศึกษาเรื่องการทดสอบโมเดลความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ บรรยากาศในครอบครัว ความแข็งแกร่งในชีวิตและสุขภาพจิตนักศึกษาพยาบาลพบว่า ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ความแข็งแกร่งในชีวิตมีความสำคัญอย่างมากที่ช่วยให้นักศึกษาพยาบาลจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาของคิง, ลองจุน และเจียนปิง (Qing, Longjun, and Jianping, 2020) เกี่ยวกับผลกระทบของโควิด-19 ต่อความแข็งแกร่งในชีวิตและการจัดการเรียนรู้ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งสำรวจนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 896 คน ผลการศึกษาพบว่า ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 นักเรียนต้องเผชิญกับปัญหาด้านการเรียนอาจทำให้เกิดความเครียดขึ้น ความแข็งแกร่งในชีวิตมีความสัมพันธ์เชิงบวกในการจัดการเรียนรู้และเผชิญกับสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม ($r = .498$, $p < .01$) และความแข็งแกร่งในชีวิตเป็นปัจจัยสำคัญที่เพิ่มความสามารถของนักเรียนในการเผชิญกับสถานการณ์ ซึ่งการปลูกฝังการมองในมุมมองบวกสามารถเพิ่มศักยภาพในการเรียนรู้ให้แก่นักเรียนได้ทำให้ความเครียดลดลง ($p < .01$) ดังนั้นความแข็งแกร่งในชีวิตจึงเป็นการส่งเสริมแหล่งประโยชน์ของแต่ละบุคคลเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ในการเผชิญกับสถานการณ์ความเครียดที่กำลังเผชิญอยู่ เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจตนเองให้มีความพร้อมใน 3 องค์ประกอบหลักคือ สิ่งที่ฉันมี สิ่งที่ฉันเป็น และสิ่งที่ฉันทำได้ ทำให้ความเครียดลดลงได้

ข้อเสนอแนะ

ด้านการปฏิบัติการพยาบาล โปรแกรม

ส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิต สามารถนำไปใช้ในการดูแลประชากรในวัยรุ่นที่มีความเครียดในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย และสามารถแนะนำให้อาจารย์ที่โรงเรียนนำไปเสริมสร้างศักยภาพให้กับนักเรียนตั้งแต่แรกเริ่ม

ด้านการบริหาร สามารถเป็นข้อมูลพื้นฐานแก่นักวิชาการศึกษาทางการพยาบาลในการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับการส่งเสริม ช่วยเหลือและให้คำแนะนำในเรื่องการจัดการความเครียดในวัยรุ่น แก่นักศึกษาพยาบาลและผู้ที่เกี่ยวข้องได้ และผลักดันให้เป็นแนวปฏิบัติในโรงเรียนต่อไป

ด้านการวิจัย ควรนำโปรแกรมส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิต ไปใช้ในนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยในช่วงการระบาดของโควิด-19 ในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเพื่อเป็นการเพิ่มศักยภาพและเพิ่มปัจจัยปกป้องของนักเรียนตั้งแต่แรกเริ่ม ทำให้นักเรียนเผชิญสถานการณ์จริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการติดตามผลระยะยาว

เอกสารอ้างอิง

กานดา นาควารี, พัชรินทร์ นินทจันทร์ และโสภิณ แสงอ่อน. (2558). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, *29*(2), 46-63.

ณัฐธนีย์ ลิ้มวัฒนาพันธ์. (2562). *เด็กไทยเรียนหนักสุดในโลก-เครียดพ่อแม่กดดัน-แบกความหวังของคนรอบข้าง*. สืบค้นเมื่อ 12 พฤศจิกายน 2564, จาก https://www.tcijthai.com.

ธัญญภัสร์ ศิรธัชนราโรจน์, สกล วรเจริญศรี และปริญญา มีสุข. (2560). ความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุ่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี. *Veridian E-Journal, Silpakorn University*, *10*(3), 512-529.

ปิยวรรณ ปานโต. (2563). *การจัดการเรียนการสอนของไทยภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)*. สืบค้นเมื่อ 12 พฤศจิกายน 2564, จาก https://library2.parliament.go.th.

