

ผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล

ภัทรวดี ศรีนวล, วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท, toontoon40@yahoo.com

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังใช้โปรแกรมการจัดการความเครียด คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน โดยกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการจัดการความเครียดเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองได้แก่ โปรแกรมการจัดการความเครียด เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดความเครียดสวนปรง ชุด 20 ข้อ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบค่าที่

ผลการศึกษา พบว่า

1. ค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มทดลอง หลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
2. หลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ : การจัดการความเครียด, ความเครียด, นักศึกษาพยาบาล

The effects of stress management program on stress of the nursing students

Pattarawadee Srinuan, Boromarajonani College of Nursing, Chainat, toontoon40@yahoo.com

Abstract

This study was a quasi-experimental research. The objectives of research was to compare stress of the nursing students before and after using the stress management program. The samples were selected by the purposive sampling technique to include 60 people of the second year nursing students in Boromrajonani College of Nursing Chai Nat. They were divided into two groups: 30 nursing students who were provided with a routine model as the control group, and the other 30 patients who received the stress management program as the experimental group. The intervention instruments were the stress management program. Data were collected using the Suanprung Stress Test 20. Data were analyzed by frequency, percentage, chi-Square, mean, standard deviation and t-test.

The results of this study showed that:

1. The experimental group's mean score of the stress was significantly lower than before involving the program at the level 0.05 ($p < 0.05$).
2. The experimental group's mean score of the stress was significantly lower than control group at the level 0.05 ($p < 0.05$).

Keywords : stress management, stress, nursing students

บทนำ

ความเครียดเป็นปัญหาสำคัญของสังคมในปัจจุบันที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในหลายด้าน ทั้งด้านร่างกาย ทำให้ร่างกายมีการหลั่งฮอร์โมนที่ไม่ดีออกมามากขึ้น มีผลให้ร่างกายเสื่อมโทรมอย่างรวดเร็ว ด้านจิตใจ ทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน การทำงาน เกิดความวิตกกังวล จนกลายเป็นความกดดัน ทำให้สุขภาพจิตเสื่อมโทรม อาจทำให้เกิดโรคซึมเศร้าตามมาได้ ด้านอารมณ์จะทำให้มีสัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้างลดลง เนื่องจากมีอารมณ์ที่หงุดหงิด ฉุนเฉียว ด้านสังคม ทำให้เกิดการแยกตัวออกจากสังคมอาจรุนแรงถึงขั้นฆ่าตัวตายได้ (Piyadilokchai, Kampusiripong, Sawatmuang & Chandrapas, 2015). และความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทั้งในภาวะปกติและยามเจ็บป่วย โดยธรรมชาติเมื่อเกิดความเครียดขึ้น บุคคลจะปรับตัวเข้าสู่ภาวะสมดุล ระดับความเครียดขึ้นอยู่กับสภาพปัญหา การคิดการประเมินของแต่ละบุคคล ถ้าบุคคลมองว่าปัญหาที่ประสบอยู่นั้นใหญ่ รุนแรง แก่ไม่ไหว และไม่มีใครช่วยก็จะเกิดความเครียดมาก การมีความเครียดระดับที่พอดีจะกระตุ้นให้มีพลัง มีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต ช่วยผลักดันให้เอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้ดีขึ้น แต่เมื่อใดที่มีความเครียดระดับสูง โดยเฉพาะเครียดเป็นเวลานาน จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต (Chareonwutpong & Wattradul, 2011)

นักศึกษาพยาบาลเป็นกลุ่มบุคคลที่มีระดับความเครียดสูง (Chareonwutpong & Wattradul, 2011) เนื่องจาก นักศึกษาช่วงวัย 18-22 ปีเป็นช่วงที่ต้องปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เช่น เปลี่ยนจากการอยู่กับผู้ปกครอง มาใช้ชีวิตในหอพัก ปรับตัวเข้ากับการเรียนและหลักสูตรเฉพาะสาขา ก่อให้เกิดความเครียดแก่ผู้เรียน เนื่องจากการเรียนที่หนัก และมีการฝึกปฏิบัติงานท่ามกลางความกดดันและความหวังจากครอบครัวและบุคคลอื่น จึงทำให้มีความเครียดสูงกว่ากลุ่มวิชาชีพอื่น (Srisang, 2014) ซึ่งการจัดการเรียนการสอนทางพยาบาลศาสตร์มีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติเป็นการจัดการศึกษาที่เตรียมพยาบาลให้เป็นผู้ที่มีความสามารถทั้งในด้านวิชาการและการปฏิบัติการพยาบาลตามลักษณะของวิชาชีพ ซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับชีวิตและความปลอดภัยของผู้รับบริการ ทำให้นักศึกษาพยาบาลต้องมีความรับผิดชอบสูงทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่น ต้องปฏิบัติการพยาบาลกับผู้ป่วยจริง การเรียนทางด้านวิชาชีพการพยาบาลจึงเป็นการเรียนที่เน้นหนักทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดได้ (Lertsakornsiri, 2015)

