

ประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางใจที่เน้นการฝึกสติและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแนวไทเก็กต่อความเครียดในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2

The Effectiveness of Resilience Enhancing Program with Mindfulness based on Stress Reduction and Tai Chi Muscle Relaxation Among Second Year Nursing Students

ทวีวรรณ บุพผา* ชนิกา เจริญจิตต์กุล** ทวีศักดิ์ กลิผล** ศิริยุพา นันสุนานนท์***

Taweewan Buppata* Chanika Jaroenjittkul** Taweesak Kasiphol** Siriyupa Nunsunanon***

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบ 1) ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังได้รับโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางใจที่เน้นการฝึกสติและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแนวไทเก็ก 2) ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมฯ กับกลุ่มที่ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ตามปกติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ที่มีคะแนนความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรง จำนวน 46 คน สุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 23 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลประกอบด้วย โปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจที่เน้นการฝึกสติและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแนวไทเก็ก แบบประเมินความเครียดของสวนปรุง กรมสุขภาพจิต วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและสถิติเชิงอ้างอิง ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองนักศึกษาในกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) และมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

สรุปโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางใจที่เน้นการฝึกสติและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแนวไทเก็กเป็นทางเลือกของการบำบัดวิธีหนึ่งที่สามารถนำไปใช้ผ่อนคลายความเครียดของนักศึกษาพยาบาลได้ด้วยการมีสติ ตระหนักรู้ และสร้างความเข้มแข็งทางใจ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ความเครียดในปัจจุบัน

คำสำคัญ: ความเข้มแข็งทางใจ การฝึกสติ ไทเก็ก ความเครียด นักศึกษาพยาบาล

Received: March 31, 2021

Revised: August 20, 2021

Accepted: September 19, 2021

* Corresponding Author, อาจารย์พยาบาล, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

E-mail: taweewanb@gmail.com

* Corresponding Author, Nursing Instructor, Faculty of Nursing, Huachiew Chalermprakiet University.

E-mail: taweewanb@gmail.com

** อาจารย์พยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

** Nursing Instructor, Faculty of Nursing, Huachiew Chalermprakiet University.

*** อาจารย์พยาบาล สาขาวิชาการพยาบาลจิตการและสุขภาพจิต สถาบันการพยาบาลศรีสวรินทรา สภาวิชาชีพไทย

*** Nursing Instructor, Department of Psychiatric and Mental Health Nursing, Srisavarindhira Thai Red cross Institute of Nursing.

Abstract

The quasi-experimental research aimed to compare 1) stress in students before and after receiving the resilience-enhancing program with mindfulness based on stress reduction and Tai Chi muscle relaxation 2) stress in nursing students who received the resilience-enhancing program with mindfulness based on stress reduction and Tai Chi muscle relaxation, and those who participated in routine university activities. The subjects were 46 second year university nursing students who met the inclusion criteria and who were randomly assigned to the experiment group and control group. Research instruments consisted of the resilience quotient-enhancing program with mindfulness based on stress reduction and Tai Chi muscle relaxation and the Suanprung Stress Test-20. Data were analyzed by descriptive statistics and inferential statistics. The major finding were as follows: 1) Stress in the experiment group was significantly lower, at the .01 level after receiving the resilience enhancing program with mindfulness based on stress reduction and Tai Chi muscle relaxation, 2) Stress in experiment group was significantly lower than the control group at the .01 level.

Conclusion: The resilience-enhancing program with mindfulness based on stress reduction and Tai Chi muscle relaxation is the one choice of alternative therapies. It could be used to reduce nursing students' stress levels by increasing meditation and self-awareness and strengthen the mind to face modern stressors.

Keywords: stress, nursing students, resilience, mindfulness, Tai Chi

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต เป็นวิชาชีพที่มีความเครียดสูงกว่าสาขาวิชาอื่น¹ Lazarus and Folkman (1987) กล่าวว่า ความเครียดเป็นสถานการณ์ที่มาจากสิ่งที่อยู่ภายใน และ/หรือภายนอก ทำให้บุคคลมีการตอบสนองต่อ ความเครียด โดยประเมินจากการปรับตัว หรือการจัดการความเครียดทั้งในรายบุคคลหรือรายกลุ่ม² ความเครียดระดับน้อยจะช่วยทำให้นักศึกษา

พยาบาลมีความตั้งใจในการเรียนเพิ่มขึ้น แต่ หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตมีการจัดการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและการฝึกภาคปฏิบัติ³ เป็น การเรียนที่มีความเข้มข้นและซับซ้อนมากขึ้นตามระดับ ชั้นปีที่สูงขึ้น ทำให้นักศึกษาประสบกับความเครียด ในช่วงเรียน และเพิ่มมากในช่วงการฝึกภาคปฏิบัติ⁴ จากผลสำรวจความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 159 คน พบว่า นักศึกษามีความเครียดระดับสูงถึงรุนแรง