บุญใจ ศรีสถิตย์นรากูล. (2547). *ระเบียบวิธีวิจัยทางการพยาบาล*. กรุงเทพฯ: คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พัชรินทร์ นินทจันทร์, พิสมัย อรทัย, และพูลสุข เจนพานิชย์. (2557). การทดสอบโมเดลความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ บรรยากาศในครอบครัว ความแข็งแกร่งในชีวิต และสุขภาพจิตนักศึกษาพยาบาล. *รามาธิบดีพยาบาลสาร*, *20*(3), 401-414.

พัชรินทร์ นินทจันทร์, โสภิณ แสงอ่อน, และทัศนา ทวีคูณ. (2555). *โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต*. กรุงเทพฯ: จุดทอง.

มะลิวรรณ วงษ์ขันธ์, พัชรินทร์ นินทจันทร์, และโสภิณ แสงอ่อน. (2558). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่น.*วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, *29*(1), 57-75.

ยชญ์วรินทร์ จรบุรมย์. (2560). ผลของการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์เพื่อลดความเครียดของ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. *วารสารกองการพยาบาล*, 44(1), 103-115.

สมาคมที่ประชุมอธิการบดีแห่งชาติ. (2563).*การปรับระบบการทำงานของ TCAS 63 เพื่อรองรับปัญหาการแพร่ระบาดของโควิด-19 ฉบับที่ 2 (แก้ไข)*. สืบค้นเมื่อ 19 กรกฎาคม 2564, จาก https://www.mytcas.com.

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2563). *สถิติผู้สมัครคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา(TCAS)*. สืบค้นเมื่อ 28 สิงหาคม 2564, จาก http://www.admissionpremium.com

สุจิตรา อู่รัตนมณี และสุภาวดี เลิศสำราญ. (2560). ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ของนักเรียนวัยรุ่นที่เตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, 31*(2), 78-94.

เสาวลักษณ์ ภารชาตรี. (2551). *ผลของโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ต่อความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย*. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่).

องอาจ นัยพัฒน์. (2544). *การออกแบบการวิจัย: วิธีการเชิงปริมาณ เชิงคุณภาพ และผสมผสานวิธีการ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Frederick, A., Lyn, W., & Odin, H. (2017). Anxiety symptoms mediate the relationship between exposure to stressful negative life events and depressive symptoms: A conditional process modelling of the protective effects of resilience. *Asian Journal of Phychiatry*, *29*(2), 41-48.

Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. The Hague: Bernard Van Lee Foundation.

Grotberg, E. H. (1997). *The International resilience project: Findings from the research and the effectiveness of interventions.* Retrieved June 14, 2020, from https://files. eric.ed.gov/fulltext/ED419584.pdf

Jiang, L. , Li, S.Y., Pamanee, K. and Sriyanto, J. (2021) . Depression, Anxiety, and Stress During the COVID-19 Pandemic: Comparison Among Higher Education Students in Four Countries in the Asia-Pacific Region. *Journal of Population and Social Studies (JPSS),* 29, 370-383.

Johnson, R. (2020). *Students Stressed Out Due to Coronavirus, New Suevey Finds*. Retrieved August 17, 2021, from https://www.bestcolleges.com.

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

Lui, T. & Hanger, V. (2020). Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *J Med Internet Res*, *22*(9).

Polit, D. F. (1996). *Data Analysis & Statistics for Nursing Research*. Stamford: Appleton & Lange.

Polit, D. F. & Beck, C. T. (2008). *Nursing research: Principles and methods*. Philadelphia: Lippincott.

Qing, Z., Longjun. Z., & Jianping. X. (2020). *Impact of COVID-19 on Emotional Resilience and Learning Management of Middle School Students.* Medical science monitor. Retrieved July 17, 2021, from https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/ articles/PMC7485285/pdf/medscimonit-26-e924994.pdf

United nations. (2020). *Policy Brief: Education during COVID-19 and beyond.* Retrieved June 14, 2021, from https://www.un.org