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี ชัยนาท ได้จัดการเรียนการสอนให้นักศึกษาได้เรียนวิชาหลักการและเทคนิคการพยาบาล ซึ่งเป็นการปูพื้นฐานด้านการพยาบาลในภาคการศึกษาแรกของชั้นปีที่ 2 เนื้อหาของวิชาประกอบด้วย ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยการขึ้นฝึกปฏิบัติจริงกับผู้ป่วยจะจัดภายหลังจากการเรียนรู้ทฤษฎีและการฝึกปฏิบัติในห้องปฏิบัติการพยาบาล ซึ่งแม้ว่าการเรียนรู้การปฏิบัติการพยาบาลจะได้มีการเตรียมนักศึกษาให้ได้ฝึกปฏิบัติจริง ในห้องเรียน แต่เมื่อต้องขึ้นปฏิบัติจริงกับผู้ป่วยนักศึกษาย่อมมีความเครียดเกิดขึ้นได้ (Kleehammer, Hart, & Keck, 1990) เนื่องจากการขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลในคลินิกเป็นครั้งแรก นอกจากนักศึกษาไม่เคยมีประสบการณ์ ในการดูแลผู้ป่วยมาก่อนแล้ว ยังมีความไม่มั่นใจในความรู้ต่างๆ ที่ได้รับการฝึกฝนมา เช่น ทักษะการสื่อสารต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการสื่อสารกับบุคคลในทีมสุขภาพ เช่น อาจารย์ประจำคลินิกพยาบาล และเจ้าหน้าที่ทีมสุขภาพอื่นๆ การสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยและญาติ หรือการปฏิบัติการพยาบาลต่างๆ เหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดความกังวลใจกับนักศึกษาเป็นอย่างมาก ดังนั้นในการขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลของนักศึกษาเป็นครั้งแรก การช่วยเหลือนักศึกษาให้สามารถลดหรือจัดการความเครียดและส่งเสริมวิธีการเผชิญความเครียดที่เหมาะสมจะทำให้นักศึกษาคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีทั้งกาย จิต และสังคม ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความรู้สึที่ดีต่อวิชาชีพและสามารถผ่านการศึกษาไปได้ด้วยดี

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้เห็นความสำคัญของการจัดการความเครียดให้กับนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 ที่ขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลเป็นครั้งแรก จึงสนใจที่จะพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียด เพื่อใช้เป็นแนวทางที่จะช่วยให้นักศึกษาพยาบาลมีความรู้และทักษะในการจัดการความเครียด และเป็นข้อมูลในการ

กำหนดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับนักศึกษาเพื่อให้มีสุขภาพจิตที่ดีสามารถปรับตัวกับการเรียนและการใช้ชีวิต ในวิทยาลัยได้รวมทั้งเรียนอย่างมีความสุขมากขึ้น

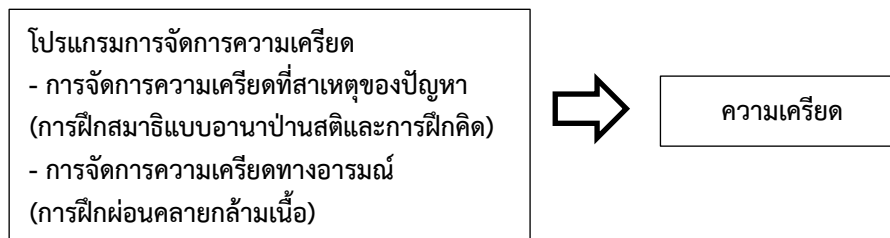
วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการจัดการความเครียด
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

สมมติฐานการวิจัย

1. คะแนนเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมการจัดการความเครียดต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการจัดการความเครียด
2. หลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) แบบสองกลุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Two Group Pre-Post Test Design)