ร้อยละ 74.07⁵ Limthongkul and Aree-UE (2009) พบสาเหตุความเครียดของนักศึกษาพยาบาลดังนี้ 1) การขาดทักษะในการฝึกปฏิบัติ การพยาบาล 2) สัมพันธภาพและการสื่อสารบกพร่อง 3) ความไม่คุ้นเคยของสิ่งแวดล้อมภายในหอผู้ป่วย 4) การขาดความรู้ 5) ลักษณะการนิเทศงานของอาจารย์ 6) การจัดการเรียนการสอน และ 7) ปัญหาสุขภาพ⁶ ซึ่งนักศึกษาที่มีระดับความเครียดสูง และไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ จะมีผลกระทบต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิตและสังคม เช่น ปวดศีรษะ เหนื่อยล้า โกรธ วิตกกังวล มองตนเองไม่มีคุณค่า จะโดยนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า สัมพันธภาพกับผู้อื่นลดลง สมาธิสั้น ความจำบกพร่อง ความสามารถในการเรียนรู้และการแก้ปัญหาลดลง ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา ทำให้ต้องเรียนซ้ำชั้น หรือลาออกจากการศึกษา⁷

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ได้มีการส่งเสริมสุขภาพจิตในนักศึกษาพยาบาลผ่านกิจกรรมการจัดการความเครียดหลากหลายรูปแบบ เช่น การให้ความรู้เกี่ยวกับความเครียด การสร้างความเข้มแข็งทางใจ การนวดเพื่อผ่อนคลาย การฟังเพลง การรำไทเก๊กซึ่งนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 ทุกคนต้องผ่านการเรียนวิชาไทเก๊ก เป็นต้น แต่พบว่าเมื่อนักศึกษาพยาบาลชั้นชั้นปีที่ 2 ยังคงมีความเครียดระดับสูงถึงรุนแรง⁵ ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนารูปแบบโปรแกรมการจัดการความเครียดโดยการสร้างความเข้มแข็งทางใจร่วมกับการรำไทเก๊กซึ่งเป็น “Meditation in Motion” และเป็นเอกลักษณ์ที่สะท้อนความเป็นจีนของมหาวิทยาลัย เพื่อเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจให้นักศึกษาพยาบาลมีความแข็งแกร่งในชีวิต มี

ความสามารถที่จะเผชิญสถานการณ์ต่างๆ อย่างมั่นใจและอดทนในการเผชิญปัญหาได้⁸ โดยมีสติเป็นตัวนำพาให้รู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ เพิ่มพลังอิสระในการคิด เรียนรู้การผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ สะท้อนคิดเกี่ยวกับตนเอง ยอมรับ และเผชิญกับความยากลำบากและอุปสรรคต่างๆ โดยไม่หลีกเลี่ยง การสร้างความเข้าใจตนเองและผู้อื่นผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากภายใน และมีความยืดหยุ่นในการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้น⁹ ทำให้ระดับความเครียดของนักศึกษาลดลง เพิ่มความตระหนักรู้ และดำรงตนอย่างสมดุล

กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยประยุกต์แนวคิดการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจตามแนวคิดของ Grotberg⁹ ที่มี 3 องค์ประกอบ คือ 1. สิ่งที่เป็น (I am) เช่น การรู้จักและเข้าใจตนเอง การมองโลกทางบวก 2. สิ่งที่สามารถทำได้ (I can) เช่น ความสามารถในการปรับอารมณ์, ความสามารถในการแก้ปัญหา การนำพาชีวิตไปข้างหน้าอย่างมีเป้าหมาย และ 3. สิ่งที่มี (I have) เช่น การมีเครื่องมือสร้างความผูกพัน ความมั่นคงทางใจ เรียนรู้ความเข้มแข็งทางใจผ่านการฝึกสติตามแนวคิดของ Kabat-Zinn¹⁰ ซึ่งการฝึกสติจะทำให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในขณะทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งในภาวะปัจจุบัน สติช่วยให้มีมุมมองพิจารณาปัญหาอย่างรอบด้าน และมีเป้าหมายอย่างชัดเจน⁷ ร่วมกับการผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ด้วยการออกกำลังกายแนวไทเก๊ก ไทเก๊กมีลักษณะนุ่มนวล โอบอ้อมผ่อนคลาย การเคลื่อนไหวสลับไหลอย่างต่อเนื่อง การหายใจสอดคล้องกับการเคลื่อนไหว พร้อมทั้งต้อง

ตั้งจิตติดตามการเคลื่อนไหวของร่างกายไปตลอดทำให้เกิดสมาธิ และเป็นวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการลดความเครียด เพราะทำให้มีจิตใจสงบและผ่อนคลายไปตามการเคลื่อนไหวช่วยขจัดอารมณ์เศร้าและความคิดฟุ้งซ่าน¹¹ ซึ่งนักศึกษาได้ผ่านการเรียนวิชาไทเก็กในขณะที่เรียนชั้นปีที่ 1 จากแนวคิดดังกล่าวผู้วิจัยเชื่อว่าโปรแกรมกิจกรรมเชิงบูรณาการนี้จะช่วยสร้างความเข้มแข็งทางใจให้แก่นักศึกษาให้เกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่นผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการใช้สติพิจารณา และมีความยืดหยุ่นในการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นส่งผลให้ระดับความเครียดของนักศึกษาลดลงได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจที่เน้นการฝึกสติและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแนวไทเก็ก
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจที่เน้นการฝึกสติและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแนวไทเก็ก

สมมติฐานการวิจัย

1. คะแนนเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจที่เน้นการฝึกสติและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแนวไทเก็ก ต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรม
2. คะแนนเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจที่เน้นการฝึกสติและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