ประชากรที่ศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 95 คน

ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง คำนวณโดยใช้สูตรคำนวณ ขนาดตัวอย่างเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของประชากร 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกันตามวิธีที่อธิบายโดยอรุณ จิรวัดนกุล (Chirawatkun, 2008).

$$n/\text{กลุ่ม} = \frac{2 \sigma^2 (Z_\alpha + Z_\beta)^2}{(\mu_1 - \mu_2)^2}$$

$$Z_\alpha = 1.64$$

$$Z_\beta = 1.28$$

จากการทำ pilot study เกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษา ได้ค่า $\sigma^2 = 55.64$ และ $\mu_1 - \mu_2 = 5.61$

$$\text{แทนค่าสูตร } n/\text{กลุ่ม} = \frac{2 (55.64)(1.64+1.28)^2}{(5.61)^2}$$

คิดเป็นจำนวนกลุ่มศึกษาจำนวน 30 คน

ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำแนกเป็นกลุ่มศึกษา 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน รวมทั้งสิ้น 60 คน

เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria)

1. คะแนนความเครียดอยู่ในระดับปานกลางถึงสูง
2. ยินดีและสมัครใจเข้าร่วมโครงการ

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria)

- ขอลออกจากการศึกษาวิจัยก่อนครบกระบวนการ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 โปรแกรมการจัดการความเครียด

กำหนดแนวทางและวิธีการจัดโปรแกรมดังตาราง 1 ซึ่งใช้เวลาดำเนินการทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ๆละ

1 ครั้ง รวม 8 ครั้ง

ตาราง 1 ตารางการจัดโปรแกรมการจัดการความเครียด

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษาและนักศึกษากับนักศึกษา 2. เพื่อให้นักศึกษาทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์และโปรแกรมการจัดการความเครียดตลอดจนระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก	1. ทำกิจกรรมสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยผู้วิจัยกับนักศึกษาและนักศึกษากับนักศึกษา 2. อธิบายโปรแกรมการจัดการกับความเครียดให้นักศึกษาเข้าใจอย่างถูกต้องและระยะเวลา สถานที่ที่ใช้ในการฝึก
2-3	การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ	เพื่อให้ นักศึกษารู้ขั้นตอนและการปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติอย่างถูกต้อง	ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและให้นักศึกษาปฏิบัติดังนี้ ขั้นที่ 1 เตรียมทำนั่งฝึกสมาธิ ควรนั่งท่าขัดสมาธิ เท้าขวาทับบนเท้าซ้าย เอามือซ้ายวางบนหน้าหน้าตักเท้าขวา แล้วเอามือข้างขวาทับบนมือซ้าย นั่งตัวตรง ปล่อยวาง ความรู้สึกนึกคิดให้ว่าง ขั้นที่ 2 กำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งภาวนาว่า “พุท” เมื่อหายใจเข้า และ “โธ” เมื่อหายใจออก จนจิตสงบ ขั้นที่ 3 กำหนดลมหายใจแบบการนับ (คณานับ) มี 2 ตอน ช่วงแรก ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อย ๆ ช่วงสอง ให้นับแบบเร็ว โดยเพิ่มทีละหนึ่ง ขั้นที่ 4 การติดตามลมหายใจ ใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบ

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
4-5	การคิดแบบ อริยสัจ	เพื่อให้ นักศึกษา รู้จักและ คิดแก้ปัญหาด้วยการคิด แบบอริยสัจได้	1. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของการ คิดแบบโยนิโสมนสิการและวิธีคิด แบบอริยสัจให้นักศึกษาทราบและเข้าใจ 2. ผู้วิจัยนำเนื้อเรื่องให้ นิสิตอ่านแล้ว ให้นักศึกษา คิดแก้ปัญหาตามวิธีคิดแบบ อริยสัจตามขั้นตอนทั้ง 4 ดังนี้ ขั้นที่ 1 กำหนดรู้ทุกข์ ขั้นที่ 2 สืบสวนเหตุแห่งทุกข์ ขั้นที่ 3 เล็งหมายขัดซึ่งการดับทุกข์ ขั้นที่ 4 จัดวางวิธีการดับทุกข์
6-7	การฝึกเกร็งและ คลายกล้ามเนื้อ	เพื่อให้ นักศึกษา รู้วิธีการ และขั้นตอนการปฏิบัติการ ฝึก เกร็ง แล ะ คลาย กล้ามเนื้ออย่างถูกวิธี	ผู้วิจัยอธิบายถึงขั้นตอนต่าง ๆ ใน การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ใน การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้น จะเริ่มตั้งแต่การฝึกที่ละจุดจนครบ 16 จุด โดยเริ่มจากส่วนล่างของ ร่างกายคือ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปาก และลิ้น ตามลำดับ
8	ปัจจัยนิเทศ	เพื่อเป็นการสรุปวิธีการ จัดการกับเครียด และให้ นักศึกษากล่าวถึงผลที่ เกิดขึ้นแก่ตนเอง	1. ให้นักศึกษาสรุปวิธีการจัดการกับ ความเครียดและบอกประโยชน์ที่ได้ จากการฝึกวิธีการจัดการกับ ความเครียด 2. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักศึกษาที่ให้ ความร่วมมือในการทดลองและกล่าวปิดการ ทดลอง