แนวไทเก็ก ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

การดำเนินการวิจัย การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research study) แบบสองกลุ่มวัดผลก่อนการทดลอง และหลังการทดลองทันที (the pretest posttest control group design) โดยผู้วิจัยดำเนินการทดลองโปรแกรมด้วยตนเอง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 2 จำนวน 173 คน

กลุ่มตัวอย่าง ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ได้กำหนดโดยการคำนวณหาค่าอำนาจในการทดสอบ (power analysis) ของ Cohen¹² เพื่อควบคุม Type II error ได้กำหนดค่า effect size เพื่อใช้ใน power analysis ที่ใช้กับสถิติการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่ม ผู้วิจัยใช้ค่าเบต้า = .80 กำหนดค่าแอลฟา = .05 และคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง 46 คน จำนวน 2 กลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 23 คน และกลุ่มควบคุม 23 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 46 คน หลังจากนั้นคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดจากเกณฑ์การคัดเลือกเข้าศึกษา (inclusion criteria) ที่ประกอบด้วย 1) การเป็นนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2562 2) มีภาวะเครียดที่ผ่านการประเมินความเครียด โดยใช้แบบประเมินความเครียดของสวนปรุง (SPST-20)¹³ ที่มีค่าคะแนนความเครียดระดับสูงถึงรุนแรง (มีระดับคะแนนตั้งแต่ 42 คะแนนขึ้นไป) 3) ยินยอมเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจและลงนามในเอกสารการให้ความยินยอม 4) สามารถเข้าร่วม

การทดลองในกิจกรรม ตามโปรแกรมจนครบ 8 ครั้ง และ 5) ไม่มีอาการป่วยด้วยโรคทางจิตเวช เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างครบจำนวน 46 คนแล้ว หลังจากนั้นทำการสุ่ม (assignment sampling random) เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้วิธีการจับคู่ (match pairs) เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคู่มีลักษณะที่คล้ายคลึงกันมากที่สุดในเรื่อง ความรู้สึกเครียดต่อรายวิชาที่กำลังเรียนและการฝึกภาคปฏิบัติ เกรดเฉลี่ยปีการศึกษา 2561 ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัว และเพื่อน ความสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์เมื่อเผชิญกับปัญหา ค่าใช้จ่ายต่อเดือนเพื่อการศึกษา รายได้ที่ได้รับกับค่าใช้จ่ายต่อเดือน และการเลือกรูปแบบในการเผชิญกับปัญหา ดำเนินการจนครบ 23 คู่ แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 23 คน และกลุ่มควบคุม 23 คน เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการถ่ายทอดความรู้ และแลกเปลี่ยนข้อมูล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนนักศึกษาที่มีภาวะเครียดผ่านการประเมินความเครียดระดับสูงถึงรุนแรง และเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมไม่ครบตามขั้นตอนจะถูกคัดออกจากกลุ่มทันที

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 ส่วน

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ เกรดเฉลี่ยสะสม แหล่งที่มาของรายได้หลัก และความเพียงพอของค่าใช้จ่ายในการศึกษา บุคลิกภาพ รูปแบบการเผชิญปัญหา ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ความสัมพันธ์กับอาจารย์และเพื่อน แหล่งสนับสนุนทางครอบครัว ระยะเวลาการฝึกปฏิบัติการพยาบาล และรายวิชาที่ฝึกปฏิบัติการพยาบาล

1.2 แบบวัดความเครียดในการเรียนภาคทฤษฎีและการฝึกภาคปฏิบัติ ซึ่งผู้วิจัยปรับข้อคำถามของแบบประเมินความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test 20 (SPST-20) มีจำนวนคำถาม 20 ข้อเป็นแบบมาตราวัดชนิดประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ จากไม่รู้สึกเครียด (1) รู้สึกเครียดเล็กน้อย (2) รู้สึกเครียดปานกลาง (3) รู้สึกเครียดมาก (4) รู้สึกเครียดมากที่สุด (5) คะแนนรวมมีค่าในช่วง 0-100 คะแนน แบ่งระดับความเครียดเป็น 4 ระดับ คือ ระดับน้อย (0-23 คะแนน) ระดับปานกลาง (24-41 คะแนน) ระดับสูง (42-61 คะแนน) และระดับรุนแรง ($> = 62$ คะแนน)

2. โปรแกรมการการสร้างความเข้มแข็งทางใจที่เน้นการฝึกสติ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแก้อาการเครียด ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยประยุกต์แนวคิดการสร้างความเข้มแข็งทางใจของ Grotberg และการฝึกสติโดยใช้การฝึกสมาธิเป็นฐานของ Kabat-Zinn¹⁰ นำมาพัฒนาขึ้นมาเป็นโปรแกรมกิจกรรมบูรณาการซึ่งประกอบไปด้วย กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้สร้างความเข้มแข็งทางใจด้านการรู้จักและเข้าใจตนเอง การสำรวจและการควบคุมอารมณ์ด้านลบ ความสามารถในการจัดการปัญหา การค้นหาสัมพันธ์ภาพใหม่ และการหาเป้าหมายในชีวิต และการฝึกสติผ่านการเจริญสมาธิวันละ 15 นาที เช้าและเย็น ร่วมกับการทำสมาธิโดยอาศัยการเคลื่อนไหวร่างกายตามแนวไทเก๊กท่าที่ 1 ทำยืนไท้เจี๋ย ท่าที่ 2 เปิดและปิดท่าที่ 3 ยกและกดฝ่ามือท่าที่ 4 ยืดและผลัดฝ่ามือท่าที่ 5 ผลักขึ้นลงท่าที่ 6 ผลักเรือตามน้ำท่าที่ 7 ท่ามือเมฆ ท่าที่ 8 ท่าผสมผสาน เป็นต้น โดยกำหนดวิธีดำเนินโปรแกรมทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ๆ ละ 1 ครั้งๆ ละ 60-90 นาที สำหรับกลุ่มทดลอง ดังนี้