ส่วนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย

2.1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบให้เลือกตอบและข้อคำถามปลายเปิด ประกอบด้วย เพศ อายุ เกรดเฉลี่ยสะสม แหล่งที่มาหลักของรายได้ และความเพียงพอของรายได้

2.2 แบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test 20 [SPST-20]) ซึ่งเป็นแบบ ประเมินความเครียดมาตรฐาน ที่สร้างขึ้นมาเพื่อวัดระดับความเครียดที่เหมาะสมกับคนไทย โดยใช้กรอบแนวคิด ทางด้านชีวภาพ จิตใจและสังคม เป็นแบบประเมินที่ผ่านการ ทดสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ นำไป ทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างได้ค่าความเชื่อมั่นที่ 95% และเนื่องจากเป็นแบบประเมินที่ปรับลด ข้อคำถามให้เหลือ 20 ข้อคำถาม ข้อคำถามทุกข้อจึงมีความเชื่อมั่น สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (cronbach's alpha coefficient) มากกว่า.70 (Department of Mental Health, 2016)

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. โปรแกรมป้องกันภาวะเสื่อม ผู้วิจัยนำไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน พิจารณาความครอบคลุมของเนื้อหา ความถูกต้อง ความเหมาะสมของภาษาที่ใช้และการจัดลำดับขั้นตอน หลังจากนั้นผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะมาพิจารณาและแก้ไขปรับปรุงแล้วจึงนำไปใช้กับนักศึกษาพยาบาล

2. แบบวัดความเครียดสวนปรุง ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยนำแบบวัดไปทดสอบกับผู้ที่มิคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ราย และ คำนวณหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .91

การวิเคราะห์ข้อมูล

แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลเสนอผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท

2. ขั้นทดลอง

2.1 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัยแก่นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน

2.2 เก็บรวบรวมข้อมูล โดยให้นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมให้ข้อมูลทั่วไปพร้อมทั้งทำแบบวัดความเครียดสวนปรุง จัดกิจกรรมตามโปรแกรมการจัดการความเครียดให้กับกลุ่มทดลอง ใช้เวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2561 ถึงเดือนธันวาคม พ.ศ. 2561 โดยกลุ่มควบคุมจะดำเนินชีวิตตามปกติซึ่งจะดำเนินการทดลองทั้ง 2 กลุ่มพร้อมกัน

3. ขั้นหลังการทดลอง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความเครียดสวนปรุง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรม SPSS ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง นำมาวิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่และร้อยละ

2. ศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างของคุณลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างอย่างระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองด้วยการวิเคราะห์สถิติไคสแควร์

3. ศึกษาเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเครียดของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้ Dependent t-test

4. ศึกษาเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ Independent t-test

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัย วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท ภายใต้งานรับรองเลขที่ 011/2561 ได้อนุมัติให้ดำเนินการวิจัย เมื่อวันที่ 4 พฤศจิกายน 2561 ผู้วิจัยชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่าง ทราบวัตถุประสงค์การวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล เมื่อกลุ่มตัวอย่างตอบรับการเข้าร่วมการวิจัย จึงเซ็นชื่อยินยอมใน Consent form เพื่อเข้าร่วมการวิจัยจริยธรรมการวิจัย

ผลการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมที่ดำเนินชีวิตตามปกติและกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความเครียดที่พัฒนาขึ้น พบว่าทั้ง 2 กลุ่ม กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง โดยมีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ร้อยละ 96.67 เท่ากัน มีอายุ 20 ปีมากที่สุด กลุ่มควบคุมคิดเป็นร้อยละ 70.00 กลุ่มทดลองคิดเป็นร้อยละ 73.33 ส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.51 – 3.00 กลุ่มควบคุมคิดเป็นร้อยละ 60.00 กลุ่มทดลองคิดเป็นร้อยละ 63.33 แหล่งที่มาหลักของรายได้ส่วนใหญ่มาจากบิดา มารดา กลุ่มควบคุมคิดเป็นร้อยละ 53.33 กลุ่มทดลองคิดเป็นร้อยละ 60.00 ส่วนใหญ่มีรายได้เพียงพอ กลุ่มควบคุมคิดเป็นร้อยละ 76.67 กลุ่มทดลองคิดเป็นร้อยละ 80.00 เมื่อทดสอบความแตกต่างของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองด้วยสถิติไคสแควร์ พบว่าคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน

2. คะแนนเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมการจัดการความเครียดต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.001$) และความเครียดของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังแสดงในตารางที่ 2

3. คะแนนเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมการจัดการความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.001$)

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง ($n = 30$) และกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง ($n = 30$)

กลุ่มตัวอย่าง	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p-value
		Mean	S.D	Mean	S.D		
กลุ่มทดลอง	30	54.27	2.67	34.08	2.17	-8.41	.001*
กลุ่มควบคุม	30	53.96	2.71	51.62	2.64	-2.09	.69

* $p < .05$

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดระหว่างกลุ่มทดลอง ($n = 30$) และกลุ่มควบคุม ($n = 30$)

	ความเครียด			
	Mean	S.D	t	p-value
ก่อนการทดลอง				
กลุ่มทดลอง	54.27	2.67	3.11	.832
กลุ่มควบคุม	53.96	2.71		
หลังการทดลอง				
กลุ่มทดลอง	34.08	2.17	8.07	.001*
กลุ่มควบคุม	51.62	2.64		

* $p < .05$

อภิปรายผล

1. คะแนนเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการ

ความเครียดต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากนักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมโปรแกรมได้รับกิจกรรมตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยจัดขึ้น ประกอบไปด้วย 2 องค์ประกอบ คือการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการฝึกคิดและการฝึกคลายกล้ามเนื้อ เป็นจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ทุกสัปดาห์อย่างต่อเนื่อง จะส่งผลให้นักศึกษามีการปรับตัวได้ดี รับรู้ร่างกายและจิตใจปกติดี จึงสามารถเผชิญกับความเครียดและจัดการความเครียดได้ ส่งผลให้ผลกระทบจากความเครียดหรือปัญหาความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นลดลง

ได้ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 สอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุวรรณา เชียงขุนทด (Chaingkuntod, 2017) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม พบว่านักศึกษาพยาบาลของกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยการรับรู้ความเครียดในการฝึกปฏิบัติการพยาบาลหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง และจากการสัมภาษณ์แบบสนทนากลุ่มกับผู้เข้าอบรม ภายหลังการเข้าโปรแกรมการจัดการความเครียดตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่าในการลดความเครียดขณะฝึกปฏิบัติ นักศึกษาส่วนใหญ่จะใช้ การหายใจ การเจริญสติ การให้การปรึกษาแบบกลุ่มเชิงพุทธทำให้เข้าใจตนเองและบุคคลอื่นมากขึ้น และสามารถจัดการกับความเครียดได้

2. คะแนนเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมการจัดการความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานที่ผู้วิจัยตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ กิจกรรมการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดมีประสิทธิภาพ สามารถนำมาใช้พัฒนาการจัดการกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลได้ ทั้งนี้เพราะในระหว่างการทดลองผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมเกี่ยวกับการจัดการกับความเครียดโดยให้นักศึกษาพยาบาลทดลองทำกิจกรรมทุกอย่างทั้งการฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทำให้กลุ่มทดลองได้รับประสบการณ์ ได้รู้ความเข้าใจ และตอบสนองได้ตรงกับจุดมุ่งหมายของการฝึกได้อย่างถูกต้อง ซึ่งส่งผลให้กลุ่มทดลองมีพัฒนาการด้านการจัดการกับความเครียดให้สูงขึ้น ส่งผลให้มีความเครียดลดลง แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการจัดการความเครียดสามารถช่วยลดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่า กิจกรรมการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดสามารถพัฒนาการจัดการกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลได้ ซึ่งเป็นการจัดการกับความเครียดทางด้านอารมณ์ ความนึกคิด และทางสรีระ ซึ่งคล้ายกับงานวิจัยของฐิติวิธส์ สุขป้อม (Sukpom, 2002) ที่ได้ ทำการเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความเครียดในการเรียนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 40 คน เป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความเครียดในการเรียนลดลงหลังจากได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่2 มีความเครียดในการเรียนลดลง หลังจากได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กับนักเรียนที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความเครียดในการเรียนลดลง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถที่จะสรุปผลได้ว่าการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ สามารถที่จะจัดการกับความเครียดได้