ครั้งที่ 1 สติพาให้รู้จักความเข้มแข็งทางใจ และสร้างความตระหนักรู้ในตนเอง โดยทำความเข้าใจถึงความสำคัญของความเข้มแข็งทางใจ กับภาวะเครียด และวิธีที่จะสร้างความเข้มแข็งทางใจให้ตนเองผ่านการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากสถานการณ์สมมติ จากการวิเคราะห์ตนเองเมื่อตนเผชิญสถานการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรคในชีวิต ร่วมกับการฝึกทักษะการนั่งสมาธิ มีสตียุติที่คำภาวนา เพื่อให้สมาชิกสามารถนำการฝึกสติมาพิจารณาเพื่อรู้จักและเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง และนำไปฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องวันละ 15 นาที และบันทึกลงในแบบบันทึก

ครั้งที่ 2 สติพาให้สำรวจอารมณ์ด้านลบของตนเอง ผ่านการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากสถานการณ์สมมติ จากประสบการณ์ของตนเองด้านผลกระทบที่เกิดขึ้น และการจัดการอารมณ์ด้านลบเมื่อมีภาวะเครียดด้วยการมีมุมมองทางบวกต่อปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต โดยคำนึงถึงหลักสิ่งที่ฉันเป็น สิ่งที่มี ฉันมี สิ่งที่ดีฉันทำได้ เพื่อเพิ่มความเข้มแข็งทางใจ ร่วมกับการฝึกทักษะการนั่งสมาธิ มีสตียุติที่คำภาวนา และนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องวันละ 15 นาที และบันทึกลงในแบบบันทึก

ครั้งที่ 3 สติค้นหาความรู้สึก ผ่านกิจกรรมเกม กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในหัวข้อสถานการณ์ใดที่ทำให้เราได้พบความรู้สึก ลักษณะของความรู้สึกเป็นอย่างไร และรู้สึกอย่างไรต่อความรู้สึกในสถานการณ์นั้นเป็นต้น โดยใช้สติมาร่วมพิจารณาหาคำตอบ เพื่อให้สมาชิกรับรู้ตัวตนยังมีบุคคลที่เข้าใจตนเองและพร้อมให้การช่วยเหลือ เมื่อต้องเผชิญปัญหาหรือมีความทุกข์ทางใจได้ ร่วมกับการฝึกทักษะการนั่งสมาธิ มีสตียุติที่คำภาวนา และนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องวันละ 15 นาที และบันทึกลงในแบบบันทึก

ครั้งที่ 4 สติช่วยทบทวนสัมพันธภาพใหม่ ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในประเด็นสัมพันธภาพกับบุคคลใกล้ชิดแย่ง เรา จะปรับปรุงสัมพันธภาพนั้นอย่างไร โดยใช้สติมาร่วมพิจารณาหาคำตอบ โดยสติจะช่วยให้บุคคลได้ทบทวนเรื่องราวต่าง ๆ รอบด้านมากขึ้น เข้าใจความคิดที่มีต่อสัมพันธภาพและมองเห็นสัมพันธภาพในแง่มุมใหม่ ร่วมกับการฝึกทักษะการนั่งสมาธิ มีสตียุติที่คำภาวนา และนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องวันละ 15 นาที และบันทึกลงในแบบบันทึก

ครั้งที่ 5 สติช่วยปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น ผ่านกิจกรรมเกม บทบาทสมมติ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในประเด็นฝึกการสำรวจเหตุการณ์การสื่อสารกับผู้ที่มีความใกล้ชิดแล้วมักเกิดปัญหาไม่เข้าใจบ่อย ๆ พร้อมผลที่ตามมา และใช้สติพิจารณาการปรับเปลี่ยนการสื่อสารให้ดีขึ้นในเหตุการณ์นั้นอย่างไร เพื่อให้สมาชิกเห็นปัญหาของการสื่อสาร และฝึกใช้สติในการสื่อสารทางบวกทั้งคำพูด ภาษาท่าทางได้ ร่วมกับการฝึกทักษะการนั่งสมาธิ มีสตียุติที่คำภาวนา และนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องวันละ 15 นาที และบันทึกลงในแบบบันทึก

ครั้งที่ 6 สติสร้างพลังในการแก้ปัญหา ด้วยการให้กำลังใจตนเอง ผ่านกิจกรรมเกม บทบาทสมมติ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในประเด็นถ้าไม่มีพลังใจก็ไม่สามารถการแก้ปัญหาได้ การมีสติจะช่วยให้เรารู้ทันความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยคำนึงถึงหลัก สิ่งที่มี ฉันมี สิ่งที่ดีฉันทำได้ และวิธีปลุกพลังใจให้แก่ตนเองเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาร่วมกับการฝึกทักษะการนั่งสมาธิ มีสตียุติที่คำภาวนา และนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องวันละ 15 นาที และบันทึกลงในแบบบันทึก

ครั้งที่ 7 สตินำพาชีวิตให้ก้าวไปข้างหน้าอย่างมีเป้าหมาย ผ่านกิจกรรมเกมและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการกำหนดเป้าหมาย วิเคราะห์เส้นทางสู่เป้าหมาย และใช้สติพิจารณาแนวทางนำชีวิตสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ร่วมกับการฝึกทักษะการนั่งสมาธิ มีสตินอยู่ที่คำภาวนา และนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องวันละ 15 นาทีและบันทึกลงในแบบบันทึก

ครั้งที่ 8 สติคลายเครียด ด้วยการทำสมาธิโดยอาศัยการเคลื่อนไหวร่างกายตามแนวไทเก๊ก ท่าที่ 1 ทำยืนไทจี ท่าที่ 2 เปิดและปิด ท่าที่ 3 ยกและกดฝ่ามือ ท่าที่ 4 ยืดและผลัดฝ่ามือ ท่าที่ 5 ผลักขึ้นลง ท่าที่ 6 ผลักเรือตามน้ำ ท่าที่ 7 ทำมือเมฆ ท่าที่ 8 ท่าผสมผสาน เพื่อให้สมาชิกฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างมีสติเพื่อลดความเครียด

3. แบบบันทึกการฝึกสมาธิและสติในชีวิตประจำวัน ให้ฝึกสมาธิต่อเนื่องวันละ 15 นาที ด้วยตนเองและร่วมกับการฝึกมีสติในกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน โดยบันทึกระดับการมีสติและระดับความสงบหลังทำสมาธิ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านเพื่อพิจารณาความครอบคลุมของเนื้อหา ความถูกต้อง ความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ และการจัดลำดับขั้นตอนของแต่ละกิจกรรม ใ้ความรู้ ใ้งาน และการประเมินผลแต่ละกิจกรรมของโปรแกรม หลังจากนั้นผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะมาพิจารณาและแก้ไขปรับปรุงและนำโปรแกรมไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ก่อนนำไปใช้จริงกับนักศึกษาพยาบาลที่เป็นกลุ่มทดลอง

2. หาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability) ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยนำแบบวัดความเครียดสวนปรุง ไปทดสอบกับผู้มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ราย วิเคราะห์โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นแอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha coefficient) มีค่าเท่ากับ .95

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาและอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ตามเอกสารรับรองเลขที่ อ.930/2563 ได้อนุมัติให้ดำเนินการวิจัย เมื่อวันที่ 7 มกราคม 2563 ผู้วิจัยได้ชี้แจงรายละเอียดของโครงการวิจัยให้กับนักศึกษาที่ตัดสินใจเข้าร่วมโครงการด้วยตนเอง และสามารถปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยหรือยกเลิกการเข้าร่วมวิจัยได้ตลอดระยะเวลาที่ทำวิจัย ทั้งนี้ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาจะนำมาวิเคราะห์ นำเสนอและเผยแพร่ในภาพรวมโดยไม่ระบุชื่อเป็นรายบุคคล ผลการวิเคราะห์ใช้เพื่อประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยประสานงานและทำหนังสือถึงคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ และกระบวนการเก็บข้อมูลวิจัย และชี้แจงรายละเอียดของการวิจัยตามเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจ และลงนามในเอกสารยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษร เก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมให้ข้อมูลทั่วไปพร้อมทั้งทำแบบวัดความเครียดสวนปรุงก่อนเข้าร่วม

โปรแกรม หลังจากทำแบบประเมินความเครียดผ่านไป 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยจัดกิจกรรมตามโปรแกรม การสร้างความเข้มแข็งทางใจที่เน้นการฝึกสติและผ่อนคลายความตึงเครียดโดยการออกกำลังกาย แอโรบิกให้กับกลุ่มทดลอง จำนวน 8 กิจกรรม ใช้เวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 60-90 นาที ซึ่งกลุ่มทดลองได้รับมอบหมายให้นั่งสมาธิอย่างต่อเนื่อง 3 วัน/สัปดาห์วันละ 15 นาทีด้วยตนเองและลงบันทึกในแบบฟอร์มที่ผู้วิจัยจัดเตรียมไว้ให้ และหลังสิ้นสุดโปรแกรม ได้ประเมินความเครียดในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ภายหลังผลการวิจัยประสิทธิผลของโปรแกรมฯ ช่วยลดระดับความเครียดของกลุ่มทดลองได้ ผู้วิจัยจะนำโปรแกรมนี้มาดำเนินใช้กับกลุ่มควบคุมต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรม SPSS ดังนี้

1. ใช้สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) ได้แก่ ร้อยละ เพื่ออธิบายคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

2. ใช้สถิติเชิงอ้างอิง (inferential statistics) ได้แก่ Dependent t-test เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดในกลุ่มทดลองก่อนและหลังที่ได้รับการดูแลและหลังติดตามผล 1 เดือน และใช้ Independent t-test เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังได้รับการดูแลทันที โดยกำหนดระดับนัยสำคัญในการทดสอบสมมติฐานที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างสมัครใจเข้าร่วมงานวิจัย จำนวน 46 คน และร่วมในการวิจัยจนสิ้นสุด