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดสามารถทำให้นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มีการจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น ดังนั้น อาจารย์ ผู้ที่เกี่ยวข้อง และผู้ที่สนใจสามารถนำกิจกรรมดังกล่าวไปปรับใช้กับนักศึกษาพยาบาลบาลชั้นปีอื่นๆ ได้ โดยสามารถนำไปอยู่ในกิจกรรมของงานกิจการนักศึกษาได้

2. ผู้ที่จะนำการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด ควรมีการศึกษาจุดมุ่งหมาย ลำดับขั้นตอนให้เข้าใจและควรมีประสบการณ์ในการฝึก หรือทักษะความชำนาญก่อนที่จะนำวิธีการจัดการกับความเครียดไปปรับใช้เพื่อที่จะสามารถให้คำอธิบายและสามารถดำเนินการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

3. ในการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดในเรื่องการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ก่อนที่จะ

ทำการฝึกนั้นควรที่จะมีการสวดมนต์ก่อน เพื่อเป็นการเตรียมความสงบทางจิตใจ ก่อนเริ่มทำการฝึก และเมื่อทำการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเสร็จเรียบร้อยแล้ว ควรมีการแผ่ส่วนกุศลด้วย

การทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีระยะเวลาของการติดตามผลอย่างต่อเนื่อง เช่น ทุก 3 เดือนหรือ 6 เดือน เพื่อดูว่าพฤติกรรมของนักศึกษาพยาบาลในการปฏิบัติตัวเพื่อจัดการความเครียดนั้นคงอยู่นานหรือไม่ อย่างไร
2. ควรมีการศึกษาและพัฒนาต่อยุทธูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล
3. ควรมีการศึกษากิจการการจัดการกับความเครียดในแง่มุมต่าง ๆ ให้มากขึ้น ทั้งในแง่ของการหาความสัมพันธ์ในแง่ของการเปรียบเทียบการจัดการกับความเครียดในกลุ่มตัวอย่างกลุ่มต่างๆ ในแง่ของการค้นหาตัวแปรที่สามารถทำนายการจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งศึกษาถึงตัวแปรที่สามารถส่งผลกระทบต่อจัดการกับความเครียด

เอกสารอ้างอิง

- Chareonwutpong, s., & Watradul, D., (2011). The Effects of Stress Management Program on Stress Level of the teachers, staff and nursing students. *Journal of Public Health Nursing.25*: 46-63. (in Thai)
- Chiangkuntod S., (2017). *The Developmental of Stress Management Program Following Buddhist Psychology for Nursing Students at Faculty of Nursing, Siam University*. The Degree of Doctor of Philosophy (Buddhist Studies), Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (in Thai)
- Chirawatkun, A. (2008). *Biostatistics for health science research*. 3rd. ed. Khon Kaen: Department of Biostatistics and Demography, Faculty of Health Sciences, Khonkaen University. (in Thai)
- Department of Mental Health, Ministry of Public Health. (2016). *Suanprung Stress Test 20*. Retrived from <http://www.dmh.go.th/test/stress/> (in Thai)
- Kleehammer, K., Hart, A., & Keck, J. (1990). Nursing students' perceptions of anxiety-producing situations in the clinical setting. *Journal of Nursing Education*, 29(4), 183-187.
- Lertsakornsiri, M. (2015). The Stress, Stress Management of Nursing Students during Practice in the Labor Room. *Kuakarun Journal of Nursing*. 22: 45-55. (in Thai)
- Piyayodilokchai, H., Kampusiripong, A., Sawatmuang, M & Chandrapas, T. (2015). Stress and Stress Coping of Business Information Technology Students of Rajamangala University of Technology Rattakosin, Bophit Phimuk Chakkrawat. Bangkok: Rajamangala University of Technology Rattakosin. (in Thai)
- Sukpom, T. (2002). A Comparison of the Effects of Mindfulness on Breathing Meditation Practice and Muscle Relaxation on Learning Stress of Mathayom Suksa II Students of Mukkasapittaya School in Bangkok. Master of Education degree in Educational Psychology, Srinakharinwirot University. (in Thai)