โครงการและตอบแบบสอบถามสมบูรณ์ จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 100 แบ่งออกเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยลักษณะทั่วไปของกลุ่มควบคุมเป็นเพศหญิงร้อยละ 100 กำลังเรียนรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐาน ร้อยละ 30.4 คะแนนเฉลี่ยคะแนนอยู่ระหว่าง 2.51-3.00 ร้อยละ 52.18 และมีผลการเรียนเฉลี่ยคะแนนมากกว่า 3.00 ร้อยละ 26.08 รายวิชาที่เครียดมากที่สุด คือ รายวิชาปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐาน ร้อยละ 56.5 ค่าใช้จ่ายรายเดือนเพื่อการศึกษาส่วนใหญ่เพียงพอ ร้อยละ 82.6 เมื่อเผชิญปัญหาหรือความเครียดจะใช้ความสามารถของตนเองในการแก้ปัญหาเป็นส่วนใหญ่ ร้อยละ 78.3 และลักษณะทั่วไปของกลุ่มทดลองเป็นเพศหญิง ร้อยละ 87 เพศชายร้อยละ 13 กำลังเรียนรายวิชาปฏิบัติการการพยาบาลพื้นฐานร้อยละ 47.8 และวิชาที่เครียดมากที่สุด คือ รายวิชาปฏิบัติการการพยาบาลพื้นฐาน ร้อยละ 56.5 มีผลการเรียนเฉลี่ยคะแนน 2.51-3.00 ร้อยละ 39.1 และมีผลการเรียนเฉลี่ยคะแนนมากกว่า 3.00 ร้อยละ 39.1 ค่าใช้จ่ายรายเดือนเพื่อการศึกษาส่วนใหญ่เพียงพอ ร้อยละ 80 เมื่อเผชิญปัญหาหรือความเครียดจะใช้ความสามารถของตนเองในการแก้ปัญหาเป็นส่วนใหญ่ ร้อยละ 81.3

2. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียด ในระยะก่อนการทดลอง ภายหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือน ของกลุ่มทดลอง พบว่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มทดลองหลังได้รับการดูแลต่ำกว่าก่อนได้รับการดูแล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) และ หลังการทดลองกับการติดตามผล 1 เดือน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) (ดังตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลองและระยะติดตามผล 1 เดือน ของกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจที่เน้นการฝึกสติและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแนวไทเก๊ก

ความเครียด	คะแนน ความเครียด กลุ่มทดลอง (n = 23)		t	p-value
	mean	SD		
ก่อนการทดลอง	66.17	6.67	11.037	0.000**
หลังการทดลองทันที	41.65	10.80		
หลังทดลองทันที	41.65	10.80	2.238	0.036*
หลังทดลอง 1 เดือน	38.48	7.54		

* p < .05 **p < .01

3. การเปรียบเทียบคะแนนความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดใกล้เคียงกัน แต่ภายหลังการทดลองพบว่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p < .01) (ดังตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาพยาบาลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง และหลังเข้าโปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจที่เน้นการฝึกสติและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแนวไทเก๊ก

คะแนนความเครียด	กลุ่มทดลอง (n = 23)		กลุ่มควบคุม (n = 23)		t	p-value
	mean	SD	mean	SD		
ก่อนทดลอง	66.17	6.67	66.26	5.45	0.053	0.958
หลังทดลอง	41.65	0.80	63.57	6.60	- 8.529	0.000**

** p < .01

การอภิปรายผลการวิจัย

1. ภายหลังจากสิ้นสุดการวิจัยพบว่า คะแนนเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มทดลองหลังการทดลองทันที มีค่าคะแนนต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ $p < .05$ เป็นไปตามสมมติฐานที่ผู้วิจัยตั้งไว้ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะโปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจที่เน้นการฝึกสติ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแนวไทเก็กเป็นโปรแกรมที่ทำให้เกิดความเข้มแข็งทางใจพร้อมที่จะเผชิญปัญหาและสร้างพลังในการแก้ปัญหาด้วยการใช้สติ เนื่องจากผู้ที่ผ่านการฝึกสติจะมีสมาธิรับรู้ในสิ่งที่ทำอยู่ปัจจุบัน ทำให้เกิดความตระหนักรู้ทั้งความคิด ความรู้สึกภายในตนเอง และต่อสิ่งแวดล้อมภายนอกตนเอง สามารถควบคุมและปล่อยวางความคิด อารมณ์และพฤติกรรมให้เหมาะสม ยับยั้งการตอบโต้ต่อสถานการณ์ตามความเคยชินที่อาจทำให้เกิดปัญหาตามมาและมีพฤติกรรมที่ยืดหยุ่นในการแก้ไขปัญหามากขึ้น ช่วยให้ระดับความเครียดลดลงและเพิ่มความอยู่ดีมีสุข⁷ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Kang et al.¹⁴ ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมจัดการความเครียดที่เน้นการฝึกสติต่อความเครียด ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาพยาบาล ในประเทศสาธารณรัฐเกาหลี ผลพบว่า นักศึกษาพยาบาลของกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ระดับความเครียด และระดับความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Chaingkuntod¹⁵ ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดตามแนวพุทธจิตวิทยาของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม พบว่านักศึกษาพยาบาลของกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยการรับรู้ระดับ

ความเครียดในการฝึกปฏิบัติการพยาบาลหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง และจากการสนทนากลุ่มกับผู้เข้าอบรม ภายหลังจากเข้าโปรแกรมการจัดการความเครียดตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่า วิธีการลดความเครียดขณะฝึกปฏิบัติ นักศึกษาส่วนใหญ่จะใช้วิธี การหายใจ การเจริญสติ การให้การปรึกษาแบบกลุ่มวิถีพุทธทำให้เข้าใจตนเองและบุคคลอื่นมากขึ้น และสามารถจัดการกับความเครียดได้

2. คะแนนเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มทดลองหลังได้รับการทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ $p < .05$ เป็นไปตามสมมติฐานที่ผู้วิจัยตั้งไว้ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะการสร้าง ความเข้มแข็งทางใจที่เน้นการฝึกสติ เป็นกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพ สามารถนำมาใช้ในการจัดการกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลได้ ซึ่งกลุ่มทดลองจะได้รับประสบการณ์เรื่องการตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจตนเองและผู้อื่น ควบคุมกำกับตนเองได้มากขึ้น สามารถจัดการความคิดและอารมณ์ด้านลบโดยเฉพาะอย่างยิ่งอารมณ์ด้านลบที่เกิดจากความเครียดและสะท้อนคิดเกี่ยวกับตนเอง มีสติในการสื่อสารทางบวก เพิ่มสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเกิดเป็นเครือข่ายในการสนับสนุน ประคับประคองจิตใจเมื่อมีความทุกข์ มีพลังใจที่เข้มแข็งในการให้กำลังใจตนเอง มีที่พึ่งทางใจโดยมีจิตใจที่เข้มแข็งของตนเองเป็นที่พึ่ง ทำให้มีความสามารถผ่านพ้นสถานการณ์ที่ยากลำบากหรือวิกฤติที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งความสามารถนี้เกิดจากการได้รับการเสริมสร้างให้รู้สึกว่าตนเองมีความพร้อมในองค์ประกอบหลักคือ 1) ฉันมี 2) ฉันเป็นคน 3) ฉันสามารถที่จะนำพาชีวิตไปสู่เป้าหมายที่ต้องการให้เป็นจริงได้⁹ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

กับกลุ่มทดลองเป็นเพราะกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมครบ 8 กิจกรรม และปฏิบัติการฝึกสมาธิเพื่อเจริญสติทุกวัน ทำให้มองเห็นศักยภาพตนเองสามารถเผชิญปัญหาหรือวิกฤติต่าง ๆ ในชีวิตและจัดการปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม มีความตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจและเห็นใจผู้อื่นเพิ่มขึ้น^{16-17,7} สอดคล้องกับการศึกษาของ Kang et al.¹⁴ ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดที่เน้นการฝึกสติของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ในประเทศสาธารณรัฐเกาหลี พบว่ากลุ่มทดลองมีความเครียดลดลงหลังได้รับการฝึกสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $< .05$ ($F = 6.145, p = .020$) เช่นเดียวกับการศึกษาของ Galante et al.¹⁷ ที่ศึกษาโปรแกรมการฝึกสติในการเพิ่มความเข้มแข็งทางใจต่อการลดความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ พบว่า กลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งทางใจในการเผชิญกับความเครียด สามารถปรับตัวและจัดการกับความเครียดได้ตลอดปีการศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงระยะเวลาของการสอบภาคฤดูร้อน ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่มีความเครียดมากที่สุด กลุ่มทดลองมีความเครียดลดลงมาถึงระดับเกณฑ์ปกติ ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีภาวะตึงเครียดทางอารมณ์เพิ่มสูงขึ้น และการศึกษาของ Centeno¹⁶ ที่ศึกษาผลของการเจริญสติโดยมีสมาธิและการรู้คิดเป็นฐานต่อการเข้าใจเห็นอกเห็นใจตนเองและผู้อื่นในนักศึกษาวิทยาลัยในฟิลิปปินส์ หลังสิ้นสุดโปรแกรมพบว่า ระดับการมีสติของกลุ่มทดลองเพิ่มมากขึ้น และมีความเข้าใจตนเอง และเห็นอกเห็นใจผู้อื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการศึกษาของโปรแกรมที่ผู้วิจัยได้บูรณาการกิจกรรมการสร้างสมาธิและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามการเคลื่อนไหวเนวไทเก็กในครั้งที่ 8 เพื่อให้

นักศึกษาได้ทบทวน และตระหนักถึงความผ่อนคลายจากการมีสมาธิที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติและนักศึกษาสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่อง จะช่วยเพิ่มความเข้มแข็งทางใจ และลดระดับความเครียดได้ระดับหนึ่ง หากมีการเพิ่มจำนวนความถี่และมีความต่อเนื่องจะช่วยลดระดับความเครียดได้มากขึ้น ซึ่งเป็นไปตามผลการศึกษาของ Kabiri et al.¹¹ ศึกษาประสิทธิผลของการออกกำลังกายแบบไทเก็กต่อระดับความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และความเชื่อมั่นในตนเอง ในนักศึกษาพยาบาลคณะพยาบาลศาสตร์ อีสฟายาน ประเทศอิหร่าน โดยมีการฝึกปฏิบัติจำนวน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ พบว่าการออกกำลังกายแบบไทเก็ก มีประสิทธิผลในการลดระดับความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้าได้ และเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < .05$ ดังนั้น จึงสรุปได้ว่าโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจที่เน้นการฝึกสติ เป็นโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพในการลดความเครียดในนักศึกษาพยาบาลเพราะหลังจากการฝึกสติทำให้นักศึกษาพยาบาลเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และเพิ่มแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงตนเองให้มีความเข้มแข็งทางใจ และมีความยืดหยุ่นในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1. โปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจที่เน้นการฝึกสติและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเนวไทเก็กสามารถช่วยนักศึกษาพยาบาลในการจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น อาจารย์ นักวิจัยที่เกี่ยวข้อง สามารถนำโปรแกรมไปปรับใช้กับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีอื่น ๆ ในการ

เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ เพื่อจัดการกับความเครียดโดยเพิ่มจำนวนครั้งของการปฏิบัติไทเก๊ก

2. นักวิจัยที่จะนำโปรแกรมไปใช้บำบัดควรมีการศึกษาจุดมุ่งหมาย ลำดับขั้นตอนในแต่ละกิจกรรมให้เข้าใจและควรมีประสบการณ์ในการฝึกฝนให้มีทักษะความชำนาญด้านการเป็นผู้นำกลุ่มบำบัดทางจิตและการออกกำลังกายแนวไทเก๊กก่อนที่จะนำไปปรับใช้ เพื่อเพิ่มศักยภาพในการฝึกกิจกรรมได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

ข้อเสนอในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. จากผลการทดสอบระดับความเครียดภายหลังการทดลองกับการติดตามผล 1 เดือน พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิตินั้นสะท้อนว่าโปรแกรมที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้อาจยังต้องมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมถึงการปรับเปลี่ยนขั้นตอนของกิจกรรม เพื่อให้เกิดความคงทนของประสิทธิผลของโปรแกรม
2. ควรศึกษาปัจจัยทำนายความคงทนและประสิทธิผลของโปรแกรม

เอกสารอ้างอิง

1. Alsaqri SH. Stressors and coping strategies of the Saudi nursing students in the clinical training: a cross-sectional study. Educ Res Int [Internet]. 2017 [cited 2021 Aug 23];4018470. Available from: <https://downloads.hindawi.com/journals/edri/2017/4018470.pdf>
2. Lazarus RS, Folkman S. Transactional theory and research on emotions and coping. Eur J Pers 1987;1(3):141-69.
3. Pulido-Martos M, Augusto-Landa JM, Lopez-Zafra E. Sources of stress in nursing students: a systematic review of quantitative studies. Int Nurs Rev 2011;59(1):15-25.
4. Labrague LJ, McEnroe-Petitle DM, De Los Santos JAA, Edet OB. Examining stress perceptions and coping strategies among Saudi nursing students: a systematic review. Nurse Educ Today 2018;65:192-200.
5. Buppata T. An annual report: a survey of the 2nd years nursing students experiences of stress in Huachiew Chalermprakiet University. Samut Prakarn: Huachiew Chalermprakiet University; 2018. (in Thai)
6. Limthongkul M, Aree-Ue S. Sources of stress, coping strategies, and outcomes among nursing students during their initial practice. Rama Nurs J 2009;15(2):193-205. (in Thai)
7. Klainin-Yobas P, Keawkerd O, Pumpuang W, Thunyadee C, Thanoi W, He HG. The mediating effects of coping on the stress and health relationships among nursing students: a structural equation modelling approach. J Adv Nurs 2014;70(6):1287-98.

8. Luthans F, Youssef CM. Emerging positive organizational behavior. J Manag 2007;33(3):321-49. doi: 10.1177/0149206307300814
9. Grotberg EH. Resilience for tomorrow [Internet]. 2005 [cited 2019 Aug 10]. Available from: http://resilnet.uiuc.edu/library/grotberg2005__resilience-for-tomorrow-brazil.pdf.
10. Kabat-Zinn J. Full catastrophe living how to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation. London: Little, Brown Book Group; 2013.
11. Kabiri DS, Mehrabi T, Sadeghi R. The effect of Tai Chi exercise on stress, anxiety, depression, and self confidence of nursing students. Jundishapur J Chronic Dis Care [Internet]. 2019 [cited 2021 Jan 21];8:e92854. Available from: <https://sites.kowsarpub.com/jjcdc/articles/92854.html>
12. Polit DF. Data analysis & statistics for nursing research. New York: Appleton & Lange; 1996.
13. Mahatnirunkul S, Pumpaisanchai W, Tapanya P. The construction of Suan Prung Stress Test for Thai population. Journal of Suanprung Psychiatric Hospital 1997;13(3):1-20. (in Thai)
14. Kang YS, Choi SY, Ryu E. The effectiveness of a stress coping program based on mindfulness meditation on the stress, anxiety, and depression experienced by nursing students in Korea. Nurse Educ Today 2009;29(5):538-43.
15. Chiangkuntod S. The development of stress management program following Buddhist psychology for nursing students at Faculty of Nursing, Siam University. Journal of Graduate Studies Review 2017;15(1):184-95. (in Thai)
16. Centeno RPR, Fernandez KTG. Effect of mindfulness on empathy and self-compassion: an adapted MBCT program on Filipino college students. Behav Sci 2020;10(3):61. doi: 10.3390/bs10030061.
17. Galante J, Dufour G, Vainre M, Wagner AP, Stochl J, Benton A, et al. A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. Lancet Public Health 2018;3(2):e72-e81. doi: 10.1016/S2468-2667(17)30231-1.